

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ-БІЖЕНЦІВ

Тен Н. Ю.

студент 3(4) курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Дикіна Л. В.

ст. викладач кафедри практичної та клінічної
психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Ця тема є актуальною на сьогоднішній день, оскільки кількість студентів, які були вимушені покинути територію своєї держави продовжує збільшуватися. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 6 мільйонів українців перебувають за межами своєї держави. Теперішня ситуація з постійними обстрілами, блек-аутами, погіршенням економічного стану держави характеризується високим рівнем кризових ситуацій і емоційними переживаннями, які можуть

негативно впливати на психічне здоров'я людини. «Соціальні, економічні та політичні проблеми, такі як пандемія війна, економічна криза, міжнаціональні конфлікти та терористичні загрози можуть призводити до виникнення біженства та міграції» [1].

Війна може суттєво змінити життя людини та призвести до дезадаптації та порушення емоційного регулювання що вплине на здоров'я, ідентичність, адаптацію, депресія, порушення сну та навіть суїцидальні думки.

Експериментальні дослідження психоемоційного стану мають велику актуальність, оскільки вони можуть допомогти зрозуміти біологічні, психологічні та соціальні фактори, що сприяють розвитку цього розладу. Такі дослідження дозволяють вивчати процеси, що лежать в основі біженства, такі як тривожність, депресія, криза ідентичності, культурний шок, переживання стресу, акультурації та ін. Вони можуть допомогти у розробці ефективніших методів діагностики, лікування та профілактики психоемоційних станів.

Вивчення психоемоційного стану та біженства може допомогти в розумінні механізмів розвитку афективних розладів та розробці ефективних стратегій допомоги. Наприклад, підхід допомоги біженцям може відрізнятись залежно від того, яку власне індивідуальну реакцію людина має. Психоемоційний стан може варіюватися, наприклад, люди з низьким рівнем життєстійкості можуть бути більш схильні до біженства та з меншим рівнем адаптації.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з феномену біженства можна зазначити необхідність відрізнити біженство від вимушеної міграції. «Вимушена міграція означає переміщення людей, які змушені покинути свої домівки через збройні конфлікти, переслідування або інші обставини, що серйозно

порушують громадський порядок.» [1] Це може включати біженців, внутрішньо переміщених осіб, жертв торгівлі людьми, неповнолітніх без супроводу та мігрантів у нерегулярному становищі. «Біженство, з іншого боку, стосується осіб, які шукають захисту в іншій країні, не можуть повернутися до своєї країни походження через добре обґрунтований страх переслідування, конфлікту, насильства або інших обставин, що серйозно порушують громадський порядок, і які, в результаті, потребують міжнародного захисту.» [2] «Біженці мають право на захист за міжнародним правом і не можуть бути примусово повернуті до країни, де їх життя чи свобода будуть під загрозою.» [3]

«Психоемоційний стан можна проаналізувати, як: комплексний набір змін, що відбуваються в тілі та психіці людини, включаючи фізіологічне збудження, почуття, когнітивні процеси та поведінкові реакції на ситуації, які сприймаються як важливі. Цей стан може бути викликаний різними подіями або обставинами і впливає на сприйняття, мотивацію та поведінку людини. Біженці часто зазнають значного стресу та емоційного навантаження через втрату дому, невизначеність майбутнього та травматичні події, які вони пережили. Це може призвести до різних психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші емоційні труднощі.» [4]

«Останні дослідження вказують на те що, біженці можуть відчувати широкий спектр емоційних станів, включаючи тривогу, страх, відчуття втрати та млявість. Наприклад, згідно з онлайн-дослідженням, проведеним Українським інститутом майбутнього, багато українців відчувають занепокоєння, швидку стомлюваність, стурбований сон, а також відчуття напруженості та нездатність розслабитися.» [4] Розглянувши психологічні

особливості психоемоційного стану в умовах біженства, можна сказати, що це є важливою складовою життя в період воєнних конфліктів чи війн, процеси що відбуваються в житті біженця, такі як тривожність, акультурація, травматичний досвід, стрес, адаптація, стигматизація та ін. потребуються детальнішого вивчення задля розробки ефективних засобів допомоги або самопомоги.

Однак, необхідно зазначити, що цей зв'язок може бути складним та залежати від багатьох інших факторів, таких як вік, стать, життєвий досвід, стиль життя тощо. У будь-якому разі, взаємозв'язок між психоемоційним станом та біженством є важливим аспектом для розуміння людської поведінки та психічного здоров'я. Цей зв'язок може бути використаний для розробки ефективних стратегій управління емоціями та покращенням психічного стану біженців.

Висновок. Психологічний стан студентів-біженців є важливим питанням, що потребує ретельного вивчення та подальших досліджень. Дослідження, проведене на цій темі, дає очевидні відомості про стан цієї групи людей, які пережили травматичні події та покинули свою країну з наміром створити краще майбутнє. Результати опитування, проведеного за допомогою опитувальника депресії Бека, показали, що більшість студентів-біженців демонструють симптоми субдепресії.

Одним із важливих результатів є те, що студенти-біженці стикаються зі складнощами в адаптації до нового середовища. Вони стикаються зі стресом через відмінності в культурі, мові, соціальних нормах та економічних умовах. Це може призвести до почуття втрати власної ідентичності, недооцінки власної гідності та відчуження від оточуючого світу. Помірний рівень депресії серед студентів-біженців свідчить про те, що їм потрібна психологічна підтримка та доступ до психологічної допомоги. Консультації з

психологами, групові терапевтичні сесії та програми підтримки та адаптації можуть бути частиною цього процесу.

Українці, які стали вимушеними переселенцями через війну, зазнають особливих викликів. З огляду на те, що близько двох третин українців переважно не виїжджали за межі своєї області, досвід переїзду – тим паче вимушено - додає складнощів. Кожен регіон та кожна місцева спільнота країни мають свої особливості, і інтеграція до нового соціального середовища може бути викликом. Проте, важливо пам'ятати, що українські переселенці - не єдині у світі, і історія Європи знає приклади збройних конфліктів, внаслідок яких люди були змушені змінити місце проживання. Такий досвід може стати прикладом для українців, а спільне обговорення та проговорення своїх психологічних складнощів буде сприяти кращому рівню життєстійкості та позитивно впливатиме на адаптацію.

У підсумку, психоемоційний стан студентів-біженців є складною проблемою, яка потребує комплексного підходу для розв'язання. Надання психологічної підтримки та розвиток програм адаптації і інтеграції стануть ключовими кроками у полегшенні переходу цієї вразливої групи людей до нового життя та отриманні якісної освіти.

Література

1. Притулок та міграція. Режим доступу : <https://www.unhcr.org/what-we-do/protect-human-rights/asylum-and-migration>.

2. «Біженці» та «мігранти» – поширені запитання (FAQ). Режим доступу : <https://www.unhcr.org/news/stories/refugees-and-migrants-frequently-asked-questions-faqs>

3. Мігранти, біженці та шукачі притулку: у чому різниця?:

<https://www.theguardian.com/world/2015/aug/28/migrants-refugees-and-asylum-seekers-whats-the-difference>

4. Емоційно-психологічний стан українців. Режим доступу : www.uifuture.org/publications/emocizjno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv