

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-3>

**ADAPTATION OF UKRAINIAN WOMEN IN THE EU COUNTRIES:
EVIDENCE OF THE IMPLEMENTATION OF THE “ELPA”
PROJECT IN THE REPUBLIC OF LATVIA**

**АДАПТАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В КРАЇНАХ ЄС:
ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОЄКТУ «ELPA»
В ЛАТВІЙСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ**

Kotelenets K. M.

*PhD, Associate Professor at the
Department of Philosophy and
Sociology
State Institution "Luhansk Taras
Shevchenko National University"
Poltava, Ukraine*

Котеленець К. М.

*кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії
та соціології
Державний заклад «Луганський
національний університет імені
Тараса Шевченка»
м. Полтава, Україна*

Safronova K. V.

*Master's student at the Department
of Philosophy and Sociology
State Institution "Luhansk Taras
Shevchenko National University"
Poltava, Ukraine*

Сафронова К. В.

*магістрантка кафедри філософії та
соціології
Державний заклад «Луганський
національний університет
імені Тараса Шевченка»
м. Полтава, Україна*

Сучасні міграційні процеси, особливо спровоковані військовими конфліктами, як-от війна в Україні, вимагають комплексного дослідження. Травматичні переживання українських біженців, пов'язані з бойовими діями, руйнуванням домівок та втратами, значно ускладнюють процес адаптації до нового середовища. Незважаючи на підтримку європейських країн, питання психологічного благополуччя та успішної інтеграції українців залишається актуальним. Важливим є розуміння індивідуальних особливостей, які впливають на процес адаптації, а також розробка ефективних психологічних інтервенцій.

У зв'язку з небезпекою українці масово почали шукати притулок в країнах ЄС. Латвія одна з країн, яка одна з перших приймала велику кількість українців, розміщала та допомагала їм. За даними Латвійського громадського ЗМІ (LSM) [1] трохи більше ніж 46 тис. українців зареєстровано для набуття статусу тимчасового захисту в Латвійській республіці. Станом на 23 листопада 2023 року 32,9 тис. українців

zareєструвалися як активні у латвійських самоврядуваннях та звернулися за допомогою. Найбільшу кількість зареєстрованих є жінки (62%). За даними Укрінформ (квітень 2024 року) 46% загальної кількості біженців становлять жінки, 22% – чоловіки, 32% – діти, переважно віком від двох до 17 років. Пори те, що вже два роки влада, громадські організації та мешканці Латвійської республіки проводили заходи щодо реєстрації, підтримки та інтеграції українців, які приїхали на територію країни, залишаються деякі проблеми серед біженців. Наприклад, за даними дослідження «Психічний стан українців під час війни: експертне дослідження» [2] (2023 рік) 64,7% і 25,2% опитаних зазначили, що відчувають помірний і сильний стрес відповідно (714 респондентів опитано он-лайн). 26,2% і 25,8% біженців визнали у себе наявність помірної і сильної тривоги. Високий рівень ПТСР (33 і вище) був поширений серед 47,2% біженців. Можна припустити, якщо найбільша кількість зареєстрованих жінок, то зниження рівня стресостійкості та відновлення ресурсного стану розповсюджено саме серед них. Не зважаючи на те, що влада та громадські організації створюють проекти щодо психологічної підтримки (клуби для сеньйорів, інтеграційні курси, заняття вивчення мови, майстер-класи), комплексного підходу до відновлення життєвого балансу українських жінок саме українськими жінками відсутні або вкрай недостатньо.

Концепція адаптації є одним з центральних понять у сучасній науці. Вона має глибокі корені в біології та знайшла широке застосування в психології, соціології та інших дисциплінах. Адаптація розглядається як комплексний процес, який охоплює різні рівні організації, від біологічних до соціальних. Вивчення адаптації дозволяє зрозуміти механізми, що лежать в основі розвитку особистості та її взаємодії з навколишнім світом. Дослідження концепції «адаптації» дозволяє розглядати її як процес, що застосовує нове застосування та самостійне створення умов у ресурсах. Термін «адаптація» охоплює чотири основні аспекти: взаємодія між двома чи більшою кількістю суб'єктів; спеціальні умови цієї взаємодії, що вказують на розбіжності між системами; мету, яка забезпечує координацію між системами; здійснення змін у системах, що взаємодіють. Адаптація розглядається як складний феномен із певною структурою, що включає різноманітні процеси, що впливають на різні сфери життя особистості. Це безперервний процес активного пристосування до умов соціального середовища. Цей процес охоплює широкий спектр факторів, які можуть бути соціально-психологічними, соціально-економічними, психофізіологічними тощо. Фактори можуть бути суб'єктивними й об'єктивними, внутрішніми та зовнішніми, основними й додатковими, а також включати командні й розвиткові аспекти. Усі ці елементи взаємо-

пов'язані, формують єдину систему з певною ієрархією та впливають на ефективність адаптації. Для біженців, які часто переживають психоемоційний стрес, тривогу, депресію чи соціальну фрустрацію, погляд за здоров'ям є особливою кількістю. Процес адаптації мігрантів є динамічним і може супроводжуватися фрустрацією, депресією чи агресією. Важливими показниками психологічного здоров'я українських вимушених переселенців є здатність до стресостійкості, прояв депресивних станів, наявність життєвих цілей, перспектива розвитку та підтримка соціального оточення. Для надання психологічної допомоги вимушеним мігрантам ефективними є індивідуальні консультації та групова робота, спрямована на розвиток адаптивних якостей особистості. Тому був впроваджений проєкт «ELPA», який допоміг створити та апробувати на контрольній групі комплекс вправ всебічного відновлення ресурсного стану жінок 30+ шляхом організації низки зустрічей з підтримки та відновлення фізіологічного та ментального здоров'я. Апробаційний період тривав 7 зустрічей. Цільовою аудиторією були жінки українки від 30 років, які переїхали у Латвійську республіку, зокрема до Риги і відчувають в собі потребу у підтримці та встановленні ресурсного стану. Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я було з'ясовано наявні та залучених жінок ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму, а також їх оновлювати та підтримувати. Ресурс – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини, що і є завданнями даного апробаційного проєкту. В сучасних науках найдієвішою є модель стресодолавання «BASIC Ph» (розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad)). Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях: 1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя. 2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів. 3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування. 4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість. 5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії. 6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси [3]. Саме ця модель і стала в основі вправ в проєкті.

Діагностика показала, що найпоширенішим підходом серед респондентів є когнітивний («Думки»). Підхід також отримав найвищу середню оцінку цієї ефективності, що підкреслює важливість планування та аналітичного мислення для цієї групи. Віра та

фізіологічні практики також відіграють значну роль у стратегіях подолання стресу серед представників референтної групи. Емоційні та соціальні аспекти мають менше значення, їх потребують лише близько третини респондентів, що випускається про необхідність підтримки розвитку цих стратегій у суспільстві.

Ресурс уяви є найменш затребуваним. Це може бути пов'язано з обмеженими можливостями для творчості або недостатнім її розвитком. Загалом результати свідчать, що респонденти обирають різні стратегії відповідно до своїх індивідуальних уподобань і можливостей. Водночас когнітивний підхід і духовні практики залишаються найпопулярнішими.

Під час проєкту учасниці простору змогли створити певне ком'юніті довіри, познайомитись через вправи криголами та метафоричних карт. Опрацювали ціннісні орієнтації через вправу «Піраміда цінностей», фізичні зажими тіла, дізнались про вправи, які можуть підтримувати ресурсний стан, енергію тощо. Змогли доєднатись до суглобової гімнастики, яка дозволила покращити рухливість всього тіла, прибираючи зажими та оздоровлюючи його. Вправи на насичення організму киснем, вправи на все тіло, включаючи м'язи ший, спини, тазостегнові м'язи, нахили, утримання рівноваги, присідання, стрибки. Дихальна гімнастика підвищить рівень кисню, підвищить імунітет, знизить рівень стресу зростання сили волі, рішучості та здатності до концентрації, швидке відновлення після стресових ситуацій. Мелодійна медитація під звуки дзвіночка KOSHI. Учасниці наповнилися гармонією та спокоєм. Отримали знання щодо гігієнічного манікюру та лайфхаки щодо вибору майстра манікюру. Учасниці створили коло самопідтримки з елементами вивчення латиських традицій, особливостей мови та перекладу. Опрацювали свої емоції, ідентифікувати та проживати їх через творчість. Застосували техніку прямокутного малювання для зображення своїх емоцій на холсті, а також малювали на тканині. Учасниці розкрили свою творчість через сценічну майстерність: перевтілилися в героя літературного твору, відображали жестами і мімікою, рухами події літературного твору.

Таким чином, можна зробити висновок, що забезпечення психологічної підтримки та створення умов для соціальної інтеграції є важливими кроками для подолання наслідків травматичних подій та успішної адаптації в новому середовищі. Проєкт «ELPA» показав свою ефективність у відновленні ресурсного стану жінок-біженок. Його досвід може бути використаний для розробки нових програм підтримки.

Література:

1. Латвійське громадське ЗМІ. URL: <https://www.lsm.lv>
2. Лушак О., Великодна М., Больман С., Стрільбицька О., Березовський В., Сторі К.Б. Поширеність стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу серед українців після першого року російського вторгнення: загальнонаціональне перехресне дослідження. секційне дослідження. *The Lancet Regional Health – Європа*. 2024. Вип. 36. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666776223001928>
3. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір* : тези доповідей X наук.-практ. семінару (23 квіт. 2020 р.). Київ, 2020. С. 14–15.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-4>

**THE INFLUENCE OF ALTRUISTIC BEHAVIOR
ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL****ВПЛИВ АЛЬТРУЇСТИЧНО СПРЯМОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ
НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ****Lahun M. V.**

*Postgraduate Student of the Laboratory
of Psychology of Personality
Kostiuk Institute of Psychology NAES
of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Лагун М. В.

*аспірантка лабораторії психології
особистості імені П.П. Чамати
Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Динаміка змін в усіх сферах соціального життя, що значною мірою обумовлена розвитком та впливом новітніх технологій, різноманітних екзогенних факторів (навколишнього середовища), безперервно впливають на різні аспекти життя та повноцінне функціонування людини. У зв'язку з цим у психологічній науці постійно зростає інтерес до вивчення чинників, які допомагають людині справлятися з усіма негативними, стресовими ситуаціями навколишнього середовища та сприяють збереженню, підтримці її психологічного благополуччя.

Значна кількість сучасних досліджень вказує на те, що одним із посередників, який здійснює позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості являється альтруїзм.