

**Єфімова А.Г.,**

аспірантка ДЗВО «Університет менеджменту

освіти» НАПН України

<https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>

e-mail: annayefimova777@gmail.com

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ ДО УМОВ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

За даними ООН, за час повномасштабного вторгнення Росії в Україну, понад 6,5 мільйонів українців покинули Україну. Найбільший потік українських вимушених мігрантів та біженців прийняла Польща — близько 3,5 мільйони, а інші країни (Румунія, Угорщина, Молдова, Словаччина тощо) разом прийняли близько 2,3 мільйони [5]. За статистичними даними, що опубліковані газетою USA TODAY у червні 2022 року, приблизно 150 000 українців прибули до США [4]. Усі ці українці, що були вимушені покинути країну з лютого 2022 року, є вимушеними мігрантами.

Як зазначають дослідники, вимушені мігранти – особи, що змінили місце проживання внаслідок воєнних дій, вчиненого насильства або переслідування, або внаслідок реальної небезпеки стати об'єктом переслідування за ознакою расової чи національної приналежності [3].

Такі особи, за науковими дослідженнями, мають свої психологічні особливості: у вимушених мігрантів немає можливості повернутися, можливості самозахисту, що зазнали воєнної травми, а також особистих, матеріальних, психосоціальних, буквальних і символічних втрат, у тому числі втрати членів сім'ї та близьких, будинків, соціально-економічного становища тощо [6].

Ще однією особливістю є психосоціальний стрес, що переживають вимушені мігранти, пов'язаний не тільки із причиною міграції (наприклад,

війною), але й із браком ресурсів та економічними труднощами. Крім того, такі особи, як вказують дослідники, у більшості мають ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних станів [7].

Усі вищеназвані психологічні чинники утруднюють процес соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції.

Соціально-психологічна адаптація за визначенням дослідників, це активне пристосування людини до умов соціального середовища, в результаті якого відбувається прийняття цілей, норм групи, соціальних ролей та інших характеристик соціального середовища [1].

Соціально-психологічна адаптація мігрантів складає одну із важливих проблем, що досліджується психологами у останні роки. Вивчаються особливості, стадії, умови, чинники та фактори соціально-психологічної адаптації мігрантів, вимушених мігрантів та біженців. Серед важливих факторів вказується, наприклад, адаптивність, тобто здібність особистості до адаптації.

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.

Вивчаються також фази адаптації, частіше за все - три: орієнтування – прояв «культурного шоку», що обумовлене втратою соціальних, міжособистісних, професійних і дружніх стосунків, професійною невитребуваністю, зміною соціальних ролей і самоідентифікації, що супроводжується депресивними станами у зв'язку із невідповідністю реальних обставин очікуваним можливостям; друга фаза – фаза оцінки – оцінювання нового оточення, насамперед соціонормативної сфери та етнокультурних відмінностей спільноти, що приймає; третя фаза – фаза сумісності – коли мігранти відчують себе більш пристосованими і інтегрованими в життя нової спільноти, а депресія поступається місцем оптимізму, відчуттю впевненості і задоволення [3].

Дослідники вивчають труднощі соціально-психологічної адаптації мігрантів, біженців та вимушених мігрантів і в основному поділяють їх на практичні, соціокультурні та психологічні труднощі [6].

До практичних, побутових - відноситься необхідність почати життя заново, з чистого аркуша, подолання мовного бар'єру або вивчення мови країни перебування та фінансова скрута. Вказані дослідники підкреслюють, що проблеми з мовленням та розумінням англійської мови ускладнили призводять до неможливості підтвердити свою кваліфікацію та отримати адекватну роботу, що призводить до таких практичних проблем, як безробіття або залучення до роботи з низькою кваліфікацією та низькою оплатою.

З практичними труднощами взаємопов'язані різноманітні соціокультурні проблеми: нове середовище та незнання або недостатнє знання мови спричиняють значну ізоляцію, нерозуміння культурних традицій та соціальних норм, відсутність контакту з приймаючим населенням, низький соціальний статус. Практичні та соціокультурні труднощі тягнуть за собою і психологічні: занепокоєння, погіршення психологічного здоров'я, а також ностальгія, почуття жалоби, безпорадності, тривоги та песимістичні думки пов'язані із культурною та соціальною ізоляцією.

Чисельні зарубіжні дослідження виявляють наступні ознаки низької адаптації або дезадаптації таких осіб: дезадаптивний копінг, хаотичність діяльності, схильність до захисної позиції, екстернальність та ескапізм, знижений емоційний фон, емоційна напруга, схильність до безпідставної стурбованості дрібними проблемами, дратівливість і тривога [6]. Тож багато зарубіжних, у тому числі американських дослідників, вказують на необхідність сімейної, медичної та психологічної підтримки та реабілітації постраждалих сімей, вказуючи на те, що внутрішнім критерієм ефективної адаптації є почуття задоволеності та повноти життя, а зовнішнім — включеність індивіда до соціального та культурного життя нової групи [1].

Для того, щоб оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції, необхідний системний психологічний супровід, що буде спрямований на подолання наслідків травми війни, труднощів у адаптації та акультурації, зміцнення психологічної витривалості, підвищення адаптивності та стресостійкості.

### **Список використаних джерел**

1. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1) С. 111–117.
2. Ровенчак О.А. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США // Наукове пізнання: методологія та технології. 2019. №1. С.118-144.
3. Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграції. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
4. США прийняли понад 100 тисяч біженців з України // Європейська правда, 31.07.2022. Режим доступу: <https://www.eurointegration.com.ua/news/2022/07/31/7144172/>

5. Javanbakht Arash. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late // European Journal of Psychotraumatology. Volume 13, 2022.
6. Maydell-Stevens E. Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian-speaking immigrants in New Zealand / E. Maydell-Stevens, A. M. Masgoret // Social Policy Journal of New Zealand. 2007. P. 178–198.
7. Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine — Mental health support is the need of the hour. 2022. Режим доступа: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>