

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИМУШЕНИХ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ

Р. М. Паращик, О. П. Венгер

*Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського  
ІНІ медсестринства*

---

У статті розглянуто основні психотравмуючі проблеми і питання, з якими стикаються трудові мігранти, та їх вплив на психологічний стан особистості.

---

## PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF FORCED MIGRANT WORKERS

R. M. Parashchuk, O. P. Venher

*Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky  
Institute of Nursing*

---

The article deals with major traumatic problems and issues faced by migrant workers and how they affect the psychological state of individuals.

---

**Вступ.** Внаслідок важкої економічної, соціальної ситуації в Україні, значного дефіциту робочих місць на ринку праці продовжується виїзд громадян з України за кордон з метою працевлаштування.

Досить серйозні негативні наслідки міграції, виникають через порушення прав мігрантів, дискримінаційні умови праці та її оплати, психологічну і соціально-психологічну адаптацію людини в іноетнічному середовищі.

**Основна частина.** Наважуючись на переїзд, більшість людей вважає, що це єдине правильне вирішення їхніх основних проблем, і тому вони готові їхати за кордон без знання мови країни, культури, традиційних звичаїв і без достатньої робочої кваліфікації погоджуються навіть на нелегальну роботу.

Також з моменту прибуття на нове місце у всіх мігрантів починається процес вживання, входження, облаштування в новому для них суспільстві і країні, в нові політичні, правові, економічні, соціальні, психологічні, культурні аспекти. Інша культура примушує мігрантів відмовитись від попереднього способу життя, прийняти нові правила та зразки поведінки, соціальні норми.

І ще однією проблемою, з якою стикаються українські трудові мігранти, є усвідомлення свого соціального стану. В людей, які на Батьківщині були незалежними чи посідали шановане місце в суспільстві, дуже знижується самооцінка. Така ситуація спричиняє у трудових мігрантів відчуття та психологічні переживання: відчуття втрати чи позбавлення (статусу, друзів, Батьківщини, професії, майна); відчуття бути знехтуваним (неприйняття нової культурою) і відчуття відкидання (неприйняття нової культури); збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина з самоідентифікацією, цінностях, почуттях; відчуття тривоги, заснований в різних емоціях (подив, відраза, обурення), що виникають внаслідок усвідомлення культурних відмінностей; відчуття неповноцінності через нездатність справитися з новою ситуацією.

Проте є й такі мігранти, які не відчувають депресії і тривоги, іноді і з задоволенням переживають новий досвід минулого і успішно адаптуються до місцевих умов іншої культури від перших днів перебування. Успішність адаптації багато в чому визначається психологічним станом і настроєм людини.

Та навіть при сприятливих умовах адаптація до іншого культурного і етнічного середовища –

складний стресогенний процес. Перший період адаптації є найскладнішим, який триває для тривалих мігрантів до шести місяців.

Виділяють кілька аспектів в переживанні ситуації вимушеної міграції. Це міграція як переживання негативних життєвих подій – втрат, поневірянь, змін, що відбуваються до і під час переселення. Також це адаптація мігрантів у новому соціокультурному середовищі: міграція як переживання змін і культурних розбіжностей ізоляції і депривації.

Травмування психіки в новому соціокультурному середовищі, викликане вимогами адаптації й іншими труднощами, що виникають після тривалого переїзду (зокрема мігрантофобією), все це нерідко перевищує психофізіологічні можливості людей й ставить перед ним проблему виживання. За словами "вимушений мігрант" стоїть особиста трагедія, соціальне безправ'я та психічна вразливість, важкий тягар матеріальних проблем, постійний страх за майбутнє, підірване здоров'я та підвищений ризик захворювань, конфлікт з собою й іншими, нарешті, відчуття себе "чужаком" і людиною "другого сорту". Переживання цього статусу визначає психопатологічний статус мігранта. У психології при обговоренні таких переживань і їх віддалених наслідків широко використовують два поняття – "стрес" і "травма". Одне із рішень про питання причинно-наслідкового зв'язку "стресу" і "травми" в діагностичній категорії "посттравматичним стресовим розладом" (ПТСР) самою назвою визначається стрес як наслідок або наслідок травми.

В 1974 р. канадськими психологами Дж. Берри і Р. Анніс був описаний так званий один з видів стресу, що відчувають мігранти на новому місці, "стрес акультурації". В рамках клінічного підходу стрес акультурації розглядався спочатку як форма аномічної депресії (аномія – втрата цінностей і норми). Пізніше Дж. Вестермайер представив стрес акультурації як синдром, який поєднає у собі депресивні, параноїдні і тривожні симптоми.

У ролі проявів стресу акультурації більшість дослідників та практичних психологів називають соціальну дезінтеграцію і особисту кризу. На груповому рівні джерелом тривожності стає те, що в нових умовах не працюють колишні схеми владних відносин, громадського порядку та економічні стратегії, але на індивідуальному рівні

виникатимуть ворожість, невпевненість, ідентифікаційна сплутаність і депресія.

В комплексі проблем, притаманних мігрантам, важливе місце посідають психологічні наслідки депривації та ізоляції.

Емпіричні дослідження свідчать, що вимушеним мігрантам властивий високий рівень фрустрації як базових потреб і потреб вищого рівня і навіть високий рівень розбіжності між очікуваннями та реальною ситуацією.

У вимушених мігрантів спостерігаються різні порушення емоційної сфери: байдужість, пригнічення, втрата інтересу до життя, загальмованість переходить в апатію і депресію, дратівливість, агресивність, неконтрольовані спалахи гніву. Посилюється тривожність, підвищується збуджувальність, виникають різкі перепади настрою, фобічні реакції. У більшості мігрантів зустрічаються серйозні розлади сну: безсоння, нічні жахи.

Афективні і мотиваційні проблеми вимушених мігрантів супроводжуються порушеннями у когнітивній сфері: відзначаються випадки розладів всіх основних пізнавальних процесів – порушення пам'яті (амнезії – втрати пам'яті; конфабуляції; труднощі запам'ятовування), неухильність, порушення сприйняття (наприклад, часу), розлади мислення (мишовільні ухилення від основної теми розмови).

Аналіз психологічних труднощів і психічних розладів у вимушених мігрантів показує на комплексний характер, охоплюючи всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, комунікативну. Порушення у різних сферах психічного здоров'я мігрантів, накладаючись одне на інше, можуть призвести до глобальних проблем особистості. Найважливіша з них – криза ідентичності.

**Висновок.** Таким чином, аналіз результатів та ефективності акультурації дозволив зробити висновки про наявність прямого позитивного взаємозв'язку між успішністю адаптації мігранта в іноетнічному середовищі та показниками його психічного здоров'я – якщо стрес акультурації виявився занадто важким, психологічне здоров'я погіршується, спостерігається розгубленість, депресія, висока тривожність, апатія тощо. Однак у цьому питанні немає абсолютної однозначності, цікавим є наявність суперечливих емпіричних даних. Цей факт підштовхує до більш детального вивчення впливу міграції і, відповідно, адаптації мігрантів на новому місці та показників психологічного благополуччя.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Солдатова Г. У. Психологічна допомогу мігрантам / Г. У. Солдатова. – Москва: Вид. Сенс, 2002.
2. Солдатова Г. У. Психологія біженців й вимушені переселенців / Г. У. Солдатова. – Москва: Вид. Сенс, 2001.
3. Сухарев А. В. Этническая функция культуры и психические расстройства / А. В. Сухарев. –1998 г.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник, прикладна соціальна психологія. – Київ: Либідь, 2006.