

Звіт
по проведеному дослідженню психічних станів у дорослих і дітей,
які прибули до Польщі у зв'язку з повномасштабним
вторгненням РФ на територію України

В рамках проекту "Психологічна підтримка дорослих та дітей в Торуні", реалізованого завдяки підтримці Воєводи Куявсько-Поморського воєводства за кошти Фонду допомоги, створеного в Банку Gospodarstwa Krajowego, зазначеного в ст. 14 п. 1, 8-11 Закону від 12 березня 2022 р. про допомогу громадянам України у зв'язку зі збройним конфліктом на території цієї держави (Законодавчий вісник за 2023 р., поз. 103, з наступними змінами та доповненнями).

В рамках проекту «Психологічна допомога дорослим та дітям в місті Торунь», Fundacja Współpracy Międzynarodowej Polsko-Ukraińskiej «FREE DOM», проведено дослідження серед українців, які прибули в Польщу через повномасштабне вторгнення РФ в Україну, і перебувають в Польщі більше, ніж півтора року. Дослідження спрямоване на визначення психічних станів українців, таких як депресія, тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність. До психодіагностики було залучено 150 респондентів, з яких 75 дорослих та 75 дітей.

На сьогоднішній день, проблема впливу військових дій в Україні створює відчуття психологічної небезпеки не тільки серед населення України, але і серед вимушених мігрантів. В сучасних умовах травматизація, під час окупації, евакуації, адаптації до нових умов спричиняє невизначеність та ризики як психологічному, так й соматичному здоров'ю. Загальновідомими є чинники, які призвели до значної дестабілізації життя широких мас населення України останнім часом. Саме тому особливої актуальності набуває питання про дієві чинники феномену відчуття психологічної безпеки особистості, і це не лише перебування в безпечному місці, це ще й успішна адаптація до нової реальності. Проблема, таким чином, полягає в тому, що відчуття психологічної безпеки детермінується як факторами середовища та захищеності, так і індивідуально-особистісними особливостями особистості та її копінг-поведінкою. Якщо перший аспект ставить людину перед необхідністю так чи інакше реагувати у ситуації невизначеності та ризику, то другий зумовлює необхідність подолання та адаптації до нового способу дій, або й до нарощування нових, дотепер відсутніх у життєвому досвіді особистості механізмів подолання.

Емпіричні методи дослідження: анкетування, тестування.

Психодіагностика психічних станів серед **дорослих** проводилась трьома тестами:

- Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory);
- Методика діагностики тривожності Спілберга і Ханіна;
- Опитувальника оцінки здоров'я пацієнта» (Patient Health Questionnaire) PHQ-9.

Психодіагностика психічних станів серед **дітей** проводилась чотирма тестами:

- Опитувальник Айзенка;
- Шкала депресії Бека для підлітків (Beck Depression Inventory);
- Скринінг на наявність травми 2 типу у дітей та підлітків (CATS-2);
- Методика діагностики тривожності Спілберга і Ханіна.

Предмет дослідження: особливості психологічного стану біженців з України в Торуні.

Опис вибірки: у дослідженні брали участь респонденти, які погодилися пройти тестування з метою виявлення психічних станів та отримання психологічної допомоги. Вік досліджуваних від 7 до 60 років. Загальний обсяг 150 респондентів, серед яких 75 дорослі та 75 діти.

Ситуація щодо діагностики психічних станів у дорослих

В дослідженні прийняли участь 93% жінок і 7% чоловіків.

Загальна кількість респондентів, які мають депресію різного рівня (легка, помірна, тяжка) дорівнює 74%.

За віковими показниками, дорослі:

Вік	Всього прийняли участь в дослідженні	Мають депресію	Працюють
18-24	7%	80%	0%
25-34	27%	70%	45%
35-49	63%	72%	57%
50+	4%	33%	33%

Особи які стикнулись зі труднощами з інтеграції – 96%

Особи за часом знаходження у Польщі

До 6 місяців – 4%

6-12 місяців – 3%

1-2 роки – 89%

Більше 2-ох років – 4%

Особи за рівнем знання польської мови

A1 – 43%

A2 – 24%

B1 – 25%

B2 – 8%

Особи, які перебувають в міграції з:

Близькими – 95%

Самі – 5%

Особи які перебивають в міграції з:

З жінкою/чоловіком – 42%

Без жінки/чоловіка – 58%

Особи, які мають друзів та знайомих:

Мають – 74%

Не мають – 26%

Особи, які мають депресію за рівнем освіти:

Початкова – 0%

Середня – 12%

Поліцейська/технічна – 23%

Вища – 65%

Особи з депресією за часом знаходження у Польщі:

До 6 місяців – 2%

6-12 місяців – 4%

1-2 роки – 89%

Більше 2-ох років – 5%

Особи, які мають депресію за станом на ринку праці:

Працюють – 49%

Не працюють – 47%

Навчаються – 4%

Особи, які мають депресію за рівнем задоволеності своєю роботою:

Не задоволені – 21%

Середня задоволеність – 43%

Задоволені – 36%

Сімейний стан осіб, які мають депресію:

Одружені – 65%

Не одружені – 35%

Особи з депресією, які мають дітей:

Є діти – 74%

Не мають дітей – 26%

Особи, з депресією, які мають близьких, що залишилися в Україні:

Мають близьких в Україні – 91%

Не мають близьких в Україні – 9%

Особи з депресією, які приїхали з окупованої території або з неокупованої:

З окупованої – 30%

З неокупованої – 70%

Особи з депресією, які мають умови проживання:

Краще ніж в Україні – 22%

Гірше ніж в Україні – 78%

Особи з депресією, які мають рівень знання польської мови:

A1 – 43%

A2 – 24%

B1 – 25%

B2 – 8%

Особи за рівнем тривожності:

Слабкий – 12%

Середній – 34%

Високий – 54%

Особи, які мають високу і середню тривожність і працюють або ні:

Працюють – 48%

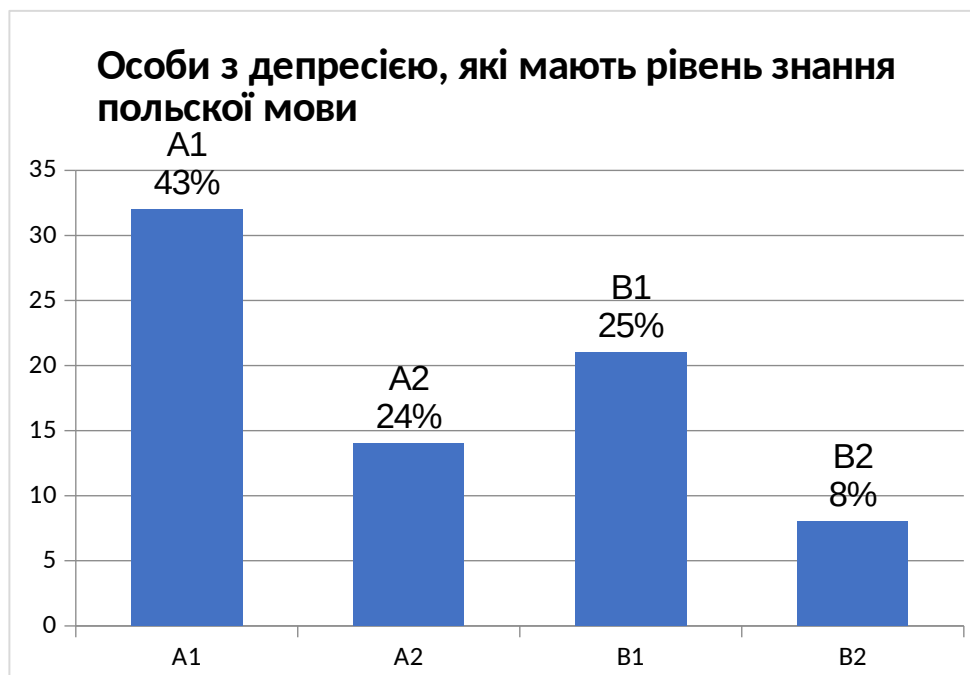
Не працюють – 49%

Навчаються – 3%

Особи, з високою і середньою тривожністю, які мають дітей:

Мають дітей – 78%

Не мають дітей – 22%



Ситуація щодо діагностики психічних станів у дітей

Вік	Всього прийняли участь в дослідженні	Мають депресію
7-9	16%	1%
10-13	38%	8%
14-17	46%	24%

Всього у дослідженні прийняли участь за половою статтю:

Хлопчики – 37%

Дівчинки – 63%

Високий рівень тривожності виявлено у 43% дітей,

Високий рівень фрустрації у 52% дітей,

Висока агресивність у 12% дітей

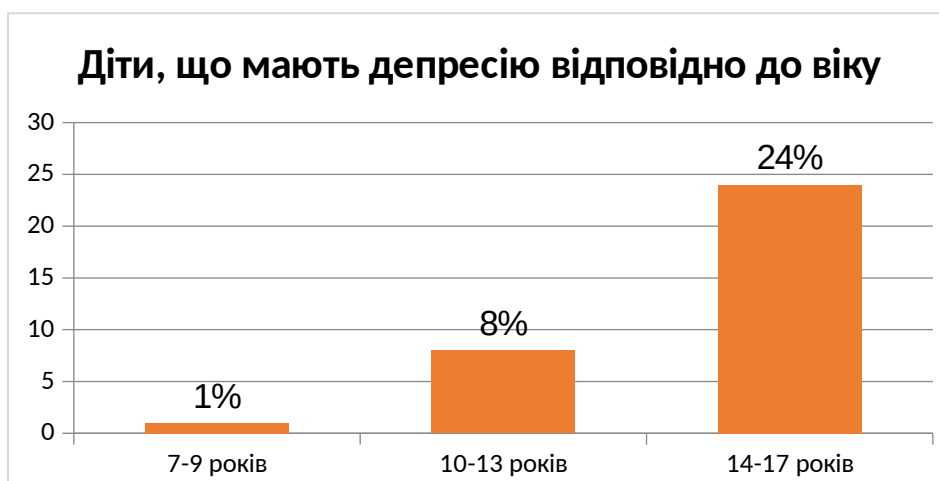
Середній рівень агресії у 55% дітей.

Високий рівень ригідності у 16% дітей.

Важку депресію мають 9% дітей,

Діти з різним рівнем депресії 39%.

Високий та підвищений рівень стресового переживання пов'язаного з травною мають 39% дітей.



Висновки:

Недобровільний характер вимушеної міграції викликає порушення психічної адаптації мігрантів і проявляється у фізичному та емоційному дискомфорті, емоційній напруженості, зниженій працездатності, нестабільності самопочуття, соціальній фрустрованості, порушенні особистісної взаємодії у середовищі, незадоволеності актуальним станом. Констатовано, що зміни ідентичності особистості внаслідок міграції мають комплексний характер і торкаються мотиваційної, емоційної, когнітивної та поведінкової сфер і призводить до найсуттєвіших проблем особистості, центральною з яких є криза ідентичності. Криза ідентичності може призводити до втрати соціального статусу, професійної належності, сімейної ролі, статевої, вікової належності. Виявлено, що вимушеними мігрантами стали здебільшого жінки (більше 93%), що є важливою особливістю наявної міграції. Велика кількість серед вимушених мігрантів матерів з дітьми, на плечі яких лягає тягар всіх турбот та проблем від переміщення до адаптації членів своїх родин, що підкреслює важливість вивчення психологічного стану осіб саме жіночої статі. Своєчасне дослідження і вивчення заявленої теми дозволить зберегти психічне здоров'я українських жінок, родин, української нації.

Завдяки дослідженням ми знаємо, що деякі люди народжуються із природною системою стійкості к негараздам – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен. Психологічна допомога при виражених психічних станах у вимушених мігрантів сприяє адаптації до нових умов життя, допомагає стабілізувати емоційний стан, створює умови для контролю над власним життям, також, впевненість людини у контролі власного життя пов'язана із важливістю свободи самовизначення і відповідальності, ментального здоров'я і соціальної підтримки для відчуття безпеки. Є потреба в забезпеченні доступу до якісної психологічної допомоги для дорослих і дітей, це є вкрай необхідним для покращення психічного стану вимушених мігрантів, які прибули до Польщі у зв'язку з війною в Україні.