

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСУ АКУЛЬТУРАЦІЇ МІГРАНТІВ**

Сучасна епоха відрізняється зростаючою мобільністю соціальних груп та індивідів, а також новими формами культурних і соціальних контактів і міграцій. У часи економічної кризи і за умов відкриття кордонів заробітчанські поїздки перетворилися на стратегію поліпшення якості життя для значної частини українців. На думку багатьох дослідників міграції, великі масштаби еміграції з України є тривожним явищем для держави – значна частина суспільства не може себе реалізувати на своїй батьківщині і вимушена її залишити, що призводить до суттєвих суспільних утрат – економічних і політичних, які є більш очевидними, а також соціальних, культурних, психологічних і моральних. Наукового аналізу вимагають проблеми, що пов'язані із психологічною і соціально-психологічною адаптацією особистості в інокультурному середовищі та пов'язаною з нею кризою соціальної і особистісної ідентичності.

Метою є дослідження міграції як психотравмуючого чинника та впливу успішності процесу адаптації в інокультурному середовищі на психологічне здоров'я мігрантів.

Серед вагомих наукових робіт, що стосуються адаптації людини до кризових подій життя, слід відмітити праці Ф.Ю. Василюка; проблеми адаптації до іншого культурного та етнічного середовища розглядали Л.М. Гумільов, Н.М. Лебедева, О.А. Малиновська, А.Б. Мулдашева, А.А. Налчаджян, Л.Е. Орбан-Лембрик, Г.У. Солдатова. Можна стверджувати, що сутністю адаптації є сполучення стійкості (збереження ідентичності) з мінливістю (розвитком, досягненням нових станів), яке простежується на рівні способів взаємодії із середовищем і на рівні адаптивних механізмів.

З моменту прибуття на нове місце проживання в усіх зовнішніх мігрантів починається процес уходження, вживання, облаштування в новому для них суспільстві і країні, який містить у собі організаційні, правові, політичні, культурні, психологічні аспекти. Етнокультурна адаптація розглядається як складний, багатогранний і багатосторонній процес звикання і пристосування до нових умов життя, це "процес і результат взаємодії етнічних груп як єдиних і цілісних суб'єктів міжгрупової взаємодії і взаємосприйняття" [5].

Інша культура примушує мігрантів відмовитися від попереднього (колишнього) способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для мігранта в процесі адаптації змінюється все – від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Навіть за умов сприятливих обставин, адаптація до іншого етнічного і культурного середовища – складний, стресогенний процес. Адаптацію можна вважати успішною, якщо людина реалізує свій особистісний потенціал, можливості і здібності та успішно вирішує психологічні і соціокультурні проблеми, оскільки процес адаптації не є тільки пасивним пристосуванням, але й активним прагненням змінити середовище.

В якості основних показників успішності соціокультурної адаптації мігрантів Г.У. Солдатова пропонує наступні [8, с. 130]: 1) налагодження позитивних зв'язків з новим середовищем, вирішення щоденних життєвих проблем (школа, сім'я, побут, робота); 2) участь у соціальному і культурному житті приймаючого суспільства; 3) задовільні психічний стан і фізичне здоров'я; 4) адекватність у спілкуванні і у міжкультурних відносинах; 5) цілісність та інтегрованість особистості. Таким чином, крім суто соціальних показників, основними, вирішальними є ознаки психологічного благополуччя, гармонійності і зрілості особистості, тобто все те, що безпосередньо пов'язується з поняттям психологічного здоров'я.

Соціокультурна адаптація мігрантів розглядається дослідниками з точки зору переживання мігрантами змін, культурних відмінностей, ізоляції і депривації, а тому міграція вважається стресогенним, психотравмуючим чинником. Вже в перші роки ХХ століття в США була виявлена наступна закономірність міждержавної міграції: нервово-психічне здоров'я мігрантів гірше, ніж у стаціонарного населення. У той же час обстеження на робочих місцях, навпаки, виявляють краще нервово-психічне здоров'я мігрантів у порівнянні до інших працівників ("феномен здорового мігранта"). Це пояснюється дією чинника селекції, – тільки мігранти з високим рівнем нервово-психічного здоров'я показують достатню адаптацію до нового соціокультурного оточення.

Ситуація еміграції має низку чинників, що ушкоджують нервово-психічне функціонування індивідів. Це втрата соціального статусу, бідність, інокультурне оточення, міжпоколінний розрив культурної спадкоємності у родині. Вони породжують специфічні для міграції види нервово-психічних розладів ("невроз емігрантів"). Встановлено, що шкідливий вплив еміграції на нервово-психічне здоров'я мігрантів залежить від величини культурної дистанції між своєю країною і країною перебування [6].

Динамічний процес адаптації мігрантів до реалій оточення, що змінюється, викликає фрустрації, депресії, агресивність, але ж, слід зазначити, за Е. Еріксоном психосоціальна криза є закономірним етапом на шляху саморозвитку особистості до набуття нової ідентичності [5].

У дослідженнях, присвячених адаптації мігрантів відзначено, що насамперед соціально-психологічна дезадаптованість особистості виражається в нездатності задоволення власних потреб і домагань. З іншого боку, особистість, що має порушення адаптації або повну дезадаптованість, не в змозі задовільно йти назустріч тим вимогам і очікуванням, які пред'являють до неї соціальне середовище і соціальна роль, її провідна в даному середовищі професійна або інша діяльність. Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптованості особистості є переживання нею тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх розв'язання. Указується, що етнічна самосвідомість людини в чужому етнічному оточенні, як правило, перебуває в стані затяжного стресу. Етнічна самосвідомість більшої частини мігрантів перебуває в стані важкого внутрішнього конфлікту - з одного боку, ці люди гостро усвідомлюють свою етнічну належність, з іншого, – значною мірою втратили найважливіші для них критерії етнічної самоідентифікації (мову, культуру, традиції) [4]. Тобто, на наш погляд, мова йдеться про соціальну, зокрема рольову та особистісну кризу.

Американський антрополог К. Оберг назвав психічний стан, в якому переселенці перебували в чужій країні, "культурним шоком", він вважав, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку – конфлікт старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих – що властиві індивіду як

представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув. Культурний шок – це конфлікт двох культур на рівні індивідуальної свідомості [9].

Багато дослідників намагались уточнити розуміння культурного шоку, підкреслюючи різні сторони перебування в іншій культурі. Для цього використовувались поняття "культурна втома" (Guthrie, 1975), "мовний шок" (Smalley, 1963), "рольовий шок" (Vugnes, 1966) і т.ін. [8, с. 133] Ф. Бок описав культурний шок як емоційну реакцію, що виникає внаслідок нездатності зрозуміти, проконтролювати та передбачити поведінку інших людей (Воск, 1970). Інші автори пов'язували культурний шок з невизначеністю норм і очікувань і, тому, зі складністю контролю над ситуацією та її прогнозування. У зв'язку з цим виникає тривожність, апатія, доки не сформується нові когнітивні конструкти для розуміння іншої культури і вироблення відповідних моделей поведінки.

Г.У. Солдатова, за результатами власних досліджень, доводить, що для мігрантів також є характерними брак впевненості у собі, недовіра до оточуючих і психосоматичні прояви. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, нездійснення бажань виражаються у мігрантів у почуттях гніву, агресивності і ворожості по відношенню до представників країни перебування.

Канадські психологи Дж. Беррі і Р. Анніс в якості одного з видів стресу, які відчувають мігранти на новому місці описали так званий "стрес акультурації" (Beery, Annis, 1974). Спочатку стрес акультурації розглядався як форма аномічної депресії, тобто втрати цінностей і норм (Jiles, 1982). Пізніше Дж. Вестермайер представив стрес акультурації як окремий синдром, що містить у собі депресивні, параноїдні та тривожні симптоми (Westermeyer, 1989). Ці клінічні спостереження підтверджують результати вивчення ностальгії – туги за батьківщиною. Це поняття ввів швейцарський лікар І. Хофер, психіатри почали вивчати це явище ще в XVII столітті. На межі XIX і XX століть результати досліджень ностальгії узагальнив німецький психіатр і філософ Карл Ясперс [8].

Як прояви стресу акультурації більшість дослідників називають соціальну дезінтеграцію, *кризу соціальної та особистісної ідентичності*. Звичайний соціальний порядок і культурні норми втрачені, людина може легко розгубитися в змінній ситуації. На груповому рівні джерелом тривожності є те, що в нових умовах не працюють колишні схеми владних відносин, суспільного порядку і економічні стратегії, а на індивідуальному рівні можуть виникнути ворожість, невпевненість, депресія і ідентифікаційна сплутаність. На думку Л.І. Анциферової [1], процес ідентифікації ускладнюється, якщо особистість перебуває в трансформаційних чи життєво невизначених ситуаціях.

Ідентичність розглядається як інтегративна система, яка здатна трансформуватися під впливом як зовнішніх соціокультурних умов, так і внутрішньої особистісної активності. Криза ідентичності сприяє структурним змінам та є механізмом самозмінювань, трансформації ідентичності. Під кризою ідентичності розуміється періодично повторне протягом життя гостре, обмежене в часі, суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів. Такі переживання "блокують" можливості й ресурси особистості, позбавляють її на деякий час здатності протистояти ситуації, яка склалася, що призводить до втрати контролю над нею, над своїми емоціями, поведінкою та діяльністю. Дефініцію "криза ідентичності" розуміють як нелінійний нерівномірний розвиток переживання цілісності буття, втілення своєї "самості", реалізованості власної Я-концепції [7].

Можливі варіанти подолання кризи ідентичності описуються як конструктивні (гармонійні) та деструктивні (дисгармонійні). Як правило, у визначенні поняття "криза" підкреслюються наступні моменти: 1) неузгодженість між реальною та ідеальною ідентичністю; 2) конфлікт між сформованою конфігурацією елементів ідентичності і відповідним способом "вписування" себе в оточуючий світ; 3) невідповідність поведінки нормативним вимогам соціального середовища; 4) руйнування умов можливості цілісного сприйняття суб'єктом себе як аутототожній особистості; 5) втрата біографії [3].

У той же час підкреслюється, що криза – це момент розвитку, зміни, критичний період підвищеної чутливості зростаючих потенцій, антагоністичне джерело формування пристосованості до соціального середовища.

У психології життєвого шляху, яка виникла у радянській психологічній науці в руслі подійно-біографічного підходу, розглядається поняття "події життєвого шляху", тобто поворотного, зламного, кризового етапу, на якому особистістю приймаються важливі рішення на тривалий час (Б.Г. Ананьєв, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Ю. Василюк, С.Л. Рубінштейн). Такі поворотні моменти позначаються різними дослідниками як "кризи" (Е. Еріксон, Дж. Марсія), "критичні ситуації", "складні життєві ситуації" (Л.І. Анциферова), "біографічні події" (О.О. Кронік, Р.А. Ахмеров).

Ф.Ю. Василюк наголошує на тому, що криза ідентичності – це початок становлення справжнього авторства у визначенні та реалізації своїх поглядів на життя, тому що особистість стає відповідальною за власну суб'єктність за допомогою відособлення від образу "Я" в очах найближчого довкілля, подолання професійно-позиційних та політичних детермінацій покоління [2]. Цей період, який має назву кризового або конфліктного, визначається через переживання втрати попередніх цінностей, уявлень, інтересів і пов'язаних з цим розчарувань. Тому Ф.Ю. Василюк підкреслює, що криза має не тільки негативні, але й позитивні наслідки. Криза часто призводить до індивідуального і культурного оновлення, особистісного зростання і прогресу у розвитку. Криза ідентичності сприяє подоланню стагнації розвитку особистості, що виражається у набутті змісту, визначенні цінностей та їх реалізації, тобто завдяки подоланню кризи виникає можливість зміни ситуацій, що перешкоджають розвитку особистості.

Криза ідентичності співвідноситься та аналізується в єдності з внутрішньоособистісним конфліктом, який вважається індикатором наявності кризового стану. Проблематику внутрішньоособистісної конфліктності, перш за все, розглядається у класичних працях психоаналітичного та гуманістичного напрямку А. Адлера, К. Левіна, А. Маслоу, К. Роджерса,

В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Юнга. У теорії потреб А. Маслоу найвищою є потреба в самоактуалізації, тобто в реалізації потенцій, здібностей й талантів людини. Розрив між прагненням до самоактуалізації й реальним результатом лежить в основі внутрішньоособистісного конфлікту [11]. А. Маслоу вважає соціальну ідентифікацію однією з первинних людських потреб, які реалізуються у конкретному часі та просторі здійснюють побудову життєвого світу людини. На його думку, діяльність особи організують потреби, розташовані безпосередньо над рівнем задоволення. Узагальнюючи відмінності між вищими та нижчими потребами, дослідник підкреслює, що результатом задоволення вищих потреб є розвиток особи. На його думку, потреби високого рівня менш важливі для виживання, тому від них можна на певний час відмовитися. З точки зору А. Маслоу, конфлікт виникає лише тоді, коли фруструються базальні потреби людини. В основі кризи ідентичності лежить блокада (депривація, фрустрація) базових потреб – потреб у безпеці, сталості

і стабільності, розвитку та визнанні, цінності та самоповазі, почутті власної гідності, контроль над соціальним становищем.

На значущість сенсу життя для людини звертав увагу В. Франкл, він підкреслював, що саме відсутність сенсу життя викликає у людини екзистенціальний вакуум. Через розлад "духовного ядра" особистості, в якому мають бути локалізовані головні цінності людського існування, виникають духовні проблеми людини. Внутрішньоособистісні конфлікти проявляються у так званих "ноогенних неврозах" – у розладі внутрішньої структури особистості [10].

Висновки. Узагальнюючи, слід зауважити, що, по-перше, внутрішньоособистісний конфлікт можна вважати індикатором наявності у індивіда кризи ідентичності як неузгодженості між бажаним та реальним; по-друге, криза ідентичності може торкатися декількох сфер – культурної, етнічної, професійної, сімейної; по-третє, серед негативних наслідків внутрішньоособистісного конфлікту виділяють такі: психологічна дезорганізація особистості, зниження активності та ефективності діяльності; підвищений рівень тривожності; залежність людини від інших людей та обставин; загальна депресія; стресові стани; фрустрація основних потреб; почуття неповноцінності і нікчемності; розлад життєвих цінностей; втрата сенсу життя. Неможливість позитивного конструктивного виходу із кризи супроводжується виникненням хворобливих переживань невдач, незадоволених потреб, недосягнення цілей, втрати сенсу життя.

У той же час, будь-який конфлікт, у тому числі, внутрішньоособистісний, може вирішуватися конструктивно та мати позитивний ефект. Конфлікти сприяють мобілізації ресурсів особистості для подолання існуючих бар'єрів її розвитку; сприяють адаптації та самореалізації у складних умовах та підвищенню стресостійкості; конфлікти допомагають самопізнанню та адекватній самооцінці; позитивно вирішені конфліктні переживання загартовують характер, формують рішучість у поведінці особистості. Тому стрес акультурації та криза ідентичності, яку він породжує, має різний ступінь проявів у різних людей. Таким чином, стресогенність міграції та процесу адаптації людини до інших соціальних і культурних умов вимагає глибокого психологічного аналізу, спрямованого на з'ясування сутності психологічної акультурації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анциферова Л.И. Сознание и действия личности в трудных жизненных ситуациях / Л.И. Анциферова // Психологический журнал, 1991. – Т. 12. – № 1. – С. 23-31.
2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – №3. – С.90-101.
3. Зубенко А.С. Особистісна ідентичність як філософська проблема і результат світоглядних та соціальних трансформацій / А.С. Зубенко // Науковий вісник. Серія: Філософія. – Харківський держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: 2004. – Вип. 16. – С. 31-36.
4. Кайгер В.И. Об исследовании проблем психологической адаптации немцев-переселенцев в Украине в 1993-1998 гг. из стран бывшего СССР / В.И. Кайгер // Психология на перетині тисячоліть : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. В 3 т. – К. : Гнозис, 1999. – Т.1. – С. 539-543.
5. Лебедева Н.М. Социально-психологические закономерности аккультурации этнических групп / Н.М. Лебедева // Этническая психология и общество [под ред. Н.М. Лебедевой]. – М. : Старый сад, 1997. – С.271-289.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья : учебник для вузов [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Герман Никифоров [Федеральн. целевая программа "Культура России"]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
7. Середницька І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності / І. Середницька // Наука і освіта. – №6-7. – 2004. – С.261-264.
8. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – 479 с.
9. Фернхем А., Бочнер С. Культурный шок // Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – С.193-200.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: пер. с англ. и нем. / [общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева] / пер. Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
11. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 608 с.

Подано до редакції 08.02.2010

## РЕЗЮМЕ

Статтю присвячено проблемі психологічної та соціально-психологічної адаптації мігрантів в інокультурному середовищі, впливу успішності акультурації на психологічне здоров'я мігрантів.

**Ключові слова:** міграція, соціально-психологічна адаптація, психологічне здоров'я.

**Е.Е. Блинова**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА АККУЛЬТУРАЦИИ МИГРАНТОВ

## РЕЗЮМЕ

Статья посвящена проблеме психологической и социально-психологической адаптации мигрантов в инокультурной среде, влиянию успешности адаптации на психологическое здоровье мигрантов.

**Ключевые слова:** миграция, социально-психологическая адаптация, психологическое здоровье.

*O.E. Blynova*

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STRESS IN ACCULTURATION OF MIGRANTS**

**SUMMARY**

The article analyzes the problem of psychological and sociopsychological adaptation of migrants to different cultural environment, and the influence of progress of acculturation on psychological health of migrants.

**Keywords:** migration, sociopsychological adaptation, psychological health.

---