

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23\(52\)-41-56](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52)-41-56)
УДК 159.9.072.43

Єфімова Анна Григорівна,

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>
annayefimova777@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО УМОВ МІГРАЦІЇ У США

Анотація. У статті представлено теоретичне дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. Проаналізовано сучасну вітчизняну та зарубіжну літературу та виявлено, що міграція – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі безліч психологічних аспектів та супроводжується трансформацією всієї системи соціально-психологічних відносин, включаючи міжособистісні, сімейні, батьківські, трудові, і призводить до значного напруження психологічних механізмів. Соціально-психологічна адаптація мігрантів проявляється у прагненні до самозбереження цілісності особистості та самореалізації, у реалізації основних особистісних та соціальних потреб та взаємодії з навколишнім соціумом у конкретних умовах існування. Виділено об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на динаміку соціально-психологічної адаптації мігрантів. Проаналізовано проблеми та етапи адаптації українців у США та виявлено основні показники дезадаптації, що включають у себе: нездатність долати складні обставини життя, переживати стрес; труднощі розуміння інтересів оточення, їхніх потреб; нездатність брати на себе відповідальність; відчуття психологічної слабкості, незахищеності (бездіяльність, відчуття внутрішньої дисгармонії, безпорадності, пасивність, апатія, тривожність, агресивність чи депресія); підвищена емоційність, схильності до реакцій уподібнення, та інші. Встановлено, що внутрішнім критерієм ефективної адаптації мігрантів дослідники називають почуття задоволеності та повноти життя, а зовнішнім – включеність індивіда до соціального та культурного життя нової групи. Проаналізовано систему психологічної допомоги у адаптації українців у США та зроблено висновки про необхідність пошуку шляхів

її удосконалення та створення програми, що буде включати у себе такі напрями: психологічна підтримка, оцінка психоемоційного стану та корекція порушень у ньому, розвиток адаптаційного потенціалу для підвищення її ефективності та подолання наслідків дезадаптації.

Ключові слова: адаптація; адаптивність; соціально-психологічна адаптація; міграція; вимушена міграція; культурний шок; психологічне благополуччя; самоактуалізація; психологічна допомога.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. У зв'язку із соціально-політичною ситуацією у країні, останні декілька років зростає кількість українських мігрантів у інші країни світу, у тому числі у США.

За даними ООН, тільки за час вторгнення Росії в Україну, яке почалося 24 лютого 2022 року, понад 6,5 мільйонів українців покинули Україну. Найбільший потік українських вимушених мігрантів та біженців прийняла Польща – близько 3,5 мільйони, а інші сусідні країни (Румунія, Угорщина, Молдова, Словаччина тощо) разом прийняли близько 2,3 мільйони [3]. За статистичними даними, що опубліковані газетою USA TODAY у червні 2022 року, приблизно 150 000 українців прибули до США. Наразі не відома кількість українців, які згодом повернуться до України, а яка кількість залишиться та змінить статус біженця чи вимушеного мігранта на інший статус у країні, у яку мігрували.

Як вказують наукові джерела, мігрант – особа, що здійснила переміщення на нове місце проживання на території своєї держави (тимчасове, сезонне, постійне) [1].

Мігранти стикаються з низкою проблем, не тільки соціальними та юридичними (нормативно-правове регулювання статусу, працевлаштування, переоформлення пенсії тощо), а й соціально-побутовими; насамперед це стосується житла та облаштування на новому місці проживання. Після здійснення міграції, що має свій зміст та стадійність, відбувається процес адаптації до нових соціокультурних умов. Людина неадаптована, або адаптована на низькому рівні відчуває фрустрацію потреб, у тому числі потреби у стабільності та безпеці і не може у повній мірі самореалізуватися у країні міграції.

Адаптація – це процес модифікації психологічних характеристик людини, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних настановлень, тощо. Поряд із терміном «адаптації» лежить поняття «адаптивність», що позначає особистісні ресурси та резерви до

адаптації, адаптивний потенціал та індивідуально-психологічні особливості власне адаптації.

Соціально-психологічна адаптація – це пристосування людини до існуючих у суспільстві умов та критеріїв оцінки за рахунок засвоєння норм та цінностей даного суспільства [4].

Основна увага психологічних досліджень соціально-психологічної адаптації спрямована на аналіз та дослідження різних механізмів соціально-психологічної адаптації мігрантів, активно вивчається процес акультурації, досліджуються соціальні та психологічні проблеми мігрантів, їх психічне здоров'я, фактори та причини міграції, психологічні проблеми взаємодії етносів та вплив на нього міжкультурних відмінностей. Вказується, зокрема, що велике значення у процесі адаптації українців до соціокультурного середовища інших країн є внутрішня психологічна готовність до міграції. Але у сьогоденних обставинах міграція є стихійною, вимушеною, що позначається на її якості та змісті. Тому вказується, що основою проблемою українців, що вимушено мігрували у штати та інші країни, є психологічна неготовність до неї та фізична й матеріальна невідповідність.

Окрім цього ракурсу проблеми соціально-психологічної адаптації мігрантів, існує проблема виявлення внутрішніх чинників, показників та психологічних умов її ефективності з урахування психологічних особливостей українців. Саме вона є предметом нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті нашого дослідження привертають увагу роботи зарубіжних та вітчизняних вчених. Так, психологічні аспекти вимушеної міграції розглядалися у роботах Г. Гудвін-Гілл і П. Невалайнен. Проблемою психологічних засад адаптації мігрантів займалася низка вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як: О. Блінова, І. Леонова, М. Слюсаревський, Н. Шульга, Я. Юрків, J. Berry, E. Cohen, M. Todaro та інші.

Особливостями процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях було присвячено праці Г. Габдрахманова, В. Гриценко, В. Каліненко, Г. Солдатової, Л. Шайгерої.

Не зважаючи на значну кількість досліджень проблем, що ставить перед собою психологія міграції, проблема особливостей соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції все ще є недостатньо вивченою, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження: теоретично проаналізувати психологічні особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США та шляхи підвищення її ефективності.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати стан розроблення проблеми соціально-психологічної адаптації мігрантів у сучасній зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі.

2) Зробити висновки про особливості та внутрішні чинники успішної соціально-психологічної адаптації українців у США.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Міграційний процес потрапляє в поле зору соціальної, крос-культурної, поведінкової психології, психології кризових та екстремальних ситуацій, а також багатьох інших напрямів психологічних досліджень.

Одним із перших комплексних досліджень міграції з позицій психологічного підходу стала робота L. Grinberg, R. Grinberg – аргентинських учених, що опублікували у 1996 році монографію «Міграція і вигнання. Психоаналітичне дослідження», в якій було досконало проаналізовано всі етапи та аспекти феномена міграції з погляду психоаналітичного підходу [9].

Серед інших досліджень, присвячених психологічним та екзистенційним проблемам міграції, варто згадати роботу групи канадських учених K. Frank, F. Hou, G. Schellenberg, у центрі уваги яких був рівень задоволеності життєвою ситуацією мігрантів, які нещодавно прибули до Канади, порівняно з рівнем задоволеності місцевого населення [8].

Новозеландські психологи з Університету королеви Вікторії (Веллінгтон) – A. Tabor, T. Milfont, C. Ward – досліджують мотивацію при прийнятті рішення про міграцію.

Їхні американські колеги J. Helliwell, H. Huang, Sh. Wang, H. Shiplett вивчають міжнародну міграцію з погляду досягнення психологічного благополуччя та щастя. У центрі уваги іншої групи вчених із США C. Cobb, N. Branscombe, A. Meca, та співавторів – особистість мігранта з позиції позитивної психології [6].

Загальні результати міждисциплінарних наукових досліджень зводяться до того, що *міграція* – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі безліч психологічних аспектів, різних на кожному етапі – людині постійно доводиться вирішувати проблеми, відповідати на

нові психологічні виклики. Міграція майже ніколи не збігається за часом із фактичним переїздом, вона починається набагато раніше – на етапі розгляду людиною альтернативи переїзду в іншу країну у поєднанні з іншими можливими варіантами вибору життєвого шляху.

Період вибору на користь переїзду в іншу країну є значущим для реалізації всього наступного проекту міграції, тому що саме при прийнятті рішення людина формує себе чотири найважливіші психологічні компоненти:

1) визначення «проблемного поля» своєї життєвої ситуації, дефіцитарності – того, від чого людина має намір віддалитися або прагне компенсувати за рахунок свого переїзду;

2) мотиваційно-цільовий простір, до якого можуть включатися як свідомо сформульовані цілі та завдання, так і імпліцитні несвідомі прагнення, властиві цій людині;

3) формування очікування, тобто уявлення про «ідеальне середовище» в новій країні, поєднання різних бажаних подій або елементів;

4) формування образу «ідеального я» у новій країні, тобто уявлення про власне самовідчуття та самосприйняття у новому життєвому контексті.

Цей початковий етап, що поки не пов'язаний із дією, але активно протікає у внутрішньо-особистісній сфері, грає велику роль в майбутній соціально-психологічній адаптації мігранта.

На думку L. Grinberg та R. Grinberg, міграція має стартову точку, але немає точки завершення – у новій країні мігранту доводиться долати кризу за кризою, інколи кілька криз одночасно. Так, відразу після переїзду настає період неминучої вимушеної психологічної адаптації в умовах чужого соціокультурного та мовленнєвого середовища, і ця адаптація підпорядковується одним і тим же психологічним закономірностям (почуття малоцінності, «комплекс іноземця», криза ідентичності, переживання втрати, ностальгія, депресія, роз'єднаність з дітьми тощо) [9].

Адаптація мігранта супроводжується проживанням культурного шоку, феномен якого докладно описано та класифіковано вченими. Виділяється шість аспектів культурного шоку:

1) напруга – результат зусиль, необхідних для досягнення психологічної адаптації;

2) почуття втрати або позбавлення звичного світу, залишеного мігрантом у минулому середовищі;

3) почуття знехтуваності, що виникає через неможливість встановити нормальні психологічні контакти з новим культурним оточенням;

4) збій, що відбувається через міжкультурні відмінності в цінностях та стереотипах поведінки;

5) несподівана тривога при усвідомленні суттєвих відмінностей між своєю та іншою культурою;

6) почуття неповноцінності, пов'язане з нездатністю зрозуміти нове культурне середовище [7].

Одночасно з культурним шоком, викликаним взаємодією з новим середовищем, мігранту доводиться проживати і долати низку специфічних психічних травм – «травм мігранта».

У традиції західних країн психічна травма мігранта зветься «міграційне горювання» (*migratory grief* – англ.), за аналогією з іншими видами горювання, виділеними у психології [10]. Це горювання відноситься до типу «розлука», а не «втрата об'єкта». Особливості даного типу горювання: постійний та рецидивуючий характер, глибокий зв'язок з дитячим досвідом (і необхідністю в нових умовах перебудувувати особистість, сформовану в дитинстві та «налаштовану» на ритми країни народження), множинність тригерів, які запускають або актуалізують процес горювання, психологічна регресія (через надлишок стресорів), етапність у процесі опрацювання горювання, використання психологічних захистів (заперечення, проекція, ідеалізація), амбівалентне ставлення до країн походження та прибуття, вплив також на ту частину населення, яка залишається в країні походження, переживання повернення в країну походження як нової міграції, ймовірність поширення цього виду горювання на кілька поколінь [10].

На думку іспанського психолога С. Arroyo, що спеціалізується на роботі з міграційною травмою, дане горювання притаманне всім мігрантам без винятку, і процес терапії міграційної втрати, її усвідомленість і прийняття мають велике значення для якнайшвидшої та успішної адаптації мігранта у новій країні [5].

Перебіг та результати соціально-психологічної адаптації багато в чому визначається психологічним станом та настроєм людини. Серед основних критеріїв психічного здоров'я зазвичай розглядаються: стан душевного благополуччя, відсутність хворобливих психічних проявів, адекватність відображення та реагування, рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості, відповідний віку, а також адаптивність у мікросоціальних відносинах, здатність керувати поведінкою та ставити життєві цілі та належний рівень активності у їх досягненні [4].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів проявляється у прагненні до самозбереження цілісності особистості та самореалізації, у

реалізації основних особистісних та соціальних потреб та взаємодії з навколишнім соціумом у конкретних умовах існування.

Але є ще таке поняття як вимушена міграція. Українці наразі приймають рішення щодо міграції швидко та стихійно, під впливом соціально-політичної ситуації в Україні і це не може не впливати на перебіг їх соціально-психологічної адаптації до нових умов.

Так, американський психолог Н. Triandis розглянув процес соціальної адаптації біженців та вимушених мігрантів у рамках так званої кривої процесу адаптації вимушених мігрантів. Згідно автора існує *п'ять етапів процесу адаптації мігрантів*:

1. «Медовий місяць» характеризується емоційним підйомом, ентузіазмом, станом душевного поживлення, великими надіями мігрантів.

2. Чужорідне середовище починає надавати свій негативний вплив. Виникає почуття дискомфорту, взаємного нерозуміння з місцевими жителями та неприйняття ними. Все це призводить до розчарування, збентеження, фрустрації та депресії. На цьому етапі «чужинець» намагається втекти від реальності, спілкуючись виключно із земляками (якщо є така можливість) та обмінюючись з ними враженнями.

3. Ознаки дезадаптації можуть досягти граничного стану, що проявляється у почутті повної безпорадності. Особи, які неефективно включені в нову середу, роблять спроби повернутися в країну походження. Проте в окремих випадках вимушені мігранти підтримуються соціальним оточенням та долають міжкультурні відмінності – приймають місцеві традиції, звичаї, культуру, знайомляться з історією, вивчають мову.

4. Депресія поступово змінюється оптимізмом, станом впевненості та мігрант відчуває себе більш адаптивним і інтегрованим в місцеве співтовариство.

5. Заключний етап системи описує вищу ступінь адаптації, яка передбачає відносно стабільні особистісні перетворення на запит вимог нового соціального середовища [12].

Дослідники вказують на те, що для ефективної соціальної адаптації вимушених мігрантів необхідно як мінімум дві умови: компенсація тих потреб, які неможливо було б компенсувати новому місці міграції; відсутність негативного впливу, подібного до того, що послужив стимулюючим фактором міграційного переміщення [3].

Що стосується факторів ефективної соціально-психологічної адаптації дослідники сходяться на тому, що їх можна розділити на дві групи – зовнішні та внутрішні [3].

Про внутрішні фактори існує чимало досліджень, але найголовнішим з них є психічне здоров'я та психологічне благополуччя мігранта.

Під зовнішніми факторами розуміють усе різноманіття зовнішніх впливів, наприклад, виділяють культурну та соціальну дистанції, що відіграють значну роль у ефективності адаптації мігрантів, у тому числі вимушених, до нового середовища та умов.

Основний висновок, яким можна зробити із зробленого нами аналізу наукових джерел цієї проблеми, соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів буде успішною, якщо, мігрант реалізує свій психологічний потенціал, свої можливості, здібності та справляється з проблемами, зумовленими вимушеною зміною життєвих обставин.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

В емпіричному дослідженні використано теоретичні методи дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічної та науково-методичної сучасної зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури з проблеми соціально-психологічної адаптації мігрантів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

Проблема адаптації українців в США вже деякий час досліджується у соціології та психології, адже кількість мігрантів до штатів збільшується з кожним роком. Навіть до початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну – за даними перепису населення США кількість українців та американців українського походження становить 984 тис. на 2014 р., а кількість українців, що мігрували до штатів у 2019 році – близько 345 тис.

О. Ровенчак вказує на різні типи міграції українців, зокрема освітню, туристичну, сімейну, інтелектуальну, а також, трудову міграцію низько кваліфікованих працівників [3].

За статистичними даними, представленими на американських сайтах, зазначається, що з початку 2022 року близько 47 тисяч українців прибули до США за тимчасовими або імміграційними візами, а майже 30 тисяч українців – за програмою United for Ukraine, загалом за перші п'ять місяців війни штати прийняли понад 100 тисяч українських біженців [11].

Ця статистика вказує на те, що необхідне більш детально розглянути проблеми соціально-психологічної адаптації українців у США.

Найбільш гострими моментами соціально-психологічної адаптації українців у США називаються наступні [3]:

- втрата кола спілкування;
- погана англійська;

- різниця у менталітеті;
- відмінності у сфері бізнесу та зайнятості;
- проблеми дітей у колективах, тощо.

Крім того, у українців-мігрантів, що прибули до штатів за останні вісім років, за даними емпіричних досліджень, дуже виражені депресивні тенденції, ознаки ПТСР, підвищене відчуття тривоги, що призводять до наступних дезадаптивних проявів:

- схильність до негативного прогнозу, що знижує рівень самоприйняття і прийняття інших людей (у мене нічого не вийде як і у багатьох інших);
- недооцінювання власних можливостей і низький рівень самоприйняття (я не подобаюся собі, тому, що багато чого не зможу зробити);
- соціальна недовіра, яка виражається в соціальній ізоляції (нема на кого покластися, мало хто зможе допомогти);
- знижене відчуття емоційної комфортності, прогнозуючи ланцюг всіляких несприятливих подій, які можуть трапитися в іншій країні [11].

Спостерігається також відторгнення емігрантом рівності «культурних світів», розділення світу на добрих людей та ворогів, стереотипізації та відчуженні іншої культури як такої або повне злиття з нею до втрати самототожності та національної ідентичності.

Ще однією низкою ознак соціально-психологічної дезадаптації українців є:

- нездатність долати складні обставини життя, переживати стрес;
- труднощі розуміння інтересів оточення, їхніх потреб;
- неприйняття індивідуальності іншої людини;
- відсутність гуманного ставлення до оточення, у тому числі близького;
- нездатність брати на себе відповідальність;
- відчуття психологічної слабкості, незахищеності (бездіяльність, відчуття внутрішньої дисгармонії, безпорадності, пасивність, апатія, тривожність, агресивність чи депресія);
- підвищена емоційність,
- схильності до реакцій уподібнення.

Психологічно складними проявами соціально-психологічної дезадаптації є закритість до нового досвіду, невміння спрямовувати енергію в суспільно корисні справи, відчуття дискомфорту в ситуаціях спілкування, не тільки с близькими, але й з представниками країни

прибуття, схильність до дискредитації інших, ущемлення інтересів партнера тощо.

Відчуття меншовартості, безперспективності життя та водночас агресії та ненависті, що проявляється через невдоволення собою, відчуття себе невдахою, безпорадність, прагнення повернення до минулого життя, яке втрачене, страх осуду – загострюють внутрішню суперечність, породжуючи сумніви, агресивність, відчуття безперспективності. У такому психологічному стані український мігрант не є спроможним продуктивно діяти, реалізовувати свій потенціал, задовольняти свої соціальні потреби, вступати в активне спілкування, переживати стан внутрішнього комфорту і добробуту без виражених конфліктів.

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на динаміку соціально-психологічної адаптації мігрантів. До об'єктивних чинників прийнято відносити такі чинники: країна в'їзду, мова, характер місцевої культури, етнічна приналежність мігрантів, ставлення корінного населення, наявність підтримуючих структур, соціально-економічні чи політичні обставини, що додатково виникають на новому місці проживання.

До суб'єктивних чинників, які впливають на динаміку інтеграції та адаптації, належить передусім, психологічна структура особистості. Когнітивна організація людини, визначальні способи сприйняття, мислення, уваги, переживань – істотно впливають формування адаптаційних форм поведінки за умов нової постійної стресової ситуації, якою є для мігранта незнайоме суспільство з чужими йому мовленнєвими і соціокультурними стандартами.

Велике значення для успішного процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів має сформованість мотивації, що проявляється у бажанні інтегруватися у нове середовище; у наявності установки на засвоєння нових культурних феноменів; прагнення до подолання інформаційної ізоляції та встановлення зв'язків з навколишнім середовищем.

Внутрішнім критерієм ефективною адаптації мігрантів дослідники називають почуття задоволеності та повноти життя, а зовнішнім – включеність індивіда до соціального та культурного життя нової групи.

Українським мігрантам доводиться проходити п'ять психологічних стадій адаптації:

- ейфорія, коли формальні вимоги виконані, збори та отримання виїзних документів залишилися позаду;
- стадія туристична, під час якої відбувається перше знайомство з новою дійсністю. Зовнішній бік зазвичай подобається приїжджому;

- орієнтаційна стадія, що вимагає уваги до внутрішніх регалій чужого поки життя. У цей період потрібно долати стресові ситуації та нерозуміння соціального устрою;

- депресивна стадія, яку проходять практично всі, незалежно від того, наскільки швидко та успішно подолано попередні етапи звикання. Відбувається деформація концепції перспектив в особистій та професійній сфері, наростають хворобливі явища у психологічному та фізичному плані;

- стабілізаційна фаза. Залежно від соціальної адаптації та особистісних якостей людини період буває швидким або значно протяжним у часі. Це вже досить спокійний період, коли людина знаходить своє місце у соціумі та перестає шкодувати про переїзд.

Можна зробити висновок про те, що жодна людина ефективно не може справитися сама із таким психічним та психологічним навантаженням, тож мігрантам просто необхідна кваліфікована соціально-психологічна допомога.

Існує дві основні форми соціально-психологічної роботи – індивідуальна та групова. Для психологічної та соціальної роботи з мігрантами у США є низка служб, що надає безкоштовні консультації, у тому числі психологічні, наприклад:

- ресурс гуманітарної допомоги українцям у США «Єднання заради України»: <https://www.dhs.gov/ukraine>;

- міжнародний комітет порятунку (IRC) у партнерстві з Loyal Source – «Єднаймося заради України» (U4USL): <https://www.rescue.org/press-release/irc-and-loyal-source-launch-uniting-ukraine-support-line>;

- спеціалісти для індивідуальних безкоштовних психологічних консультацій для українських мігрантів, представлені на сайті: <https://complicated.life/en/find-help-with/therapists-for-ukraine>, та інші.

Ще однією формою роботи з мігрантами є групова форма. Це можуть бути групи підтримки, психотерапевтичні або інші групи. Існує низка фондів та громадських організацій, що організовує терапевтичні групи та групи психологічної підтримки для біженців та мігрантів, зокрема зараз і українських:

- фонд «Коаліція психічного здоров'я мігрантів» (CIMH): <https://ourcimh.org/> – робоча група «Діти, сім'ї та травма»;

- громадський проект «Immigrant Rising» організовує групи підтримки різних категорій незахищених верств населення, у тому числі вимушених мігрантів <https://immigrantsrising.org/supportgroups/>;

- громадська організація «HIAS» веде програми підтримки психічного здоров'я мігрантів та біженців: <https://hias.org/what/support-community-mental-health/>, та інші.

Психологічна допомога мігрантам, як вказують дослідники, має бути своєчасною, системною, кваліфікованою, оскільки люди, які отримали психологічну допомогу (як мінімум, доброзичливу увагу, можливість говорити про свої переживання), відрізняються найкращим самопочуттям, вони швидше інтегруються в нову систему відносин, повертаються до нормальної життєдіяльності та більш легко проходять соціально-психологічну адаптацію до умов міграції.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Аналіз дослідження представленої проблеми показує, що міграція – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі безліч психологічних аспектів, різних на кожному етапі – людині постійно доводиться вирішувати проблеми, відповідати на нові психологічні виклики. Міграція супроводжується трансформацією всієї системи соціально-психологічних відносин, включаючи міжособистісні, сімейні, батьківські, трудові, і призводить до значного напруження психологічних механізмів. Вимушена міграція виступає їм найсильнішим чинником стресу. Це пов'язане із різкою зміною звичного життєвого укладу, що зумовлює високий рівень тривоги, що зачіпає ідентичність, Я-концепцію, психічну організацію, систему цінностей, самооцінку. З'ясовано, що соціально-психологічна адаптація являє собою процес встановлення оптимальної відповідності суб'єкта та навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності та дозволяє їй задовольняти актуальні потреби та реалізовувати життєві цілі, що забезпечують відповідність діяльності та поведінки вимогам середовища. При цьому, соціально-психологічна адаптація мігранта супроводжується проживанням культурного шоку та низки травм мігранта. Виникають і інші специфічні проблеми: наразі українські мігранти прибувають до США із ознаками ПТСР та тривожних розладів, гострої втрати близьких, загальної дезорієнтації.

Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на динаміку соціально-психологічної адаптації мігрантів. До об'єктивних чинників прийнято відносити такі чинники: країна в'їзду, мова, характер місцевої культури, етнічна приналежність мігрантів, ставлення корінного населення, наявність підтримуючих структур, соціально-економічні чи політичні обставини, що додатково виникають на новому місці проживання.

До суб'єктивних чинників, які впливають на динаміку інтеграції та адаптації, належить передусім, психологічна структура особистості. Когнітивна організація людини, визначальні способи сприйняття, мислення, уваги, переживань – істотно впливають формування адаптаційних форм поведінки за умов нової постійної стресової ситуації, якою є для мігранта незнайоме суспільство з чужими йому мовленнєвими і соціокультурними стандартами. Внутрішнім критерієм ефективною адаптації мігрантів дослідники називають почуття задоволеності та повноти життя, а зовнішнім – включеність індивіда до соціального та культурного життя нової групи.

Перспективи подальших досліджень. Нами проаналізовані проблеми та чинники соціально-психологічної адаптації українців у США, а також зміст психологічної допомоги, що надає США мігрантам. Подальші перспективи дослідження ми вбачаємо у створенні комплексної програми супроводу соціально-психологічної адаптації українців у США, що буде включати у себе такі напрями: психологічна підтримка, оцінка психоемоційного стану та корекція порушень у ньому, розвиток адаптаційного потенціалу для підвищення її ефективності та подолання наслідків дезадаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] О. Є. Блінова, «Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації», *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, Вип. 3(1), с. 111–117, 2016.
- [2] *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, О. О. Вовчик-Блакитна, Г. П. Лазос, О. О. Шльонська, Л. І. Литвиненко, Л. О. Гребінь, Л. Г. Царенко, Т. С. Гурлева, Н. П. Демидюк; З. Г. Кісарчук, Ред. Київ, Україна: ТОВ «Видавництво “Логос”», 2015.
- [3] О. А. Ровенчак, В. В. Володько, «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США», *Наукове пізнання: методологія та технології*, № 1(42), с. 118-144, 2019. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/BfE4IF> Дата звернення: Груд. 06, 2022.
- [4] М. М. Слюсаревський, О. Є. Блінова, *Психологія міграції*. Кіровоград, Україна: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013.
- [5] C. Arroyo, *Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes*. 2017. [Online]. Available: <https://is.gd/ZFSfyw> Дата звернення: Груд. 06, 2022.

- [6] C. L. Cobb, N. R. Branscombe, A. Meca, S. J. Schwartz, D. Xie, M. C. Zea, L. E. Molina, C. R. Martinez, «Toward a Positive Psychology of Immigrants», *Perspectives on Psychological Science*, 14(4), 2018. [Online]. <https://doi.org/10.1177/1745691619825848>;
Available: <https://is.gd/zkXKtG> Дата звернення: Груд. 06, 2022.
- [7] A. Furnham, S. Bochner, *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. L. & N.Y. 1986.
- [8] K. Frank, F. Hou, G. Schellenberg, «Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations», *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 2015. [Online]. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9664-2>;
Available: <https://is.gd/UBeIYC> Дата звернення: Груд. 06, 2022.
- [9] L. Grinberg, R. Grinberg, *Migración y exilio. Estudio psicoanalítico*. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva, 1996.
- [10] J. A. Loizate, «Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Uises)», *Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria*, № 46, p. 163–171, 2009. [Online].
Available: <https://is.gd/NCrk8d> Дата звернення: Груд. 06, 2022.
- [11] O. Martsyniak-Dorosh, The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour. 2022. [Online].
Available: <https://is.gd/uz5ZEd> Дата звернення: Груд. 06, 2022.
- [12] H. C. Triandis, «Culture and Conflict», *International Journal of Psychology*, № 35(2), p. 148, 2000.

FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UKRAINIANS TO THE CONDITIONS OF MIGRATION IN THE USA

Anna Yefimova,
graduate student Department of Psychology
and Personal Development Educational and Scientific
Institute of Management and Psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>
annayefimova777@gmail.com

Abstract. The article presents a theoretical study of the problem of socio-psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of migration to the USA. Modern domestic and foreign literature was analyzed and it was found that migration is a multi-stage process unfolding over time, which contains many psychological aspects and is accompanied by the

transformation of the entire system of social and psychological relations, including interpersonal, family, parental, labor, and leads to significant stress psychological mechanisms. Socio-psychological adaptation of migrants is manifested in the desire for self-preservation of personal integrity and self-realization, in the realization of basic personal and social needs and interaction with the surrounding society in specific conditions of existence. Objective and subjective factors affecting the dynamics of social and psychological adaptation of migrants are highlighted. The problems and stages of adaptation of Ukrainians in the USA were analyzed and the main indicators of maladaptation were identified, including: the inability to overcome difficult life circumstances, to experience stress; difficulties in understanding the interests of the environment, their needs; inability to take responsibility; feeling of psychological weakness, insecurity (inactivity, feeling of internal disharmony, helplessness, passivity, apathy, anxiety, aggressiveness or depression); increased emotionality, tendencies to assimilation reactions, and others. It has been established that the internal criterion of the effective adaptation of migrants is the feeling of satisfaction and fullness of life, and the external criterion is the individual's inclusion in the social and cultural life of the new group. The system of psychological assistance in the adaptation of Ukrainians in the USA was analyzed and conclusions were drawn about the need to find ways to improve it and create a program that will include the following areas: psychological support, assessment of the psycho-emotional state and correction of violations in it, development of adaptation potential to increase its effectiveness and overcoming the consequences of maladaptation.

Key words: adaptation; adaptability; socio-psychological adaptation; migration; forced migration; culture shock; psychological well-being; self-actualization; psychological assistance.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] O. Ye Blinova, «Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii», *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzh. un-tu. Serii: Psykholohichni nauky, Vyp. 3(1), s. 111–117, 2016.*
- [2] *Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii / Z. H. Kisarchuk, Ya. M. Omelchenko, O. O. Vovchyk-Blakytina, H. P. Lazos, O. O. Shlonska, L. I. Lytvynenko, L. O. Hrebin,*

- L. H. Tsarenko, T. S. Hurlieva, N. P. Demydiuk; Z. H. Kisarchuk, Red. Kyiv, Ukraine: TOV «Vydavnytstvo “Lohos”», 2015.
- [3] O. A. Rovenchak, V. V. Volodko, «Osoblyvosti sotsiokulturnoi adaptatsii ukrainskykh immigrantiv u SShA», Naukove piznannia: metodolohiia ta tekhnolohii, № 1(42), s. 118-144, 2019. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/BfE4IF> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
- [4] M. M. Sliusarevskiyi, O. Ye. Blinova, Psykholohiia mihratsii. Kirovohrad, Ukraina: TOV «Imeks LTD», 2013.
- [5] C. Arroyo, Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes. 2017. [Online]. Available: <https://is.gd/ZFSfyw> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
- [6] C. L. Cobb, N. R. Branscombe, A. Meca, S. J. Schwartz, D. Xie, M. C. Zea, L. E. Molina, C. R. Martinez, «Toward a Positive Psychology of Immigrants», Perspectives on Psychological Science, 14(4), 2018. [Online]. <https://doi.org/10.1177/1745691619825848>; Available: <https://is.gd/zkXKtG> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
- [7] A. Furnham, S. Bochner, Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. L. & N.Y. 1986.
- [8] K. Frank, F. Hou, G. Schellenberg, «Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations», Journal of Happiness Studies, 17(4), 2015. [Online]. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9664-2>; Available: <https://is.gd/UBeIYC> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
- [9] L. Grinberg, R. Grinberg, Migración y exilio. Estudio psicoanalítico. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva, 1996.
- [10] J. A. Loizate, «Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Uises)», Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria, № 46, p. 163–171, 2009. [Online]. Available: <https://is.gd/NCrk8d> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
- [11] O. Martsyniak-Dorosh, The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour. 2022. [Online]. Available: <https://is.gd/uz5ZEd> Data zvernennia: Hrud. 06, 2022.
- [12] H. C. Triandis, «Culture and Conflict», International Journal of Psychology, № 35(2), p. 148, 2000.

*Стаття надійшла до редакції
03 січня 2022 року*