

Єфімова Анна

аспірантка кафедри психології
та особистісного розвитку
ДЗВО «Університет менеджменту
освіти»,
м. Київ, Україна.

Науковий керівник:

Брюховецька О.В.,

професор кафедри психології та
особистісного розвитку,
доктор психологічних наук, професор
ДЗВО «Університет менеджменту
освіти»,
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ ДО УМОВ МІГРАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ У США

Постановка проблеми. У зв'язку із війною в Україні, останні декілька років зросла кількість внутрішніх переселенців, вимушених переселенців та українських мігрантів у інші країни світу. 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. Станом на зараз статистика змінилась у напрямку збільшення українських мігрантів у США, але точні дані не вказуються. Це визначає необхідність детального розгляду проблеми соціально-психологічної адаптації українців, що були вимушені мігрувати у США під час війни.

Стан розробленості проблеми. Вивченням проблеми психологічної адаптації мігрантів та психологічних особливостей мігрантів, у тому числі українців, займалася низка вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як: О.Є. Блинова, Г.П. Лазос, І.М. Леонова, Л.Е. Орбан-Лембрик, О.А. Ровенчак, М.М. Слюсаревський, І.В. Тарасюк, Н.А. Шульга, Я.І. Юрків, С. Arroyo, J.W. Berry, Y. Bilan, N.R. Branscombe, C.L. Cobb, E.H. Cohen, A. Furnham, L.

Grinberg, R. Grinberg, J.F. Helliwell, C.R.Jr. Martinez, O. Martsyniak-Dorosh, A. Meca, L.E. Molina, A. Reilly, S.J. Schwartz, Todaro, D. Xie, M.C. Zea, та інші. Не зважаючи на значну кількість досліджень проблем, що ставить перед собою психологія міграції, проблема соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції під час війни є недостатньо вивченою.

Мета статті – визначення змісту соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції під час війни.

Викладення основного матеріалу. Міграція у широкому сенсі – територіальне переміщення між різними населеними пунктами, незалежно від тривалості, регулярності й мети, а у вузькому значенні – власне переселення, тобто. зміна місця проживання.

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 дзвінки.

Дослідники зауважують, що міграція супроводжується трансформацією всієї системи соціально-психологічних відносин, включаючи міжособистісні, сімейні, батьківські, трудові, і призводить до значного напруження психологічних механізмів. Подібна трансформація запускає процес адаптації особистості до нових умов.

Тож, за визначенням, 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.

У наукових джерелах вказується, міграція, особливо вимушена, виступає 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.

Також визначається, що 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, що значно знижує ефективність їх соціально-психологічної адаптації до умов міграції.

Загалом, 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.

Але дослідники зауважують, що 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. Але у українців, що із початком війни були вимушені мігрувати у США не було часу на те, щоб сформувати намір, потім мотивацію, психологічну готовність. Тому процес соціально-психологічної адаптації утруднюється та уповільнюється.

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

Висновки. Зважаючи на викладений вище теоретичний аналіз змісту соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції під час війни, слід констатувати, що ця проблема потребує більш ретельного теоретичного та емпіричного вивчення, тому вона буде метою наших подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел

1. Berry, J. W. Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*. 1997. Vol. 46 (1). P. 5–34.
2. Cohen E.H. Impact of the Group of Co-migrants on Strategies of Acculturation: Towards an Expansion of the Berry Model // *International Migration*. 2011. Vol. 49. Issue 4. P. 1-22.
3. Furnham A., Bochner S. *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. L. & N.Y., 1986. P. 220.
4. Frank K., Hou F., Schellenberg G. Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations. *Journal of Happiness Studies*, 17 (4), August 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations
5. Helliwell J.F., Huang H., Wang Sh., Shiplett H. International Migration and World Happiness. *World Happiness Report*. p. 12–43. URL: https://www.researchgate.net/publication/323775616_International_Migration_and_World_Happiness (accessed: 25.10.2022).
6. Javanbakht Arash. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*. Volume 13, 2022. URL: [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=How%20average%20estimates%20suggest%20about,\(2022\)](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=How%20average%20estimates%20suggest%20about,(2022)).
7. Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine — Mental health support is the need of the hour. 2022. URL: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

8. Zandt Florian. 6.8 Million Seeking Refuge from Russian Invasion.
2.06.2022. URL: <https://www.statista.com/chart/26960/number-of-ukrainian-refugees-by-target-country/>