

Третій рік війни: вплив досвіду міграції на психічне здоров'я українських біженців

(Резюме якісного дослідження у рамках магістерської роботи)

Наталія Мьозер, 2024

Магістерська робота

Психологія зі спеціалізацією в клінічній психології та психологічному зміцненні (M. Sc.)

Якісне дослідження для розробки цілісного інструменту оцінки фізичного та психічного стану, а також рівня професійної інтеграції українських біженців з метою покращення якості життя та соціальної участі.

«Є багато причин для міграції. Але однієї причини не повинно бути – війна».

Вступ

З початку війни в Україні у 2022 році Європа пережила одну з найбільших хвиль біженців після Другої світової війни. Мільйони людей, зокрема жінок і дітей, залишили свої домівки, шукаючи притулку в європейських країнах. У Німеччині нині проживає понад 800 тисяч українських біженців, що ставить у центр уваги питання психосоціальних наслідків цього масового міграційного процесу.

У дослідженнях міграція розглядається як один із найбільших стресових факторів, особливо якщо вона відбувається за умов насильства та травматичних подій (Silove та ін., 1997; Steel та ін., 2009). Ця робота досліджує вплив такого досвіду на психічне здоров'я українських біженців, приділяючи особливу увагу викликам, пов'язаним із травмами, професійними перспективами та соціальною інтеграцією.

Стан досліджень

Попередні дослідження показали, що біженці, особливо ті, які рятувалися від збройних конфліктів, мають підвищений ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресія (Fazel та ін., 2005; Lindert та ін., 2009). Ці розлади часто є наслідком екстремального стресу під час втечі, а також викликів, пов'язаних із інтеграцією в приймаючій країні.

Водночас дослідження підкреслюють позитивний вплив захисних факторів, таких як соціальна підтримка та професійна інтеграція, на психічне благополуччя мігрантів (Berry, 1997). Незважаючи на ці знання, бракує конкретних досліджень, які б зосереджувалися на актуальній ситуації українських біженців і їхніх суб'єктивних переживаннях.

Прогалини в дослідженнях та цілі роботи

Дослідження міграції та психічного здоров'я вже ідентифікувало багато стресових факторів, пов'язаних із міграцією. Проте у випадку українських біженців залишаються прогалини, особливо щодо зв'язку між травматичним досвідом, професійною інтеграцією та психічним здоров'ям.

Бракує емпіричних досліджень, які ставлять у центр уваги індивідуальні стратегії подолання та використання психосоціальної підтримки. Це дослідження має на меті заповнити ці прогалини,

збираючи якісні дані для кращого розуміння індивідуальних процесів адаптації, психічного навантаження та захисних ресурсів.

Основні дослідницькі питання:

- Яку роль відіграють травматизація та досвід міграції у психічному здоров'ї українських біженців?
- Як професійні перспективи та соціальна підтримка впливають на благополуччя?
- Які стратегії подолання та ресурси сприяють адаптації?

Методологія

Для аналізу суб'єктивного досвіду біженців було обрано якісний підхід до контент-аналізу за методом Майринга (Mayring, 2020). Проведено сім інтерв'ю за наперед підготовленим опитувальником із українськими біженцями.

Відбір учасників здійснювався за критерієм їхнього проживання в Німеччині з початку війни. Інтерв'ю проводилися українською мовою, щоб уникнути мовних бар'єрів. Потім було здійснено транскрипцію та аналіз цих інтерв'ю. Метою дослідження було визначити основні теми та виклики, які впливають на психічне благополуччя учасників.

Результати

Аналіз інтерв'ю дозволив детально розкрити індивідуальний досвід та труднощі, з якими стикаються українські біженці. Основні результати такі:

1. „Стан підвішеності” та невизначеність

Багато учасників розповідали про постійне відчуття невизначеності як щодо їхньої поточної ситуації, так і щодо майбутнього. Це почуття «підвішеності», яке посилюється невідомістю щодо повернення в Україну, негативно впливало на здатність приймати чіткі рішення.

Приклад: «Ми живемо у постійній невизначеності, не знаємо, чи повертатися, чи залишатися. Це впливає на кожне наше рішення».

2. Бюрократичні виклики та психічні навантаження

Бюрократичні процедури в Німеччині були сприйняті як значний стресовий фактор. Складнощі з оформленням документів і нерозуміння системи викликали тривогу й роздратування, що негативно позначалося на психічному стані.

Приклад: «Це схоже на пастку в чужій системі, де ти не знаєш, як діяти».

3. Професійні перспективи як ключ до стабільності

Учасники підкреслили, що наявність чітких професійних перспектив є вирішальним для їхнього психічного благополуччя. Ті, хто вже інтегрувався в ринок праці, відчували стабільність і контроль, тоді як відсутність перспектив викликала тривогу й депресію.

Приклад: «Мати роботу дає мені відчуття корисності й допомагає інтегруватися тут».

4. Мовні бар'єри

Проблеми з мовою були названі одним із найбільших бар'єрів для соціальної та професійної інтеграції. Багато учасників зазначили, що повільний прогрес у вивченні мови заважає інтеграції та створює відчуття ізоляції.

Приклад: «Якби я краще говорив(ла) німецькою, мені було б не страшно спілкуватися з людьми».

5. Соціальна підтримка та її амбівалентний вплив

Соціальна підтримка відігравала ключову роль у процесі адаптації, але сприймалася по-різному. Хтось відзначав її як важливу допомогу, а хтось вважав, що залежність від мережі підтримки послаблює їхню автономію.

Приклад: «Добре, коли є підтримка, але іноді здається, що я втрачаю контроль над власним життям».

6. Індивідуальні стратегії подолання та резилієнтність

Багато учасників демонстрували вражаючу стійкість і розробляли власні стратегії подолання труднощів. Деякі фокусувалися на тому, щоб узяти під контроль аспекти свого життя, на які вони могли впливати, наприклад, вивчення мови чи пошук роботи. Інші підкреслювали значення внутрішніх ресурсів, таких як віра, надія чи прийняття.

Приклад: «Я намагаюся зосередитися на тому, що можу контролювати – як мої діти чи робота – і прийняти невизначеність».

Інтерпретація результатів

Результати цього дослідження узгоджуються з існуючими дослідженнями про вплив воєнних травм і міграційних стрес-факторів на психічне здоров'я біженців (Steel та ін., 2009). Травматичний досвід, зокрема пережите насильство під час війни та втечі, значно впливає на психічне здоров'я, викликаючи симптоми ПТСР, такі як безсоння, тривожність і емоційна притупленість.

Професійні перспективи та соціальна підтримка були визначені як основні захисні фактори, які можуть стабілізувати психічне благополуччя, підкреслюючи важливість професійної інтеграції як терапевтичного підходу (Berry, 1997).

Особливу увагу привертає амбівалентність соціальної підтримки: хоча вона є цінним ресурсом, надмірна залежність від систем підтримки може призводити до втрати самостійності та впевненості у власних силах (Schmitt та ін., 2014). Мовні бар'єри також виявилися значним стрес-фактором, що не лише ускладнює соціальну інтеграцію, але й сприяє ізоляції та браку самовпевненості.

Практичні висновки та перспективи

Дослідження показало, що травматичний досвід і професійні перспективи суттєво впливають на психічне здоров'я українських біженців. Очевидно, що необхідно запроваджувати цілеспрямовані, гнучкі та комплексні заходи підтримки, які враховують як фізичний, так і психічний стан, а також професійне становище біженців.

Персоналізований підхід, який базується на індивідуальних характеристиках особистості та стратегіях подолання, міг би краще відповідати специфічним потребам цієї групи.

Результати дослідження підкреслюють важливість розробки всебічного інструменту оцінки психосоціальної та професійної ситуації біженців. Такий інструмент має бути достатньо гнучким, щоб адаптуватися до змінних обставин, наприклад, продовження війни чи змін у правових умовах. Він також повинен враховувати соціальні детермінанти здоров'я та інтеграції, щоб забезпечити глибше розуміння викликів, з якими стикаються біженці.

Деталізація практичних рекомендацій

У практичній площині потрібен диференційований підхід до підтримки біженців, який враховує як їхню резиліентність, так і вразливість.

Зосередження лише на травматичних аспектах або виключно на резиліентності є недостатнім для надання ефективної допомоги. Натомість психотерапевтичні втручання повинні бути культурно чутливими і враховувати людину як цілісну особистість з її сильними сторонами та слабкостями.

Терапевтичний підхід „поколінневого зв'язку“ замість виключно **травмофокусованого підходу** може **сприяти розвитку резиліентності в межах сімейної структури шляхом інтеграції міжпоколінневих сильних сторін і стратегій подолання.**

Пропонуються також низькопорогові, психоедукаційні програми підтримки, а також методи рефлексії та альтернативні стратегії подолання, наприклад, емоційне прийняття, які можуть допомогти покращити благополуччя біженців.

Перспективи подальших досліджень

Майбутні дослідження мають зосередитися на вивченні впливу соціальної підтримки на резиліентність, тиску так званої „швидкої інтеграції“ у робочий ринок та доступу до мовних курсів.

Крім того, необхідно глибше дослідити індивідуальні фактори, такі як культурна близькість та вплив тривалого військового конфлікту, щоб краще зрозуміти динаміку адаптаційного процесу і забезпечити більш обґрунтовану підтримку рішень біженців щодо залишку чи повернення.