

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Автор: студентка Лебедєва Наталя Миколаївна гр. ПВШ 2022-2024

Науковий керівник: доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», кандидат наук,
Яцюк Марія Валеріївна

ВСТУП

- **Об'єкт дослідження** – кризові переживання мігрантів під час війни рф проти України.
- **Предмет дослідження** – психологічні особливості кризових переживань мігрантів під час війни та умови розвитку конструктивної копінг-поведінки.
- **Мета дослідження** – визначити психологічні особливості кризових переживань мігрантів, а також умови і способи адаптації (саморегуляції) мігрантів в новому соціальному середовищі.

ГІПОТЕЗА ДОСЛІДЖЕННЯ:

На деструктивність кризового переживання мігрантів впливає індивідуальний ірраціональний досвід опрацювання інформації та стратегія емоційно-орієнтованого копінгу, яка містить в собі вираження емоцій та пошук соціальної підтримки.

Адаптивна поведінка мігрантів піддається корегуванню під впливом комплексної соціально-психологічної підтримки українських мігрантів, що вимушено змінили місце проживання під час війни.

ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1. Виявити стан розробки проблеми кризових переживань в цілому та, зокрема, кризових переживань мігрантів під час війни, а також чинники розвитку таких переживань у психологічній літературі;
2. Дослідити психологічні чинники кризових переживань українських емігрантів в умовах воєнного стану;
3. Виявити особливості взаємозв'язку особистісних чинників кризових переживань особистості з психологічним стресом, травматичними спогадами, емоційними реакціями, порушенням сну, симптомами уникнення (тобто уникнення ситуацій, які є потенційно стресовими).
4. Дослідити психологічні умови розвитку кризових переживань особистості в умовах вимушених міграційних процесів, а також способи і можливості їх регуляції із застосуванням сучасних психотехнологій.

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методи

Теоретичний аналіз проблеми, узагальнення наукової літератури з визначеного напрямку дослідження, систематизовано наукові літературні джерела, проведено порівняльний аналіз даних, та їх узагальнення; емпіричні методи: анкетування, тестування, індивідуальні бесіди, в тому числі опитувальники, констатувальний та формувальний експерименти; методи математично-статистичного аналізу даних

Методики

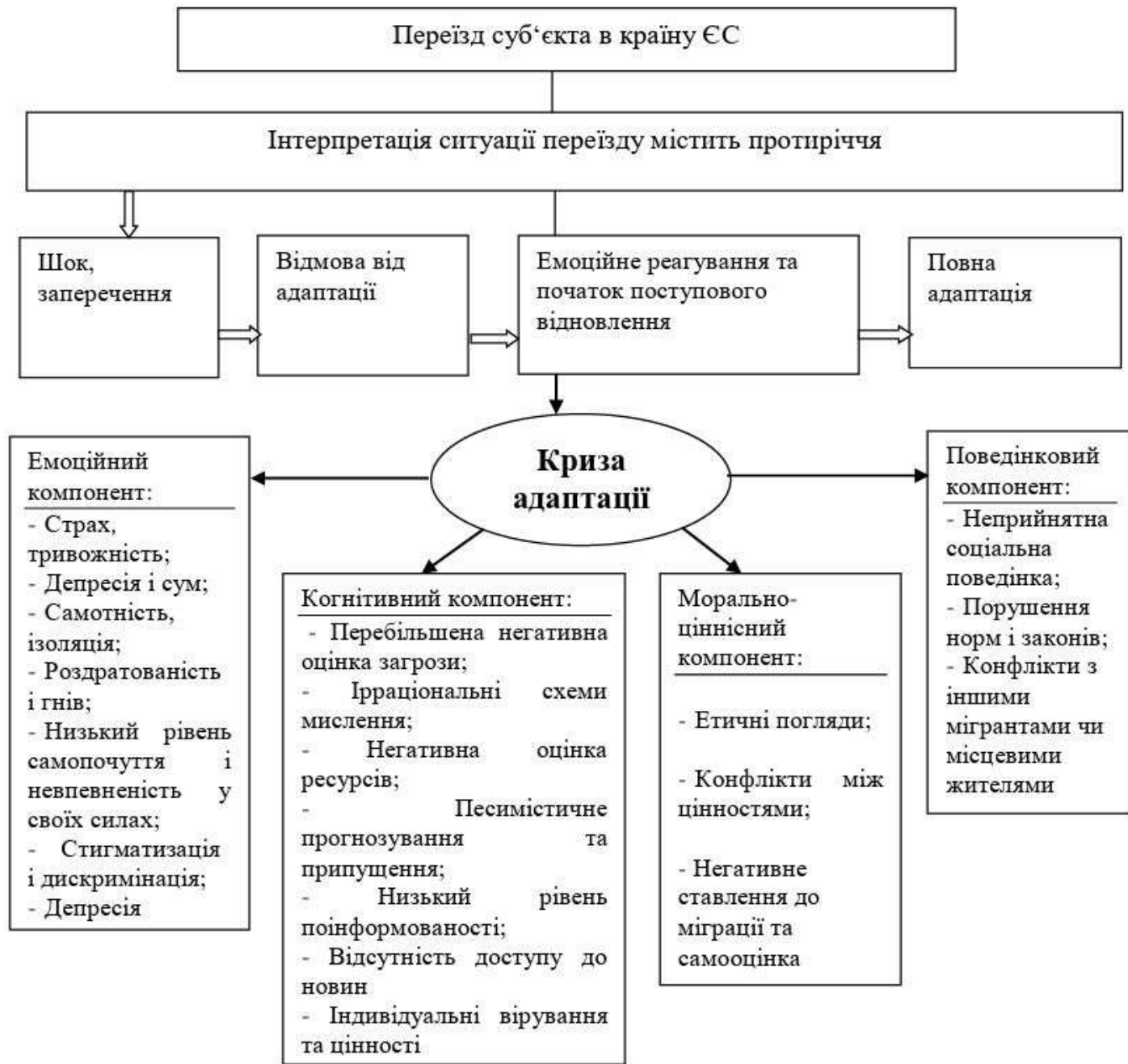
Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R); методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса – Р. Даймонда; шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985); методика раціоналізації стану свідомості; опитувальник реакцій горювання (The Hogan Grief Reaction Checklist (HGRC), N S Hogan, 2001); опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory); колірний тест відносин (тест Еткінда)

КРИЗОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ МІГРАНТІВ

В результаті теоретичного аналізу проблеми дослідження під «кризовим переживанням» розуміємо емоційні та психологічні реакції мігрантів на кризову ситуацію емоційної сепарації з Батьківщиною.

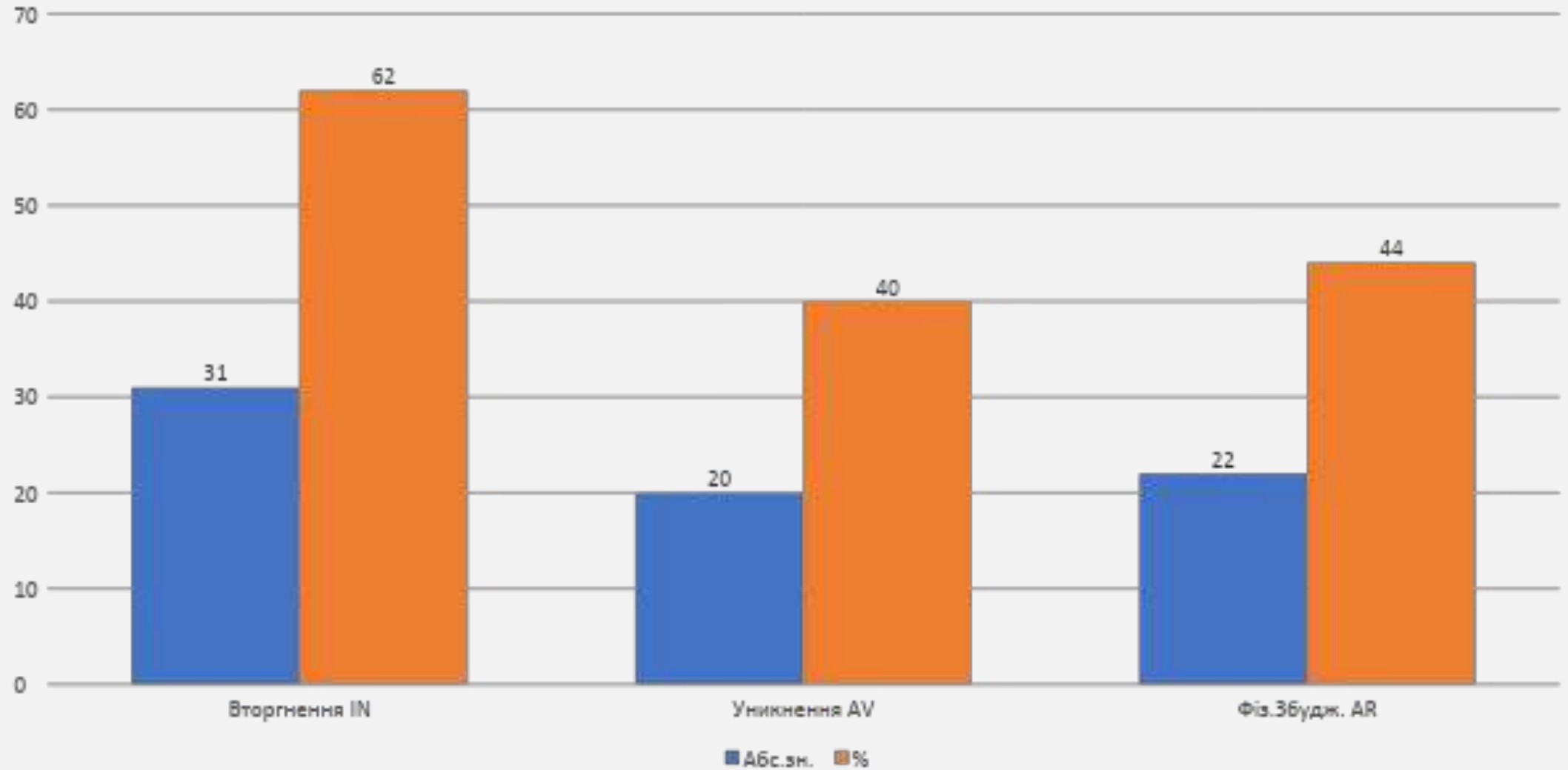
Кризові переживання можуть виникати у відповідь на різні супутні стресові ситуації, зокрема, смерть близької людини, розрив відносин, втрату роботи, травмуючі чи непередбачені події, обставини непереборної сили, до яких, зокрема, відносяться війни, тощо.

Кризове переживання фокусується на емоційних реакціях та почуттях, що виникають у періоди криз, а «переживання кризи» належить до процесу адаптації та пошуку рішень у ситуації кризи. Ці поняття пов'язані, оскільки переживання кризи може містити кризові переживання, і навіть зусилля з її подолання.

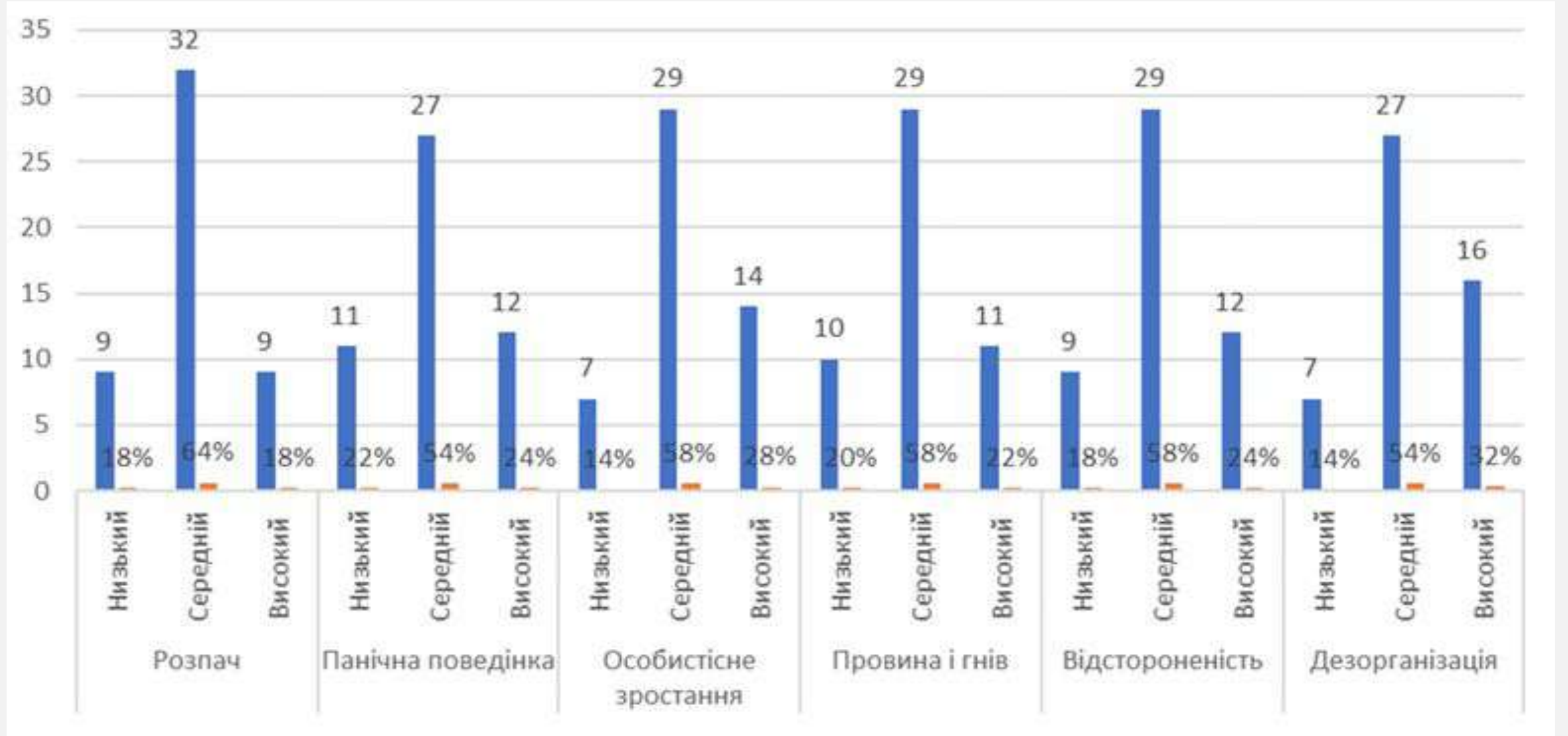


РОЗПОДІЛ РІВНІВ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА ПСИХІКУ ОСОБИСТОСТІ

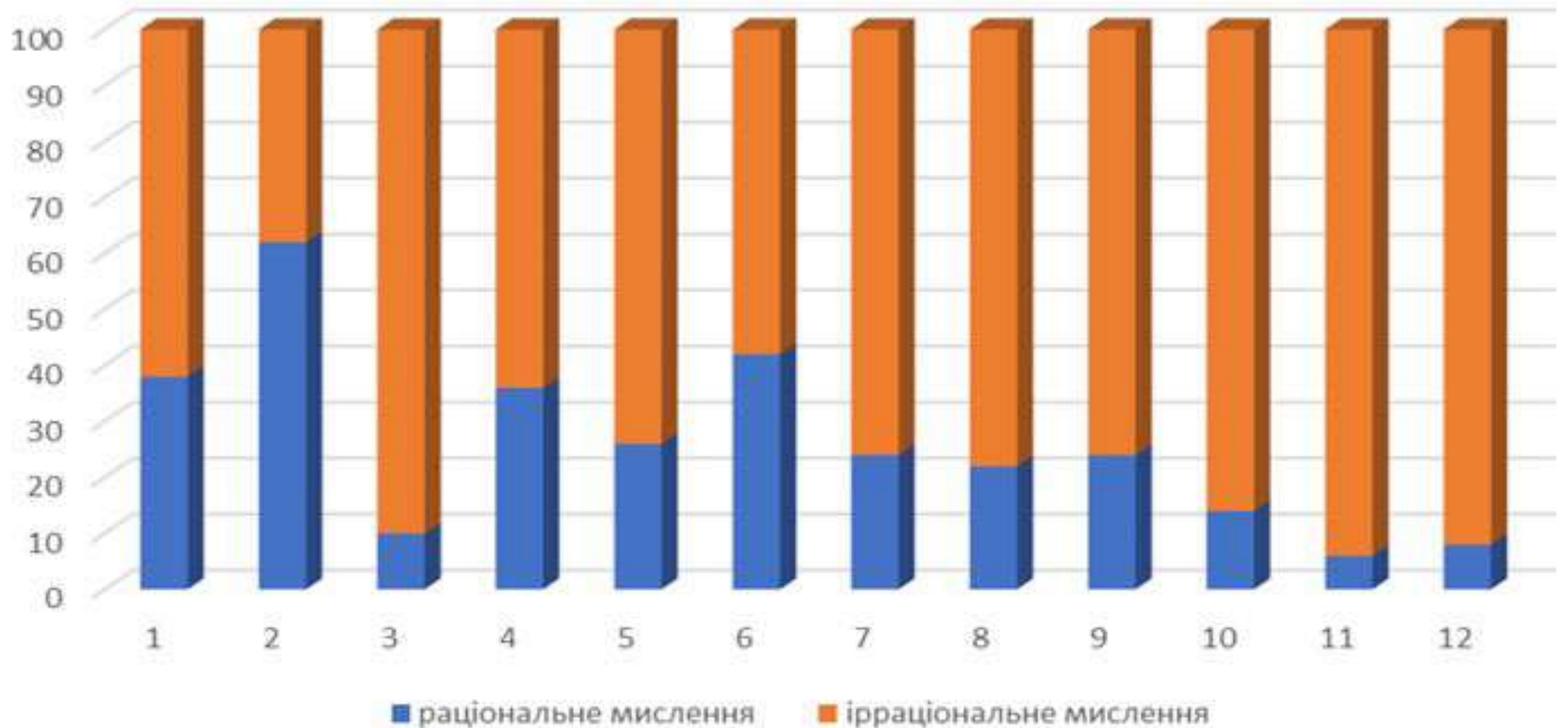
(N = 50)



**ВИРІЖЕНІСТЬ РЕАКЦІЙ ГОРЮВАННЯ МІГРАНТІВ
В СТАНІ КРИЗОВИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ (N = 50)**



ПОКАЗНИКИ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ СТАНУ СВІДОМОСТІ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ



ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МІГРАНТІВ В ОПАНУВАННІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ

Психокорекційний етап: тренінги зі стрес-менеджменту, тобто навчання методів ефективного управління стресом та емоційною регуляцією, що допомагає мігрантам ефективно впоратися з труднощами;

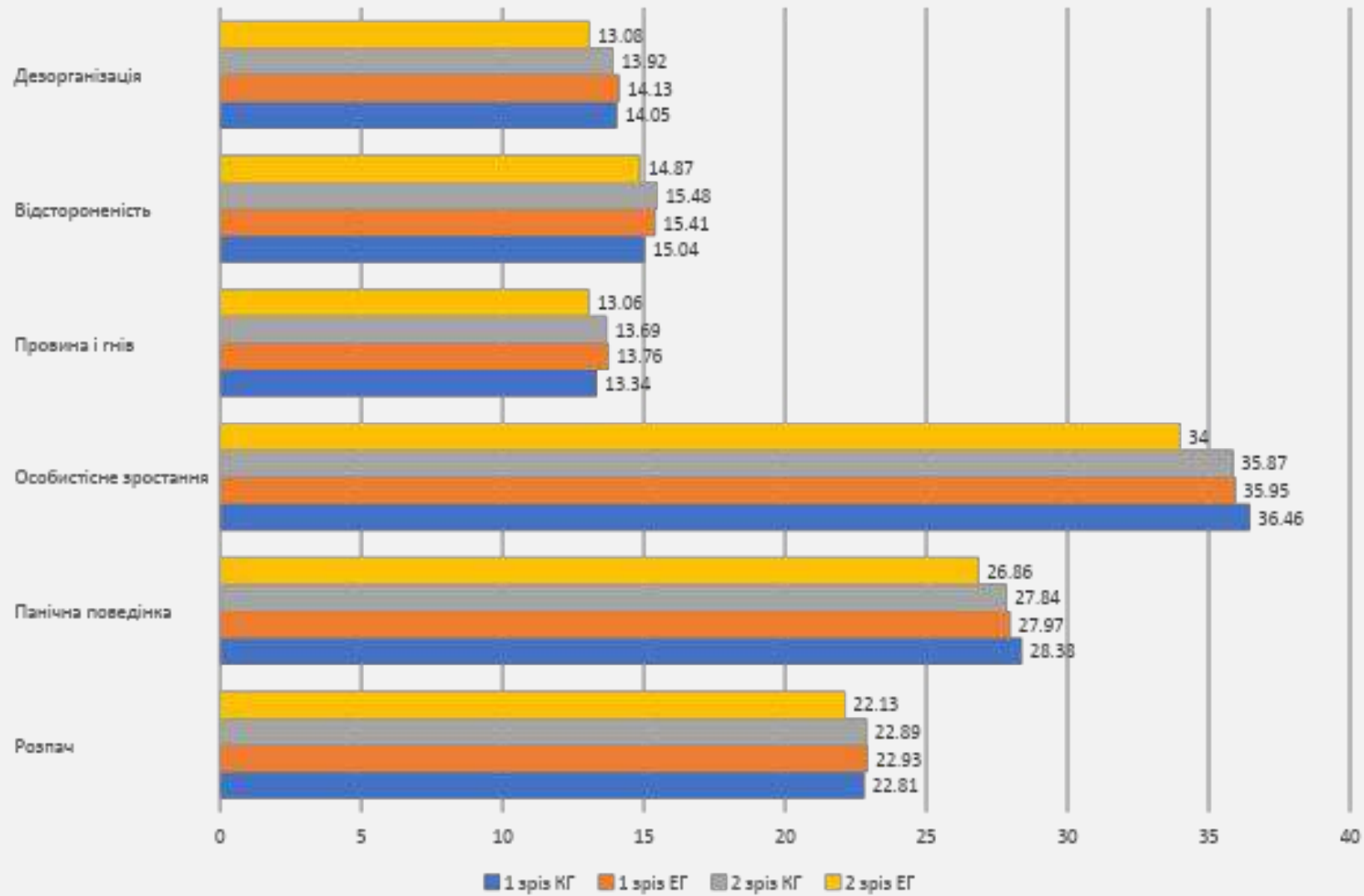
Соціокультурна адаптація: інформування щодо заходів, які передбачені урядами країн Західної Європи для більш легкої та швидкої адаптації мігрантів в нових умовах (засвоєння особливостей культури, навчання мові, навичкам міжкультурної взаємодії);

Етап розвитку критичності.

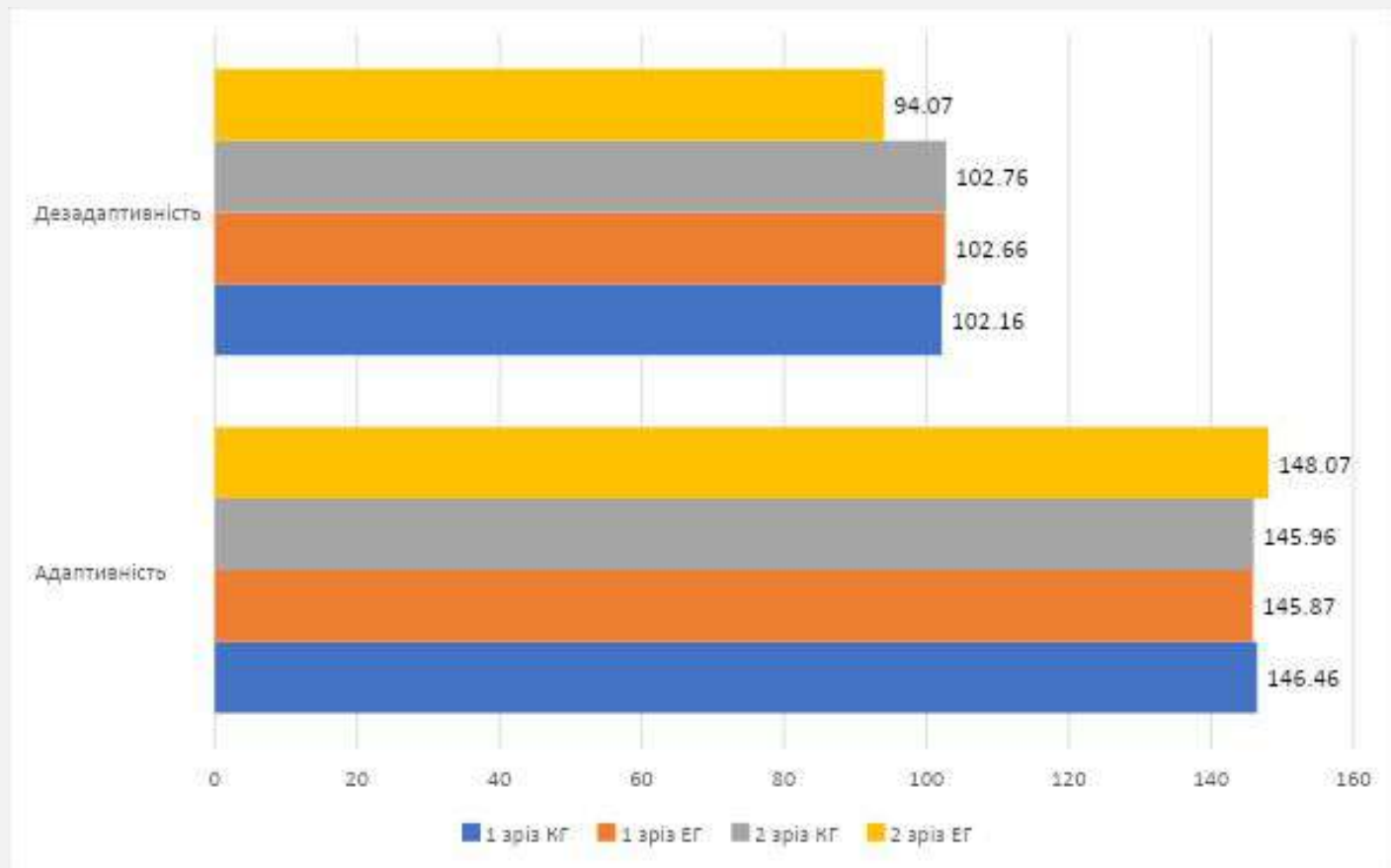
ОКРЕМІ ЕЛЕМЕНТИ СТРУКТУРИ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МІГРАНТІВ В ОПАНУВАННІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ

Модулі	Завдання модуля	Техніки, арттерапевтичні вправи, прийоми
1. Самоаналіз, створення позитивного відношення до себе на емоційному та ціннісному рівні	<p>Вступна зустріч та створення сприятливого оточення для роботи.</p> <p>Розвиток навичок самоаналізу.</p> <p>Розкриття справжніх потреб і актуальних емоцій у мігрантів, що перебувають у країнах ЄС.</p> <p>Підвищення навичок раціонального мислення, зокрема, активізація критичного аналізу отриманої інформації.</p>	<p>Знайомство. Трансформаційна гра «Шлях до себе», заходи із застосуванням методів арт-терапії «Малювання мандали», «Нейтралізація стресу» (нейрографіка), «Йду до своєї мети» (нейрографіка), індивідуальні сесії гіпнопрактик «Пошук ресурсу», «Звільнення від страху», «Я - Творець» та сімейних системних розстановок за Хеллінгером «Сила Роду», «Пошук ресурсного джерела» . Інтеграція.</p>
2. Соціально-організаційний модуль (едукаційний)	<p>Ознайомлення із програмами державної підтримки осіб, що вимушено змінили своє місце проживання внаслідок війни та проживають у країнах ЄС, ознайомлення із функціонуванням соціальної, фінансової та податкової систем (зокрема, РП Польщі), підтримка в експериментуванні.</p>	<p>Тематичні зустрічі-лекції, що передбачають блок «питання-відповіді» на питання, що цікавлять мігрантів. Інтеграція.</p>

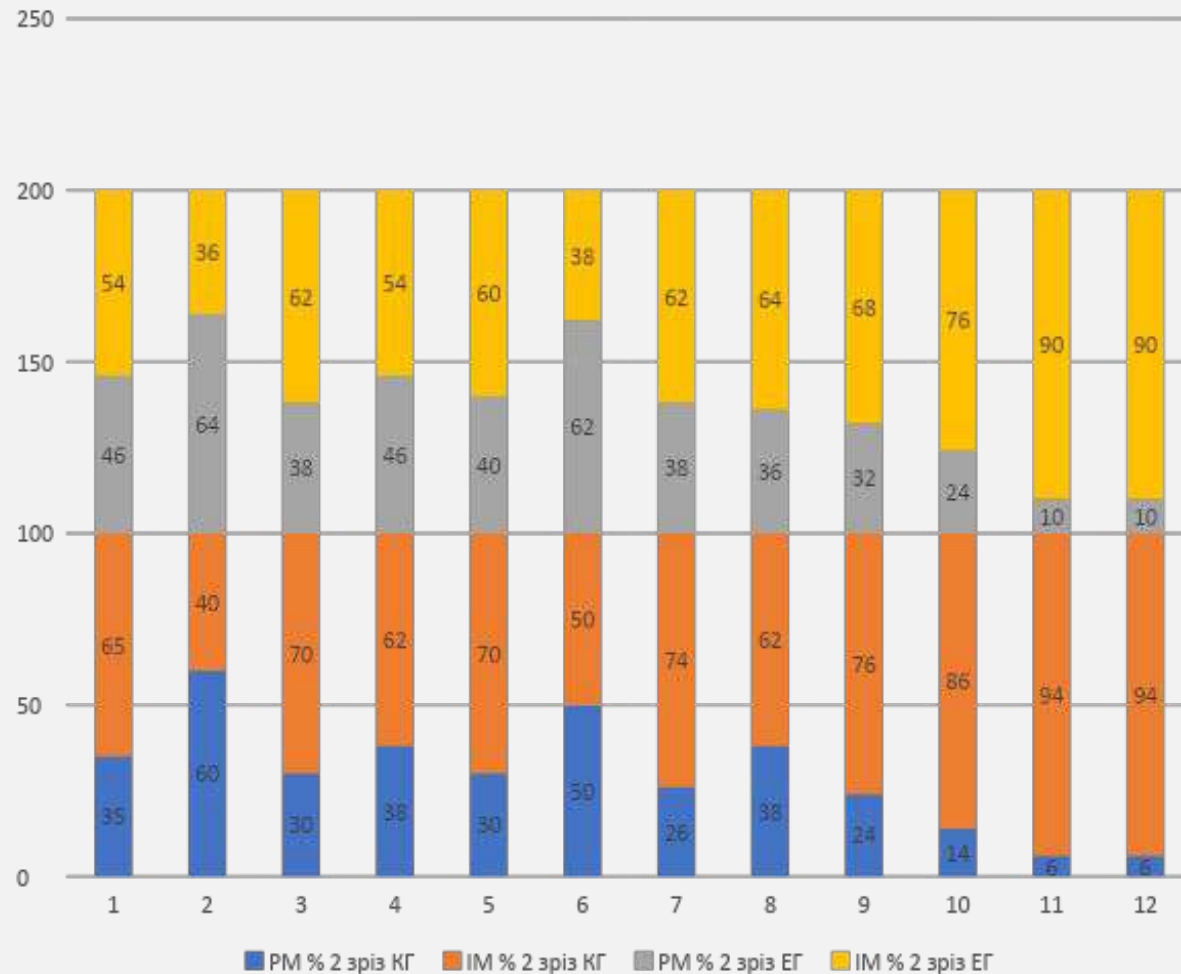
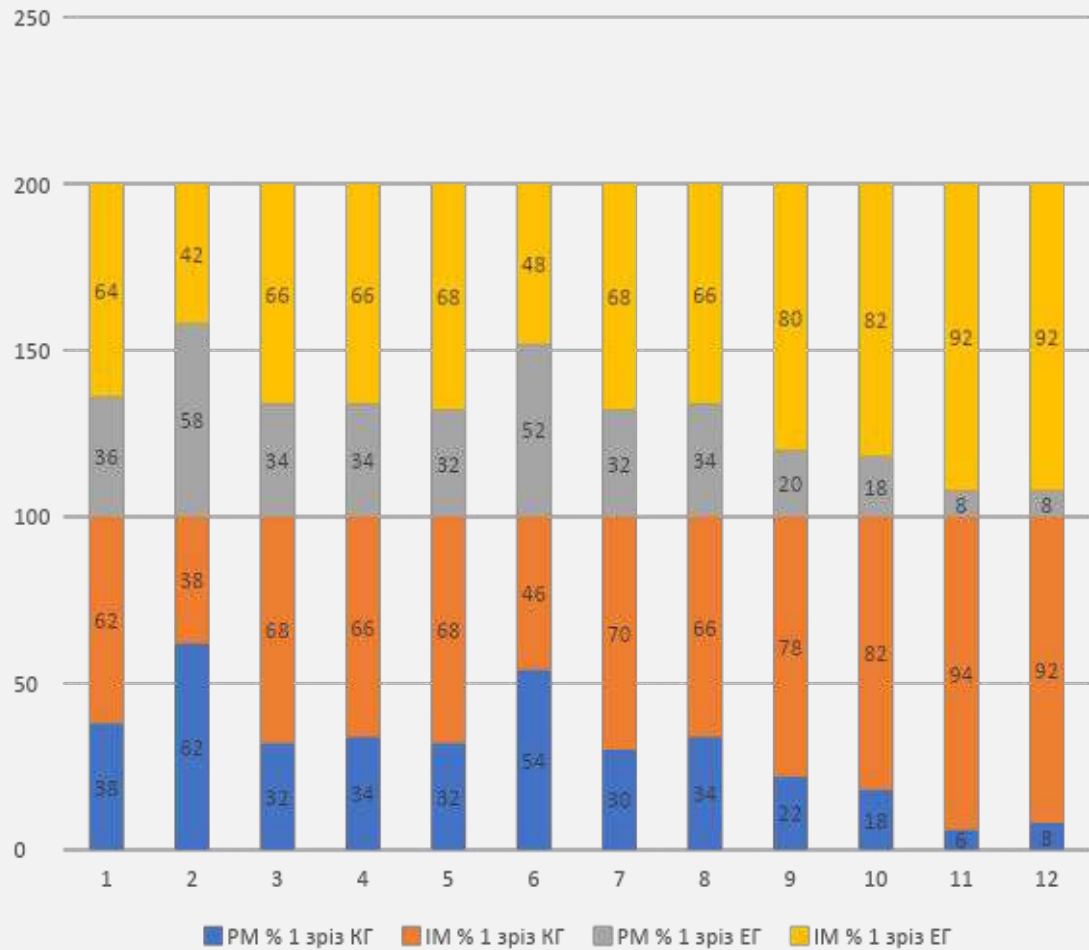
РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ



СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНІВ ПАРАМЕТРІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗА МЕТОДИКОЮ К.РОДЖЕРСА - Р.ДАЙМОНДА



**СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНІВ РАЦІОНАЛЬНОГО ТА ІРРАЦІОНАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ПІСЛЯ
УЧАСТІ В ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРОГРАМІ ПОБУДУВАТИ НОВИЙ ГРАФІК ПІСЛЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ РАЦІОНАЛЬНІСТЬ-
ІРРАЦІОНАЛЬНІСТЬ**



ВИСНОВКИ

- **Отримані результати** магістерської роботи корисні для розуміння психологічних чинників, які супроводжують процеси міграції під час збройних конфліктів, а також можуть бути використані практичними психологами державних та міжнародних організацій в соціальній роботі та психологічній допомозі у роботі з мігрантами, які пережили або переживають війну.
- **Перспективами** подальших розробок у вказаному напрямку є вивчення особливостей резилієнтності українських мігрантів в інтеграції у спільноти європейських країн. Окрім того, важливо порівняти ефективність програм, спрямованих на корекцію дезадаптації мігрантів та підвищення їхньої якості життя

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!
ДЯКУЮ ЗА НАУКУ!
РАЗОМ ДО ПЕРЕМОГИ!
СЛАВА УКРАЇНІ!**

