

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORCED MIGRATION

У статті висвітлено ключові аспекти адаптації біженців в умовах вимушеної міграції. Здійснено теоретичний аналіз розуміння змісту та сутності вимушеної міграції, а також визначено соціально-психологічні чинники, які впливають на адаптацію громадян України за кордоном, а саме в Німеччині, у зв'язку з початком військової агресії РФ проти України. Міграція визначається як складний та багатоаспектний феномен, що включає у себе зміну місця проживання на тривалий час чи назавжди залежно від типу міграції. Визначено, що внаслідок міграції інформація про кількість вимушених переміщених мігрантів постійно змінюється, тобто знаходиться у постійній динаміці. Проведено статистичне дослідження та здійснено інтерпретацію результатів за допомогою методу діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда (в адаптації А.К. Осницького) для визначення рівня психологічної адаптації для різних вікових категорій. Наголошено, що ситуація вимушеної міграції негативно впливає на демографічну ситуацію в країні та значно впливає на економічне, політичне та соціальне життя суспільства, що зумовлює нестабільність. Установлено, що масштаби таких переміщень свідчать про загрозу сталому розвитку держави. Міграційні потоки є певним індикатором населення щодо певних змін, які спричинені економічними, політичними та стихійними чинниками. Перша група – це економічні чинники, пов'язані з пошуком кращих умов життя з метою працевлаштування. Друга група – політичні чинники, здебільшого пов'язані з війнами, зміною державних кордонів, дискримінацією певних соціальних груп населення. Остання група чинників – стихійні, пов'язані з природними катастрофами, стихійними лихами. Також зазначено, що процес міграції неконтрольований, що може мати негативні наслідки, такі як нестача трудових ресурсів, перенаселення, виникнення певних етнічних конфліктів. Наголошено на нерозривному зв'язку процесу міграції та подальшої адаптації особи щодо стійкості до умов середовища та рівня пристосування до них.

Ключові слова: акультурація, вимушена міграція, інтеграція, культурний шок, психічне здоров'я, психологічна адаптація, українські біженці.

The article highlights the key aspects of adaptation of refugees in conditions of forced migration. A theoretical analysis of the understanding of the content and essence of forced migration was also carried out, as well as socio-psychological factors that affect the adaptation of Ukrainian citizens abroad, namely in Germany in connection with the beginning of the Russian military aggression against Ukraine, are determined. Migration is defined as a complex and multifaceted phenomenon, which includes a change of residence for a long time or permanently, depending on the type of migration. It is determined that as a result of migration, information on the number of forcibly displaced migrants is constantly changing, that is, it is in constant dynamics. In the article, a statistical study was conducted and the results were interpreted using the Rogers-Diamond diagnostic method of socio-psychological adaptation (adapted by A. K. Osnytskyi) to determine the level of psychological adaptation for different age categories. The first group is economic factors related to the search for better living conditions for the purpose of employment. The second group – political factors in most cases are associated with wars, changes in state borders, and discrimination against certain social groups. The last group of factors is natural, related to natural disasters, natural disasters. It is also noted that the migration process is uncontrolled, which can have negative consequences, such as a lack of labor resources, overpopulation, and the emergence of certain ethnic conflicts. The article emphasizes the inextricable connection between the process of migration and the subsequent adaptation of a person with respect to resistance to environmental conditions and the level of adaptation to them.

Key words: acculturation, forced migration, integration, culture shock, mental health, psychological adaptation, Ukrainian refugees.

УДК 159.98:314.15
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.49>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Папінян В.В.

асистент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Вільгельмська С.Ю.

здобувачка IV курсу
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Актуальність теми. Проблема вивчення психологічної адаптації вимушених українських мігрантів набула актуальності в останні роки через військові дії на території України. Сьогодні кожен четвертий українець стає біженцем або мігрантом, стикаючись із різними психологічними проблемами. Одним із перших є відчуття втрати, пов'язане з втратою рідної країни, безпеки та стабільності. Вимушена міграція також призводить до почуття ізоляції, самотності, а втрата звичаїв та традицій порушує внутрішню єдність та самоідентифікацію. Під час міграції виникає також відчуття провини, особливо якщо родичі чи близькі померли або залишилися

в країні. Ці чинники лише загострюють психоемоційний стан під час і без того складного процесу адаптації у новому середовищі, що, своєю чергою, призводить до негативних емоцій і стресу та впливає на рівень психологічної адаптації.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження рівня психологічної адаптації українських біженців різного віку у Німеччині в умовах вимушеної міграції.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація українських біженців.

Предмет дослідження – рівень психологічної адаптації українських біженців у Німеччині різних вікових категорій.

Таблиця 1

Соціально-демографічні показники учасників, які брали участь у дослідженні (n=30)

Показники		Абс. ч.	%
Вік	13–19	10	33,33
	20–39	10	33,33
	40–60	10	33,33
Стать	Жіноча	15	50
	Чоловіча	15	50

*Абс. ч. – абсолютна частота

Методологія дослідження. Під час виконання дослідження були застосовані різноманітні методи: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою; метод анкетування; системно-структурний метод. Окрім того, застосовувалися методи математичної та статистичної обробки даних та їх інтерпретації, аналізу отриманих результатів. Дані для дослідження було зібрано за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда (в адаптації А.К. Осницького) для визначення рівня психологічної адаптації для різних вікових категорій [1, с. 43–56].

Учасники дослідження. В емпіричному дослідженні взяли участь українські біженці різних статі та віку, які проживають на території Німеччини від 24 лютого 2022 р., у кількості 30 осіб. Серед респондентів 10 осіб віком від 13 до 19 років, 10 осіб – від 20 до 35–39 років та 10 – від 40 до 60 років.

Процедура та інструменти. Для проведення дослідження за нашою темою був використаний «Опитувальник соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонд (Carl R. Rogers, Rosalind F. Dymond) в адаптації О. К. Осницького (Осницкий, 2004). В оригіналі методики К. Роджерсом і Р. Даймонд виділено шість шкал: адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційний комфорт і прагнення до домінування; натомість О. Осницкий визначає вісім показників: адаптивність/дезадаптивність; шкала брехні; прийняття себе/неприйняття себе; прийняття інших/неприйняття інших; емоційний комфорт/емоційний дискомфорт; внутрішній контроль/зовнішній контроль; домінування/конформність; ескапізм (утеча від проблем).

Методика спрямована на діагностику рівня соціально-психологічної адаптації особистості, чинниками дезадаптації можуть бути: низький рівень самоприйняття; низький рівень прийняття інших; емоційний дискомфорт; екстернальність; прагнення до домінування.

Статистична обробка даних відбувалася за допомогою програмного забезпечення MS Excel; розраховане середнє арифметичне значення за всіма шкалами для кожної вікової категорії; проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) за показниками інтегральних шкал для виявлення взаємозв'язків між даними шкал та віком.

Результати дослідження. Результати розподілення учасників дослідження за соціально-демографічними показниками зазначено в табл. 1.

За даними таблиці можна зазначити, що наявність однакової кількості учасників у кожній віковій категорії сприяє рівновазі та об'єктивності в дослідженні. Однакова кількість чоловіків і жінок допомагає уникнути статевого перекосу в результатах дослідження, що також

дає змогу забезпечити об'єктивність аналізу.

За допомогою програмного забезпечення MS Excel розраховано середні арифметичні значення за всіма шкалами до кожного віку, а також розраховано середнє арифметичне значення норми до кожного з показників, використовуючи норми, які зазначено в праці А. К. Осницького «Визначення характеристик соціальної адаптації». Результати розрахунку зазначено в табл. 2.

Розглянемо результати розрахунку більш детально.

На основі показників «Адаптивність» та «Дезадаптивність» ми можемо зробити висновок, що рівень адаптації в період юності та період молодості має несуттєву різницю, усього 1 пункт, однак період зрілості вже значно відрізняється від показників юності на 54,3 пункти та від періоду молодості – на 53,3 пункти. Із цього можна зробити висновок, що періоди юності та молодості мають більш успішну адаптацію, ніж період дорослості, у який входять особи від 40 до 60 років.

За показником «Прийняття себе» ми наочно можемо побачити суттєву різницю в показниках між віковими категоріями юності й молодості та особами дорослого віку. Це свідчить про те, що в більш дорослому віці у теперішніх умовах є певні труднощі в оцінюванні своїх якостей, здібностей і можливостей. Особи віком від 40 до 60 років за стикання з труднощами нижче оцінюють свої здібності та менше з чим можуть упоратися.

Між віковими категоріями юності та молодості ми бачимо незначну різницю на відміну від показника вікової категорії дорослості/зрілості, де показник «Прийняття інших» відрізняється на 10,6 та 10,1 пункти відповідно. Це може вказувати на те, що у цьому віці в умовах вимушеної міграції люди дорослого віку мають певні складнощі у встановленні та підтримці міжособистісних відносин. Це може бути пов'язане зі складнощами або небажанням у сприйнятті чи розумінні емоцій, потреб і перспектив інших людей. Це також може вказувати на те, що люди цієї вікової категорії на відміну від інших категорій можуть уникати будь-яких соціальних взаємодій.

Під час розгляду показників за шкалами емоційного комфорту та дискомфорту можемо зазначити, що з плином віку спостерігається зниження емоційного комфорту. Середній показник спадає від 24,4 у період юності до 14,7 у період дорослості. На відміну від емоційного комфорту емоційний дискомфорт збільшується з віком. Середній показник зростає від 17,4 у період юності до 29,2 у період дорослості. Це може свідчити про те, що з віком люди можуть стикатися з більшими труднощами та стресом в умовах вимушеної міграції, що викликає негативні емоції та дискомфорт.

Під час розгляду показників за шкалою «Рівень внутрішнього контролю» бачимо несуттєву різницю між показниками в періоди юності та молодості, однак період дорослості/зрілості вже суттєво відрізняється, що може свідчити про можливі проблеми із внутрішньою саморегуляцією, відчуттям власного контролю над життям та рівнем внутрішньої впевненості у дорослому віці. Це може мати вплив на психологічний стан і соціальну адаптацію дорослих осіб. Низький рівень внутрішнього контролю може також указувати на тенденцію дорослих до зовнішнього локус-контролю, коли вони віддають перевагу впливу зовнішніх чинників або випадковості над власними зусиллями та рішеннями. Це припущення підтверджують також показники за шкалою «Зовнішній контроль», де досліджувані віком від 40 до 60 років набрали найвищі бали порівняно з іншими віковими періодами. Це може мати негативний вплив на рівень самопочуття, емоційний стан та загальний рівень задоволення від життя.

На показниках за шкалою «Домінування» ми також можемо спостерігати незначну різницю між періодами юності та молодості, тобто в досліджуваних віком від 13 до 39 років, але можемо відзначити помітну різницю між цими двома віковими періодами та періодом дорослості, який відрізняється більш низьким показником за цією шкалою. Низькі показники можуть указувати на знижену тенденцію до прояву лідерських якостей та впливу на інших людей у віці від 40 до 60 років. Це може свідчити про зміну підходу до соціальних відносин та прийняття більш адаптивного стилю комунікації, що спрямований на співпрацю та спільне прийняття рішень, а не на активне домінування або контроль над іншими. Такий підхід може бути пов'язаний зі зрілістю та бажанням зберегти гармонійні взаємини з оточуючими людьми. Ці результати також підкріплюються показниками полярної шкали «Відомість», у якій період дорослості/зрілості набрав найбільшу кількість балів. А ось період юності набрав найменшу кількість балів за шкалою «Відомість» та найбільшу кількість – за шкалою «Домінування», тож можна припустити, що це пов'язано з обмеженою самосвідомістю та недостатнім розумінням власної особистості та своїх потреб, характерних якостей та можливостей. Цей віковий проміжок характеризується як період пошуку власної ідентичності та самовизначення, коли особистість тільки починає формуватися і розвиватися. Тому можна припустити, що у людей віком від 13 до 19 років ще не виникло ясного усвідомлення своїх цілей, бажань та інтересів, що може призвести до певної невпевненості у власних здібностях та відчуття неста-

Таблиця 2

Показники соціально-психологічної адаптації (n=30)

Показники соціально-психологічної адаптації	Середнє значення норм соціально-психологічної адаптації	Середнє значення показників у віковому періоді юність (від 13 до 19 років)	Середнє значення показників у віковому періоді молодість (від 20 до 39 років)	Середнє значення показників у віковому періоді дорослість/зрілість (від 40 до 60 років)
Адаптивність	119	139,7	138,7	85,4
Дезадаптивність	118	83,9	89,3	134,1
Прийняття себе	37	45,6	44,9	30,3
Неприйняття себе	24,5	15	14,3	22,8
Прийняття інших	21	25	24,5	14,4
Неприйняття інших	24,5	19,5	20	28,3
Емоційний комфорт	24,5	24,4	21,1	14,7
Емоційний дискомфорт	24,5	17,4	19,8	29,2
Внутрішній контроль	45,5	55	60	45
Зовнішній контроль	31,5	21,5	24,7	33,1
Домінування	10,5	12,2	12	9
Відомість	21	17,6	19,6	21,3
Ескапізм	17,5	15	13,3	19,8

більності. Високі показники за шкалою «Домінування», характерні для цієї вікової групи, можуть також указувати на певну схильність до конфліктів та непокори.

За даними розрахунку середніх значень за шкалою «Ескапізм» можна зазначити, що період молодості, який зазначається віком від 20 до 39 років, характеризується найнижчим показником утечі від проблем, що свідчить про те, що особи у цьому віковому періоді виявляють більшу готовність до вирішення проблем та стикаються з ними без відкладання або уникнення. Це може бути пов'язано з більшою впевненістю у собі та своїх силах та відповідальністю за своє життя. Найбільше значення показника становить група досліджуваних віком від 40 до 60 років, що може вказувати на те, що в дорослому віці може існувати більша потреба у втечі від стресу, проблем або неприємних ситуацій через накопичення відповідальності та труднощів, пов'язаних із розвитком кар'єри, сімейними обов'язками та іншими аспектами дорослого життя. Високі показники ескапізму можуть указувати на те, що деякі люди у цьому віці віддають перевагу втечі від проблем шляхом уникнення чи відкладання їх вирішення. Це може бути спробою зменшити вплив стресу, негативних емоцій та почуттів на психічне становище в умовах вимушеної міграції.

Тож, підводячи підсумки за середніми даними шкал кожного вікового періоду, можна зазначити, що період юності характеризується найвищими показниками адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту та домінування. Показники за шкалами внутрішнього контролю та ескапізму демонструють середні значення, що може свідчити про загальний високий рівень адаптивності серед підлітків і молоді в період між 13 та 19 роками.

Період молодості відзначається середніми показниками майже за всіма шкалами, окрім шкал «Внутрішній контроль» та «Ескапізм», де показник внутрішнього контролю є найвищим, а показник ескапізму – найнижчим. Цей віковий період є близьким за значеннями до періоду юності, що свідчить про подібний рівень адаптованості серед учасників дослідження віком від 20 до 39 років.

На відміну від цих двох вікових періодів період дорослості/зрілості характеризується низькими показниками за шкалами «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль» та «Домінування» і, навпаки, високим показником за шкалою ескапізму. Усе це вказує на те, що середня адаптивність серед людей цієї вікової категорії може бути значно нижчою порівняно з молодшими віковими групами, а отже, досліджувані українські біженці віком від 40 до 60 років мають загалом низький рівень адаптації до нового середовища. На основі цього можна зазначити, що вік має вплив на рівень психологічної адаптації в українських біженців в умовах вимушеної міграції.

Наступним кроком у дослідженні на з'ясування рівня психологічної адаптації серед українських біженців різного віку був розрахунок та інтерпретація за даними методики. Було розраховано інтегральні показники за формулами, які представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Адаптація $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	Самоприйняття $S = \frac{a}{a + 1.6b} \times 100\%$
Прийняття інших $L = \frac{1.2a}{1.2a + b} \times 100\%$	Емоційний комфорт $E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
Інтернальність $I = \frac{a}{a + 1.4b} \times 100\%$	Прагнення до домінування $D = \frac{2a}{2a + b} \times 100\%$

Далі за кожною віковою групою (юність, молодість, дорослість/зрілість) був розрахований середній показник до кожного з шести інтегральних показників. Отримані дані представлено в табл. 4.

За даними розрахунку середніх значень інтегральних показників був проведений однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (ANalysis Of VAriance). До кожного інтегрального показника було зазначено нульову гіпотезу про відсутність різниці між показником та різними віковими категоріями та зазначено рівень значущості ($p < 0,05$). У разі якщо р-значення менше, ніж установлений рівень значущості, то нульова гіпотеза відкидається. Результати розрахунку представлено в табл. 5.

Таблиця 4

Середні значення за інтегральними показниками

Віковий період	Середні значення за інтегральними показниками					
	Адаптивність	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
Юність від 13 до 19	0,63	0,67	0,61	0,61	0,66	0,59
Молодість від 20 до 39	0,61	0,67	0,60	0,53	0,64	0,56
Дорослість від 40 до 60	0,38	0,44	0,37	0,33	0,49	0,45

На основі результатів однофакторного дисперсійного аналізу за інтегральним показником адаптації можна зробити висновок, що існують статистично значущі відмінності залежно від віку ($p = 0,03$; $p < 0,05$). Отримане значення F-критерію (9,42) перевищує критичне значення (7,7), що свідчить про статистичну значущість залежності між віком та інтегральним показником адаптації. Таким чином, можна припустити, що вік впливає на інтегральний показник адаптації.

Інтегральний показник самоприйняття також демонструє статистично значущу залежність від віку ($p = 0,03$; $p < 0,05$). Рівень значущості (p -значення) 0,037476413 менше 0,05, це означає, що імовірність того, що спостережувані відмінності в середніх значеннях виникли випадково, становить лише 3,75%. Тому з упевненістю 96,25% можна стверджувати, що дані свідчать про реальну різницю між групами. Отримане значення F-критерію (9,39) перевищує критичне значення (7,7), що також свідчить про статистичну значущість залежності між віком та інтегральним показником самоприйняття.

Результати аналізу інтегрального показника прийняття інших також показують статистично значущу залежність від віку ($p = 0,03$; $p < 0,05$). Отримане значення критерію F (9,43) перевищує критичне значення (7,7), що підтверджує цю залежність.

За результатами аналізу інтегрального показника «Емоційний комфорт», можемо зазначити, що рівень значущості становить 0,037106573, що є менше, ніж 0,05, що свідчить про статистичну значущість результатів. Ці дані означають, що імовірність того, що спостережувані відмінності в середніх значеннях виникли випадково, лише 3,71%. Тож у 96,29% можна казати, що отримані нами дані свідчать про дійсну різницю між групами. Отримане значення критерію F (9,45) також перевищує критичне (7,7), що підтверджує цей висновок.

За результатами дослідження інтегрального показника інтернальності встановлено статистично значущий вплив ($p = 0,03$; $p < 0,05$), що вказує на те, що відмінності в середніх значеннях виникли випадково, становить лише 3,75%. Тож можна зробити висновок, що існує статистичне значення різниці між показниками інтерналь-

ності залежно від віку. Також значення критерію F (9,39) перевищують критичне (7,7), що також вказує на те, що вік істотно впливає на досліджуваний фактор, тобто рівень інтернальності.

Результати аналізу показують статистично значущий вплив віку на прагнення до домінування ($p = 0,03$; $p < 0,05$), який підтверджується перевищенням отриманого значення критерію F (9,43) над критичним (7,7). Це свідчить про значну залежність між групами.

Висновки. За розрахунком середніх показників за всіма шкалами в різних вікових періодах з'ясовано, що підлітки та молодь у віці від 13 до 19 років виявляють найвищі показники адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту та домінування. Показники внутрішнього контролю та ескапізму в цьому віці демонструють середні значення, що свідчить про загальний високий рівень адаптивності серед даної групи. У період молодості (20–39 років) спостерігається середній рівень показників за більшістю шкал за винятком внутрішнього контролю та ескапізму, де показники виявляються найвищими та найнижчими відповідно. Це свідчить про схожий рівень адаптованості з підлітками та молоддю. У період дорослості/зрілості (40–60 років) спостерігається низький рівень показників за більшістю шкал винятком ескапізму, де показник виявляється найвищим. Це вказує на значно нижчий рівень адаптивності у цій віковій групі порівняно з молодшими. За результатами дослідження, проведеного за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу, встановлено, що вік має статистично значущий вплив на досліджувані показники.

Адаптація до нового середовища є складним процесом, який пов'язаний із пристосуванням до нових соціокультурних норм, вивчення мови, змінами в соціальному оточенні та побутовими аспектами. Цей процес супроводжується нервовим напруженням та потребує вирішення численних викликів. Велика кількість чинників, які впливають на адаптацію, є перспективою подальших досліджень із цієї теми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Осницький А.К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія та школа*. 2004. № 1. С. 43–56.

Таблиця 5

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)

Назва шкал	ANOVA			
	F	F – критичне	p – значення	Рівень значущості
Адаптивність	9,42	7,70	0,03	$p < 0,05$
Самоприйняття	9,39	7,70	0,03	$p < 0,05$
Прийняття інших	9,43	7,70	0,03	$p < 0,05$
Емоційний комфорт	9,45	7,70	0,03	$p < 0,05$
Інтернальність (внутрішній контроль)	9,39	7,70	0,03	$p < 0,05$
Прагнення до домінування	9,43	7,70	0,03	$p < 0,05$