

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: АДАПТАЦІЯ ЕМІГРАНТІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531-з
спеціальності 053– Психологія
Кривошеєва Катерина Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кривошесєва Катерина Олександрівна

Тема роботи Адаптація емігрантів в умовах вимушеної міграції
керівник роботи Губа Н.О. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації мігрантів; теоретично обґрунтувати особливості міграційних процесів з точки зору психології; провести емпіричне та соціометричне дослідження адаптації мігрантів; проаналізувати емоційний стан мігрантів у різних культурних середовищах Світу.
5. Перелік графічного матеріалу:
6. Консультанти розділів роботи:

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ К.О. Кривошеєва

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Дана робота викладена на 46 сторінках друкованого тексту. Перелік посилань включає 22 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – психологічний стан вимушених мігрантів.

Предмет дослідження – рівні психологічної адаптації мігрантів в умовах вимушеної міграції

Метою роботи є дослідити та проаналізувати рівень та детермінанти психологічної адаптації мігрантів

Методи дослідження – для виконання завдань використані наступні методи: а) теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення окремих теоретичних положень та концепцій; б) емпіричні: метод вільного інтерв'ю.

Наукова новизна роботи полягає у дослідженні психологічного стану вимушених мігрантів під час війни, шляхом аналізу теоретичного дослідження і порівняння.

Отримані дані поглиблюють знання психологів, щодо можливості їх застосування для розв'язання практичних завдань, діяльності сучасних психологічних організацій направлених на допомогу вимушених мігрантам.

Значущість одержаних результатів полягає в тому, що надано оцінку факторам середовища (країни в яку здійснена міграція), які зумовлюють зміни психологічного стану вимушених мігрантів.

Отримані дані поглиблюють знання психологів, дозволяючи розробку практичних інструментів та завдань, спрямованих на допомогу мігрантам. Значимість результатів полягає у пропозиції оцінки середовища переселення, обставин та зміни психологічного стану дислокованих людей з подальшою адаптацією.

**ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, АДАПТАЦІЯ,
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА**

SUMMARY

This project contains 48 pages of typed text. The work cited page includes 22 literary references.

The subject of the study addresses the psychological state of forced migrants.

The subject of the study addresses the psychological state of forced migrants.

This project aims to investigate and analyze levels and determining points of the migrants' psychological adaptation.

Methods of research:

1. The following methods were used to complete the tasks:
2. Theoretical analysis, systematization, and generalization of distinct theoretical principles and concepts
3. Empirical analysis, casual interviewing

The scientific novelty of this project is expressed in investigating the psychological state of forced migrants during the war by utilizing the analysis of theoretical studies and comparing.

Observed data would deepen the body of psychological knowledge for the possibility of employing it to form practical tasks and navigate psychological organizations' practices that aim to support forced migrants.

The obtained data would expand the body of the field's knowledge by inviting the development of practical tools and tasks to offer support to the migrants. The significance of the results is attested by the assessment of the environment of the destination point (country), conditions, and psychological changes dislocated people experience during adaptation.

Kew words: FORCED MIGRATION, PSYCHOLOGICAL STATE, ADAPTATION, PSYCHOLOGICAL SUPPORT.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ.....	8
1.1 Психологічні складові вимушеної міграції.....	8
1.2 Особливості адаптації мігрантів (зміна середовища існування, подолання мовленевого бар'єру).....	14
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ ТА ДЕТЕРМІНАНТІВ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБИСТІТЬ.....	18
2.1. Методи, методика і процедура дослідження адаптації мігрантів.....	18
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу вимушеної міграції на особистість.....	20
2.3 Теоритичний базис розробки тренінгової програми для подолання мовленевого бар'єру.....	27
2.4 Психологічна підтримка вимушених мігрантів.....	29
2.4.1 Індивідуальна та групова робота з дітьми-мігрантами.....	31
2.4.2 Психологічна допомога дорослим.....	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Міграційна проблематика - одна з найактуальніших у світі: дослідження показують, що з кожним роком кількість мігрантів у країнах Світу має тенденцію до підвищення. Фахівці в області дослідження міграції визначають чимало труднощів і також зазначають, що не існує ані єдності в розумінні її сутності, ані єдиних методологічних підходів до її вивчення.

Особливості міграційних процесів розглядають переважно в аспекті психологічної адаптації мігрантів до нового культурного середовища, розуміючи адаптацію, як процес модифікації психологічних характеристик людини, що проявляється у зміні ціннісних орієнтацій.

Дослідження науковців, у яких розглядаються психологічні наслідки трансформації способу життя, пов'язаною з міграцією, здебільшого також присвячені питанням акультурації, проблемам соціокультурного шоку та його подолання. Фахівці в галузі психології міграції спираються у свої розробках на соціокультурний підхід. Проте ці розробки потребують подальшого дослідження у сучасному світі.

Важливо відмітити, що нові дослідження у галузі епігенетики, показують, що середовище існування та спосіб життя індивіда мають широкий вплив на організм людини навіть до зміни генетичного матеріалу [15, 16]

Сучасні явища та проблеми, які безпосередньо пов'язані з міграційними процесами є досить складними і різноманітними. Серед них - діалог культур, прогрес та зміни у національній ідентичності в умовах інтенсивної міжкультуральної взаємодії і становлення транснаціональних ідентичностей, асиміляція та інтеграція як базові акультураційні стратегії розвитку особистості в умовах вимушеної міграції.

Об'єкт дослідження – психологічний стан вимушених мігрантів.

Предмет дослідження – рівні психологічної адаптації мігрантів в умовах вимушеної міграції

Мета: дослідити та проаналізувати рівень та детермінанти психологічної адаптації мігрантів

Гіпотеза дослідження: рівень психологічної адаптації мігрантів залежить від емоційного стану людини та культури країни, в яку безпосередньо була здійснена міграція. Відповідно до мети і гіпотези були поставлені такі завдання дослідження:

Завдання дослідження: проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації мігрантів; теоретично обґрунтувати особливості міграційних процесів з точки зору психології; провести дослідження адаптації мігрантів шляхом вільного інтерв'ю; проаналізувати емоційний стан мігрантів у різних культурних середовищах Світу.

Методи дослідження. Для перевірки гіпотези та розв'язання поставлених завдань використані наступні методи: а) теоретичні: аналіз, систематизація й узагальнення окремих теоретичних положень та концепцій; б) емпіричні: метод вільного інтерв'ю.

Практичне значення отриманих результатів теоритичного дослідження полягає у можливості їхнього застосування для розв'язання практичних завдань діяльності сучасних організацій та організаційних психологів, а саме:

- для вимірювання рівня емоційного стану мігрантів та впровадження нових методів допомоги при інтеграції на міжнародному рівні;
- для підготовки міжнародних кваліфікованих спеціалістів, які допомагають адаптуватися вимушеним мігрантам.
- розв'язування проблем інтеграції та рекомендації для країн-помічників щодо швидкого вдоконалення адаптації мігрантів.

Наукова новизна полягає у дослідженні психологічного стану вимушених мігрантів під час війни.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

1.1 Психологічні складові вимушеної міграції

У науковій літературі, засобах масової міграції їх визначають як “вимушені мігранти”.

Адаптованість визначається як такий стан суб'єкта, який дозволяє йому почуватися вільно та впевнено в соціокультурному середовищі, долучатися до основної діяльності, відчувати зміни у звичайному соціокультурному середовищі, долучатися до основної діяльності, відчувати зміни у звичному соціокультурному оточенні, занурюватися у внутрішньособистісні духовні проблеми, збагачувати власний світ завдяки більш досконалим формам та способам соціокультурної взаємодії.

Міграція (від лат. *migratio*) — переселення, тобто територіальне переміщення населення, пов'язане зі зміною місця проживання. Не всі переселення вважають міграцією, а лише ті, що пов'язані з перетином певних кордонів — державних, адміністративних. До міграцій не належать переміщення, які не спричиняють жодних змін у соціальних зв'язках особи і майже не впливають ані на саму особу, ані на її суспільне оточення як у місці вибуття, так і прибуття (тобто туристичні, рекреаційні поїздки, короткочасні гостьові візити чи поїздки на відпочинок).

Міграція — це просторова активність (переміщення) індивіда, спрямована на оволодіння ресурсами нових територій і пов'язана зі зміною місця проживання. У міграції як суспільному явищі є три параметри: — зміна індивідом координат свого перебування, тобто переміщення (чинник мобільності); — намір індивіда поліпшити своє матеріальне і (або) соціальне

стано вище (чинник потреб); — прагнення індивіда обжитися на новому місці та вважати його “другою батьківщиною” (чинник стабільності).

У науковій літературі існує низка підходів до класифікації видів міграції залежно від критерію, що покладений в її основу. Тож можна виділити декілька видів міграції. Міграція внутрішньодержавна і міждержавна (з перетинанням державного кордону): виїзд із країни — еміграція, в'їзд до країни — імміграція. Міграція постійна і тимчасова: трапляються ви падки, коли індивід вимушений мігрувати у зв'язку з особливими політичними подіями в країні. Це — різновид еміграції (наприклад, у країні відбулася зміна влади, тож активні діячі колишньої влади емігрують, але чекають можливості повернутися). До вимушеної міграції треба віднести ті випадки, коли причина міграції лежить поза індивідом, тобто це міграція з примусу. Суверенною міграцією вважають тоді, коли мігрант приймає рішення без зовнішнього тиску, виходячи зі своїх потреб. Нині отримали державне визначення два офіційні види міграції: “вимушені мігранти”. Така законодавча класифікація є важливою з погляду на дання державної допомоги і правового статусу. Схожість між “вимушеною міграцією” — це самий момент вимушеності.

Теоритично, що в психіці вимушеного мігранта панує домінанта віддалення від небезпечного місця, тоді як у звичайного мігранта присутній момент оцінки місця міграції, тоб то він ретельно вибирає місце, куди мігрувати. Міграція політична і економічна. Різниця у провід ній причині: політичні обставини або матеріальна зацікавленість. До економічної міграції слід віднести і трудову міграцію: виїзд до інших країн на заробітки з наміром при нагоді стати постійним мешканцем країни перебування. Міграція легальна та нелегальна. Це питання є актуальним, коли мова йде про міждержавну міграцію, оскільки всередині країни для цього перепон немає. Міграція до іншої країни пов'язана зі значною кількістю чинників і обставин етнічного та правового ха рактеру, тому в'їзд до країни без ухвали тамтешньої влади не дозволяється. Зокрема, багато країн у зв'яз ку з

напливом мігрантів із третіх країн вимушені вводити обмеження на в'їзд громадян. Міграція індивідуальна і масова (етнічна): наприклад, масовий виїзд на роботу до Німеччини громадян Туреччини. Масова міграція частіше має етнічний характер, одним із яскравих її варіантів є діаспора. За звичай масова міграція пов'язана з несприятливими подіями на батьківщині.

Маятникова міграція: йдеться про маятникову мобільність, тобто регулярне переміщення населення з одного населеного пункту до іншого на роботу або навчання.. У такому розумінні вони відіграють важливу роль для майбутньої міграції, оскільки надають найбільше інформації та сприяють налагодженню зв'язків у місцях майбутнього поселення. Епізодичні міграції — це ділові, культурнопобутові та інші соціальні переміщення, які здійснюються не регулярно як у часі, так і в просторі, а також зовсім не обов'язково у тих самих, що раніше були, напрямках. Головною ознакою епізодичних міграцій є насамперед нерегулярність подібних переміщень, здійснення яких залежить від багатьох чинників (політичних, культурних, комерційних, освітніх, сімейних тощо). Сезонні міграції — переміщення працездатного населення до місць тимчасового працевлаштування з метою отримання вигідної роботи за наймом, після виконання якої особа повертається до місця попе реднього мешкання.

Такий вид міграцій тому називається сезонним, бо їхні обсяги та частота залежать від пори року, а тимчасовий період перебування в іншому місці — від домовленості про виконання того чи іншого виду трудової діяльності. Причини сезонних міграцій бувають різні, зокрема: надлишок робочої сили в регіонах, де існує безробіття; вигідна заробітна плата у місцях тимчасового працевлаштування, яка дає змогу за короткий час отримати значні прибутки; різниця в оплаті праці між окремими регіонами чи сусідніми державами.

Один з дослідників вказує що, наприклад серед внутрішніх мігрантів сезонне переміщення є одним з зростаючих явищ в Індії [14].

Підготовлена та непідготовлена міграція. Підготовлена міграція частіше пов'язана з явищем інтелектуальної міграції: індивід заздалегідь знаходить собі працедавця, обговорює умови оплати. Непідготовлена міграція — це всі випадки, коли індивіда не чекають, коли ніхто не готовий надати йому допомогу, тож він може потрапити в скрутну ситуацію без засобів до існування (наприклад, біженець) [5].

Розглянемо основні психологічні складові вимушеної міграції по етапам:

1. Подолання психологічного стану, який став причиною вимушеної міграції.

Психічні стани – це цілісні характеристики психічної діяльності за певний період часу. Змінюючись, вони супроводять життя людини в її відносинах з людьми, суспільством тощо. В будь-якому психічному стані можна виділити три загальні виміри: мотиваційно-спонукальний, емоційно-оцінний і активаційно-енергетичний (визначним виступає перший вимір). Нарівні з психічними станами окремої людини існують і “масовидні” стани, тобто психічні стани певної спільності людей (мікро- і макрогруп, народів, товариств). У соціологічній і соціальнопсихологічній літературі спеціально розглядаються два види таких станів – громадська думка і суспільний настрій. Психічні стани людської спільності характеризуються цілим рядом ознак, не властивих взагалі або властивих меншою мірою станам індивіда: масовидність; яскраво виражений соціальний характер; велика політична значимість у житті суспільства; “заразливість”, тобто здатність до швидкої іррадіації (поширення); “ефект групи”, тобто збільшення сили і значення станів людської спільності; інформативність; тенденція до закріплення. Надалі будуть розглядатися тільки психічні стани конкретної людини.

Класифікація психічних станів Для вивчення і діагностики психічних станів велике значення має їх класифікація. Психічні стани людини можна класифікувати наступним чином:

- 1) залежно від ролі особистості і ситуації у виникненні психічних станів – особистісні і ситуативні;
- 2) залежно від домінуючих (провідних) компонентів (якщо такі чітко виступають) – інтелектуальні, вольові, емоційні тощо;
- 3) залежно від міри глибини – стани (більш або менш) глибокі або поверхневі;
- 4) залежно від часу протікання – короточасні, затяжні, тривалі тощо;
- 5) залежно від впливу на особистість – позитивні і негативні, стеничні, що підвищують життєдіяльність, і астеничні;
- 6) залежно від міри усвідомлення – стани більш або менш усвідомлені;
- 7) залежно від причин, що їх викликають;
- 8) залежно від міри адекватності об'єктивної обстановки, що викликала їх.

Адаптація – це пристосування організму до умов навколишнього середовища. Адаптація людини поділяється на біологічну та соціально-психологічну. Соціально-психологічна адаптація – це пристосування людини як соціальної істоти до норм, умов, принципів, етикету в суспільстві. Також соціальна адаптація визначається як інтегрований показник стану людини, що відображає його можливості виконувати певні біосоціально-альні функції. Розділяють активно-ініціативний і пасивний тип впливу на середовище. Проблеми соціальної адаптації досліджувалися в трьох напрямках: психоаналітичному, гуманістичному, когнітивному. Існує кілька концептуальних досліджень, що описують безпосередньо процес адаптації мігрантів до нової культури: гіпотеза культурного шоку, стрес акультурації, посттравматичний стресовий розлад, ностальгія, етнічні стереотипи [6, 16].

Характер інтеграційних програм, які реалізуються в країнах ЄС, є різнобічним, вони формуються на основі наявної соціальної та економічної політики країни, структури осіб за статтю, віком, достатком та людським розвитком мігрантів, які прибувають до країни, а також основних причин міграції (пошук притулку, за сімейними обставинами або ж з метою працевлаштування чи навчання). Загальними є лише принципи їх надання, а саме: людської гідності – кожна людина має право власності та недоторканості особистого життя, право на цінування та повагу її як особистості та етичного ставлення до неї; збереження права на життя – кожна людина має право на життя, незалежно від дій які вона здійснила (даний принцип передбачає відмову країн ЄС від використання смертної карти та вживання профілактичних заходів у ситуаціях, коли існує реальний та негайний ризик); право на безпеку та життєдіяльність – кожна людина має право на доступ до базових благ країни в якій вона перебуває за умови виконання дотримання вимог інтеграційних програм; заборони дискримінації – кожна людина має рівні права, можливості та гідна на поважне ставлення незалежно від статі, віку, національності, кольору шкіри, етичного та соціального походження, генетичних особливостей, мови, релігії, політичних переконань, стану здоров'я, сексуальної орієнтації, тощо; невиселення з країни – кожна людина має право на відмову від виселення або повернення до країни прибуття, якщо це будь-яким чином може загрожувати її життю та гідності; право притулку – кожна людина має право запросити притулку та захисту від переслідування, від власного імені або від імені своїх родичів (представників) [7].

Психологи емігранти першої хвилі в США ввели поняття концепції мобільності в суспільстві. [19]

Маятникова міграція є результатом невідповідності розміщення виробництва і розселення людей. Особливо розвинута маятникова міграція у великих містах — мегаполісах. Епізодичні та сезонні міграції іноді бувають

попередниками незворотної міграції, оскільки створюють умови для вибору постійного місця проживання.

Як зазначалося вище, окремо можна розглянути маятникову мобільність, як швидку адаптанованість індивіда до зміни умов середовища. Яким чином людина набуває таких якостей, що при зміні умов життя швидко адаптується до нового помешкання та оточуючого середовища наприклад у новій країні. Якщо ми розглянемо дорослу людину, до формування особистості у данному аспекті можна розглянути на протязі життя, а що стосується дитячої особистості, частіше дитини спостерігає ьповедінку батьків в тих чи інших умовах. Тому коли ми чуємо Я с дитинства подоружувала з мамою по різним куточкам країни. Теоритично ми можемо предположити що цій дитині буде легше адаптуватися у різному середовищі, місті, країні.

У таких людей спостерігається необхідності подоружувати постійно.

1.2 Особливості адаптації мігрантів (зміна середовища існування, подолання мовленевого бар'єру)

Загальновідомо, що мова не може існувати поза суспільством, адже для її “життя” необхідні носії мови. Для громадян, які народжуються та зростають у звичному для них культурному й мовному середовищі, мова не є предметом постійного розмірковування. До повсякденних турбот не належить ані аналіз речення, ані порядок слів у ньому, ані артикуляція мовленнєвого апарату, наголос у слові, підбір граматичних конструкцій, тощо. Володіння рідною мовою в даному випадку є звичним явищем та є найпростішим засобом передачі та отримання певної інформації від співбесідника.

Найчастіше ця проблема стосується учасників міжнародної міграції, адже при переїзді мігранти знайомляться не лише з іншим соціокультурним середовищем, але й з іншою мовою. Оскільки науці відомий термін

соціокультурна адаптація, то поняття мовна адаптація безперечно заслуговує на право існування та належне місце серед соціологічної й психологічної термінології [11].

Більше того, ці два термінологічних сполучення взаємопов'язані між собою та носять невід'ємний характер, адже володіючи лише рідною мовою не можливо споріднитися з іншомовною культурою, долучитися до громадського, культурного, освітнього рівнів життя в іншій державі, а отже, – почувати себе повноправним та повноцінним членом цього суспільства. Про це також свідчить теорія мотивації А.Маслоу, згідно якої потреба в самоповазі та повазі з боку інших, відноситься до базових потреб людини і завершує собою їх ієрархію. Без них неможлива реалізація потреб розвитку, росту, якісної самореалізації особистості. Оволодіння мовою країни, в якій перебуває мігрант, є важливим моментом усвідомлення особистісного росту, що значною мірою підвищує самооцінку мігранта, а отже, забезпечує його внутрішній комфорт.

Таким чином, під мовною адаптацією доречно розуміти процес накопичення активного й пасивного словникового запасу з урахуванням діалектичних особливостей регіону проживання мігранта, що забезпечує передачу інформації для реалізації успішної вербальної комунікації.

Подібно до соціокультурної адаптації, що є процесом багатоступеневим, пропонуємо розглянути мовну адаптацію також на кількох рівнях та спрогнозувати психологічний стан мігранта на кожному з них, а саме: 1) на фонетичному та лексичному рівнях, адже, потрапляючи в нове мовне оточення, людина чує не лише незнайомі слова, але й звуки. Цей рівень найважчий, адже потрібно мобілізувати та задіяти усі ресурси пам'яті, експериментувати з можливостями свого артикуляційного апарату, аби коректно відтворювати почуті слова й вирази, формувати свій власний словник найбільш уживаної та корисної лексики. Цей рівень є складним у психологічному плані. Людина відчуває перевтому, фрустрацію, нерідко ці відчуття супроводжуються поганим самопочуттям та головним болем, адже

мозок перевантажується великою кількістю нової інформації. У цей момент велику роль відіграє оточення мігранта. Відомо, що повна ізоляція від носіїв рідної мови інтенсифікує процес вивчення іноземної, проте саме в цей період мігрант відчуває найбільшу тугу за своїми співвітчизниками, відчуваючи певний дискомфорт від неспроможності висловлювати свої думки та виражати емоції. Якщо ж мігрант має друзів серед місцевого населення або представників свого етносу, цей період сприймається ним менш болісно.

2) наступним рівнем мовної адаптації є граматичний та синтаксичний, на якому людина починає не лише відтворювати, але й розуміти граматичний зміст своїх висловлювань, не припиняючи накопичення свого активного словникового запасу, вчиться будувати нескладні розповідні та питальні речення. На цьому етапі стане в нагоді довідникова література на рідній мові та допитливість мігранта про незрозумілі моменти чи правила у носіїв мови. Сором'язливість – зайва риса характеру мігранта, який хоче якісно та швидко оволодіти мовою. У цей період важливо чути не лише носіїв мови, але також і себе, варто багато читати вголос, записувати свій голос на диктофон. Ефект самокритики сприяє активній роботі над помилками та прагненню удосконалювати свої навички. Цей етап не забезпечує повного внутрішнього задоволення, він все ще залишається морально складним для людей, яким, зрозуміло, не вдається все й одразу. На початкових стадіях адаптації негативний відтінок має також фактор дезорієнтації в новому суспільстві загалом. При чому, чим більшою є «культурна дистанція» між країнами виходу та країнами поселення, тим важче мігрантам зберігати внутрішню гармонію й рівновагу.

3) на стилістичному рівні мігрант здатен відчувати мову та її відтінки, вміє вибирати та застосовувати лексичні одиниці з свого словникового арсеналу, залежно від ситуації. На такому рівні важливо не забувати про граматику та орфографію. Адже гармонія мовної та писемної грамотності є запорукою успіху у подальшому кар'єрному зростанні, суспільному та

громадському житті мігранта, що обов'язково позначатиметься також на його внутрішньому психологічному стані.

4) виходячи з наведеного, завершальним етапом мовної адаптації, яка наближає її до мовленнєвої, є рівень підсвідомий, на якому відбувається повне мовне споріднення мігранта з мовою, яку він не сприймає як іноземну, а рідну, на якій він мислить та навіть бачить сновидіння. На нашу думку, ефекту цілковитої мовної адаптованості досягти дуже складно, та лише діти, які з раннього віку або з самого народження виховуються в двомовних сім'ях, можуть досягти такого рівня. Доросла людина може оволодіти мовою на свідомому рівні, але її підсвідомості важко сприймати дві і більше мов як рідні.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ ТА ДЕТЕРМІНАНТІВ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА ОСОБИСТІТЬ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження адаптації мігрантів

Методи дослідження. В основу осмислення проблеми було покладено положення теорії динамічних систем щодо нелінійного розвитку певних систем, здатних набувати непередбачуваної форми, а на перетині інтересів та у періоди переходу в новий стан містити всі ознаки роздвоєння(біфуркації), внаслідок чого змінювати орієнтири у своєму розвитку, формуючи іншу систему; метод концептуального аналізу виникаючих соціальних ситуацій у середовищі вимушених мігрантів і приймаючих їх громад як складних суспільних процесів, з використанням синергетичного підходу; збір емпіричної інформації забезпечено методами опитування, спостереження; для узагальнення інформації використано методи систематизації та класифікації [5].

Аналіз методів та методик дослідження даної проблеми в світовій практиці дозволив нам вибрати та узагальнити наступні методики дослідження.

Збір емпіричної інформації. Емпіричне дослідження – це особливий вид практичної діяльності, що існує в середині науки. Така діяльність потребує наявності специфічних здібностей: мистецтво експериментатора, спостережливості польового дослідника, особистої контактності і такту психологів і соціологів, які займаються проведенням досліджень та ін. Розкриттям даної теми займалося та займається дуже багато дослідників.

За своєю структурою кожний емпіричний метод психологічної науки являє собою сукупність прийомів та операцій, спрямованих на вивчення реальних проявів тих чи інших психологічних явищ. Добір методів залежить

від конкретних умов, цілей і завдань дослідження. Існує велика кількість засобів вивчення психологічних явищ, однак усі вони в процесі практичної реалізації спираються на головні принципи побудови психологічних досліджень: об'єктивність вивчення психічних явищ; вивчення психічних явищ у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.

Найпоширенішими з емпіричних методів є такі: спостереження; експеримент; опитування; тести; аналіз документів; вивчення продуктів діяльності; експертна оцінка.

Метод спостереження. Під спостереженням розуміють цілеспрямоване вивчення поведінки і діяльності особистості в природних ситуаціях, засноване на їх безпосередньому сприйманні.

Найдревнішим емпіричним методом психології справедливо вважають самоспостереження, або інтроспекцію, що в перекладі означає «дивитися всередину». Для кожної людини самоспостереження є необхідним елементом самопізнання і самовиховання. Не можна вдосконалювати себе, не вивчаючи свій внутрішній світ. Саме це примушує людину змінюватися.

Метод аналізу документів. Під документом у психології розуміють будь-яку інформацію, зафіксовану у вигляді рукописного або друкованого тексту, фотографії, відео- або магнітних записів.

Метод вивчення продуктів діяльності. Під продуктом діяльності особистості розуміються реально-практичні та ідеальні за формою вияви її активності щодо явищ об'єктивного та суб'єктивного світу.

Метод експертної оцінки. Сьогодні психолог все частіше виступає як експерт з питань управління, організаційного розвитку, розв'язання конфліктів тощо.

2.2 Аналіз результатів дослідження впливу вимушеної міграції на особистість

Культура середовища, в яку була здійснена міграція, формує ідентичність вимушених мігрантів, їх інтеграцію у нові соціальні умови на підставі ціннісних смислів, шляхом утвердження позитивних уявлень про себе, можливостей самоорганізації у життєвому просторі та розблокуванні життєвої перспективи у процесі соціального виховання, формування громадянської позиції, набуття компетентності, духовного розвитку[5].

У певні історичні проміжки часу процеси міграції, набуваючи масового характеру, є відображенням інших більш важливих процесів, що відбуваються у суспільстві, слугують показником його благополуччя або неблагополуччя.

Дослідники Нової Зеландії досліджували британських мігрантів, які мігрували в їх країну і склали певну модель. Отримана модель включає чотири етапи процесу міграції: попереджувальне обдумування, обдумування, дія та акультурація, а також повернення чи подальшу міграції. [14].

Також, можна відмітити, на особистісному рівні спостерігається очевидне підпорядкування цілей і моделей поведінки стратегії виживання, яка в реальності в крайніх випадках знаходить своє проявлення у 3-х видах:

1) у пасивному очікуванні змін на майбутнє, які для них будуть творити інші, у розвитку соціальної пасивності, безпорадності, споживацтва та засвоєння соціальної ролі прохача;

2) у намаганнях взяти від життя якнайбільше «тут» і «невідкладно»;

3) у зниженні толерантності до інших, їх «обезціненні», погіршенні стосунків з оточенням, у розвитку конфліктності й агресивної поведінки і спілкування [6].

Стосовно проблем мігрантів визначено соціальну адаптацію як результат взаємодії особистості і соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості та групи.

У ситуації міграції адаптація ускладнюється величезною кількістю факторів, що впливають на цей процес: кліматичні умови, культурні, соціальні, мовні, етнічні та релігійні відмінності, встановлення нових міжособистісних контактів, неминучі матеріальні та побутові проблеми тощо. Усі ці складові, які мають свою специфіку в процесі адаптації і в ситуації міграції впливають на індивіда як одне ціле, створюючи тим самим потужну стресову ситуацію, яка є дійсно екстремальною [10].

Розглянемо, результати досліджень стосовно рефлексії у вимушених мігрантів. Наукових праць, присвячених саме питанням рефлексії вимушених мігрантів, майже немає, але дослідники звертають на увагу на її певні особливості у внутрішньо переміщених осіб. Важливим фактором, який аргументує доцільність розгляду рефлексії в контексті вивчення адаптації вимушених мігрантів, є той факт що процес рефлексії як самоусвідомлення, самопізнання та розбудови людиною своєї свідомості, пошуку нового сенсу життя.

Вважається, що людина, що пережила вимушену міграцію, наділена певними психологічними особливостями, що виражаються у специфічному світосприйнятті, пригніченості психічних функцій, наявності психологічного травмування, притаманного індивідам, що пережили екстремальні ситуації. Стосовно рефлексії були зроблені наступні висновки, вимушених мігрантів переважають непродуктивні типи рефлексії і, перш за все, квазірефлексія, тобто рефлексія, спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації. Можна припустити, що така рефлексія може бути психологічним захистом у психотравмуючій ситуації. Рівень найбільш продуктивного типу рефлексії - системної рефлексії – у них на низькому рівні [2].

Позитивний об'єкт в контексті квазіорефлексії можна спостерігати в тій ситуації, що спрямування на один об'єкт навчає людину більш якісній концентрації у своїй діяльності. На мою думку і відносно себе як вимушеного мігранта, така поведінка дійсно спостерігається у нових обставинах життя, є

більше бажання сконцентруватися на новому виді діяльності в зв'язку з тим, що ти знаходишся серед людей, які розмовляють на іншій мові. Але маючи власний досвід, відмічу, якщо є бажання розуміти іншу націю і спілкуватися потроху з адаптацією таке зосередження на одному об'єкті зменшується зі збільшенням комунікації з мешканцями тої країни, в яку мігрувала людини.

Також відмітимо, що емоційний фон у вимушених мігранта знижений, проявляються емоційна напруженість і схильність до безпричинної заклопотаності маловажливими проблемами, дратівливість, тривожний стан.

Досліджуючи міграційні процеси в Перу, зафіксували навпаки депресивний стан у приймаючої сторони мігрантів [20].

Важливо розглянути таке поняття, як криза ідентичності, що є комплексом проблем, що відбивають особистісні трансформації.

Криза ідентичності виникає у біженців як в результаті подій, що стали причинами переміщення, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. Аналізуючи поняття «кризи ідентичності» німецький науковець В. Хесле визначає його як втрату почуття самого себе, неможливість пристосування до нових обставин, розрив між вимогами, що висуваються новою ситуацією, колишніми установками і поглядами. Успішне подолання кризи ідентичності є найважливіша умова успішної адаптації особистості в ситуації вимушеного переміщення, але вона нерідко досягає такої глибини і сили, коли власних ресурсів особистості виявляється недостатньо і для її подолання потрібно психологічна допомога. Криза ідентичності – це неминучий етап в процесі пристосування біженців до нових умов життя, успішне її подолання призводить особистість до набуття нової, більш зрілої ідентичності.

Адаптація до нових соціокультурних умов вимагає певної гнучкості, відмови від ряду традиційних уявлень і норм. Успішність адаптаційного процесу залежить від сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів [3].

Адаптаційну стратегію також відносять до числа внутрішніх факторів, виділяючи конформістську і неконформістську стратегії. Перша – це вираз

відповідної соціальної установки, яка здійснюється за допомогою різних змішаних адаптивних комплексів і проявляється в різноманітних поведінкових формах (може сприяти формуванню схильності особистості до систематичних помилок поведінки).

Польські психологи методом опитування визначили, що психологічна інтеграція фіксується, як емоційний зв'язок з містом проживання. Українські мігранти, які мають тісний зв'язок з мешканцями Польщі та були найбільш прив'язані к Варшаві, мали бажання залишитися у Польщі.[20]

Враховуючи думку вчених-психологів, можна згрупувати такі ознаки пристосування вимушених мігрантів до умов нового соціального середовища, що лежать в основі таких механізмів, які є відображенням багатогранності соціальних процесів у новому регіоні та які визначають особливість адаптаційного процесу: - діяльність – в основі цього механізму лежать такі його складники, як спілкування, праця, навчання. Вони дозволяють забезпечити повноцінну включеність, активне пристосування особистості до нового соціального середовища. Сам механізм адаптації та соціальної діяльності має свої специфічні етапи та може розглядатися у вигляді схеми: потреба особистості – потреби-мотиви прийняття рішення – реалізація та підсумовування висновків – її оцінка. - спілкування – вимушених мігрантів мають не відчувати ні мовної дискримінації, ні обмеженості у новому регіоні (навчання, місце праці) і мати можливість спілкування з іншими вимушеними мігрантами і відновлення контактів із своїми рідними. Метою даного механізму є розширення кола засвоєння соціальних цінностей при активній взаємодії з іншими індивідами. - самосвідомість особистості – завдяки даному механізму відбувається формування та усвідомлення своєї соціальної приналежності до соціального середовища, в якому перебувають вимушені мігранти, та своєї ролі в ньому.

Дитячо-батьківські відносини в сім'ях мігрантів пов'язані зі змінами, що відбуваються в статусі цих сімей, статусі батьків, та й самих дітей в умовах їх адаптації до нового місця не тільки в географічному, але, перш за

все, в соціальному (культурному) значенні. Це вимагає певної психологічної роботи з усіма суб'єктами цих відносин; від якості такої роботи, організації і реалізації психолого-педагогічної та соціально-психологічної допомоги, залежить соціально-психологічний клімат в родині, психологічне благополуччя всіх її членів.

Тому, для дітей вимушених мігрантів виразними стають психологічні проблеми, що виявляються в: – порушенні психоемоційного стану здоров'я (погіршення комунікативного спілкування з оточуючими; поява дратівливості, агресивності, тривожності, капризності, плаксивості, відсутності довіри до інших; поява відчуття самотності, емоційної відстороненості, ізолюваності та власної неповноцінності); – проблеми пов'язані із спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок оточуючих, небажання вступати в комунікативні зв'язки, втрата розуміння дорослих); 24 – порушення взаємовідносин в сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми (до яких вони можуть бути не готові); – ускладненні процесу соціалізації та якості виховання (порушення шкільної дисципліни, поява проблем у навчанні), що призводить до ускладнення формування особистості [8].

Прикладом адаптації дітей вимушених мігрантів у навчальному процесі є концепція Бридж-класів на прикладі Німеччини.

Основна увага в "бридж-класах" приділяється вивченню німецької мови.

Для того, щоб українські діти та молодь могли відвідувати звичайні уроки в середній школі, їм необхідно добре знати німецьку мову. Тому в них по 10 годин обов'язкових уроків німецької як другої мови на тиждень, а також поглиблення свої знань німецької мови на інших навчальних заняттях.

Учні отримують загалом до 30 годин навчання на тиждень. Крім німецької мови, обов'язковими предметами в розкладі є англійська та

математика. Вибір пропозицій, що залишилися, здійснюється на основі їх інтересів і здібностей, а також організаційних можливостей.

Для подальшого розвитку своїх знань у галузі математики та англійської мови учні бридж-класів мають не менше ніж 9 годин на тиждень цих уроків. Крім того, вони відвідують факультативні предмети обсягом ще 4 години на тиждень. 7 додаткових годин на тиждень можна вибрати на добровільній основі для поглиблення навичок німецької мови або для індивідуального розвитку на основі інтересів та здібностей.

Учні можуть скористатися можливими пропозиціями української шкільної освіти у вільний від занять час чи позаурочний час. Гнучкість у розкладі бридж-класів дозволяє це зробити.

Методом вільного інтерв'ю було опитано сім'ї мігрантів Німеччини, та виявлено що, багато українських сімей хочуть якнайшвидше повернутися додому. Тому для них часто важливо, щоб діти не лише вивчали німецьку мову та познайомились з новими людьми в Баварії, а й могли брати участь у (цифровій) освіті, яка пропонується в Україні. З цієї причини дітям та підліткам надається велика свобода дій: У такій ситуації для виконання обов'язкової шкільної освіти в Баварії учню достатньо відвідувати 23 години обов'язкової або факультативної освіти. Участь у пропозиціях української шкільної освіти відбувається поза межами відповідальності школи.

Створення "бридж-класів" буде відбуватись на кшталт середньої школи. Викладання не залежить від типу школи, тобто воно завжди базується на одних і тих самих основних принципах, незалежно від школи та типу школи.

Для українських школярів суть навчальної пропозиції не відрізняється, незалежно від того, чи створено "бридж-клас" у середній школі, молодшій школі, приватному училищі чи гімназії. Основна увага завжди приділяється німецькій мові та орієнтації в баварській шкільній системі. Відповідно, розподіл учнів зазвичай ґрунтується виключно на вільних можливостях, щоб можна було встановити всеосяжний спектр викладання [12].

Диференційована баварська шкільна система значно відрізняється від шкільної системи в Україні . Важливим основним принципом баварської системи є проникність. Кожна пропозиція школи відкриває можливість вищого або професійного навчання з широкими можливостями для просування по службі.

Проте багатьом українським дітям та підліткам спочатку потрібен час, щоб вивчити німецьку мову. Для цього створюються "бридж-класи". Як правило, після одного року навчання переведення у звичайні класи середньої школи відбувається за допомогою шкільної кар'єрної рекомендації.

Оцінка результатів роботи не обов'язково повинна проводитися, але регулярна оцінка результатів роботи може забезпечити важливий зворотний зв'язок із навчанням.

Українські учні приїжджають до Баварії з різними здібностями до мови та різними рівнями навчання. З цієї причини вчителі дають зворотний зв'язок про перебіг навчання, при необхідності також за допомогою оцінки успішності, але, наприклад, не потрібно здавати регулярні домашні завдання

Метою є переведення учнів у звичайні класи школи відповідного типу після одного навчального року. У цьому рішенні їм допомагають шкільні кар'єрні рекомендації кар'єри та консультаційні послуги [12].

Після одного навчального року у бридж-класі учні зазвичай можуть переходити до відвідування уроків у середній школі. Відповідна рекомендація дається на основі обґрунтованих спостережень та аналізу рівня успішності. Це включає оцінку відповідності дітей і підлітків вимогам для успішного проходження процедури прийому, наприклад, в Середню школу, Приватне училище або гімназію. Залежно від віку може бути рекомендований перехід до професійно-технічного училища. У цьому процесі учнів та їхніх законних опікунів інтенсивно супроводжують та консультують, щоб вони могли без проблем перейти до звичайних класів. Для допомоги класним керівникам та вчителям-предметникам як контактні особи для підтримки процесу консультування можуть виступати вчителі-

консультанти та шкільні психологи шкіл, до яких прикріплені бридж-класи, а також державні шкільні консультаційні центри. Реєстрація в бридж-клас відбувається через координаційні групи.

Координаційні групи в державних управліннях освіти розподіляють учнів в один із незалежних від школи "бридж класів". Реєстрація здійснюється безпосередньо в місцевих координаційних групах.

На мою думку результати адаптації дітей у бридж-класів можна буде проаналізувати через 2 роки перебування дітей у такому класі.

2.3 Теоритичний базис розробки тренінгової програми для подолання мовленевого бар'єру

Спілкування між людьми — надзвичайно складний процес. Неefективність спілкування може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю того або іншого комунікативного вміння (наприклад, вміння орієнтуватися та поводитися в конкретній ситуації).

Основною проблемою вимушених мігрантів при проживання у іншій країні є подолання мовного бар'єру. Психологічними наслідками такої проблеми може бути замкнутість, розпач, розконцентрованість та страх.

Тренінги стосовно розвитку комунікативних навичок, повинні проводитися на рідній мові мігранта, але кожне заняття повинно потроху розбавлятися текстами, окремими словами, культурними цінностями та тражиціями тої країни в якій опинилися учасники тренінгу.

Програма розрахована на місяць (5 занять). Зустрічі проводяться кожної неділі з 12.00 до 14.00. Учасники – група 15-20 осіб.

Вік учасників –25-55 років. Окремо можна організувати дитячу групу.

Мета тренінгу – подолання страху мовного бар'єру шляхом вправ різного лінгвістично-психологічного характеру.

Вправа «Цікава подорож»

Мета: удосконалення навичок сприйняття та уявлення одне одного в іншій країні.

Учасники сідають у коло. Ведучий роздає фото з історичними пам'ятниками приймаючої вимушених мігрантів країни. Ведучий просить, щоб кожний уважно подивився на обличчя інших учасників упродовж 2–3 хвилин. Кожному з учасників протягом 1–2 хвилин необхідно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося уявити найкраще та скласти невеличку розповідь про перебування цієї людини у вказаному історичному місці. Після виконання вправи група розповідає про свої відчуття і повторює вправу. Завдання — кожний з учасників повинен намагатися уявити якомога більшу кількість облич партнерів по групі у цій країні.

На вправу відводиться 20 хвилин.

Вправа «Виражаємо любов на всіх мовах світу»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Один з учасників загадує певний текст, який містить фрази, які виражать почуття любові на мові іноземної країни помічниці, записуючи його на папері, але передає його немовби крізь скло, тобто за допомогою міміки та жестів. Решта гравців розповідають про те, що вони зрозуміли.

Ступінь збігання тексту, який було відтворено більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про вміння встановлювати контакт.

На вправу відводиться 20 хвилин.

Вправа «Нова зустріч»

Мета: формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування; удосконалення взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Учасники тренінгу об'єднуються в групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «іноземця, який щойно приїхав та незнає мови»: він чує, але не може зрозуміти і відповісти, але в його розпорядженні — зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «іноземця який незнає мову країни, але розмовляє на міжнародній мові»: він може розмовляти та бачити, але не може перекласти нову мову; третій учасник — мешканець цієї держави, який добре знає свою мову і не розуміє міжнародної: він здатний тільки розмовляти на рідній йому мові і намагається зрозуміти мешканців інших країн, за допомогою перекладача Google окремими фразами. Усій трійці гравців пропонується завдання — наприклад, домовитися про час, місце та мету зустрічі, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Для цієї вправи краще запросити декілька гостей іноземців, які розуміють мову вимушених мігрантів і допоможуть з відкритим серцем.

На вправу відводиться 20 хвилин.

2.4 Психологічна підтримка вимушених мігрантів

Психологічне консультування вимушених мігрантів базується на тому, що фахівець усвідомлює екстремальний характер пережитих ними подій. Навіть, якщо це лише тимчасове забезпечення базових потреб мігрантів, необхідно готувати людей до самостійного вирішення життєвих проблем, активізувати психологічні ресурси для формування відповідальності за своє життя і життя родини, надати психологічну підтримку у впровадженні ідей та

досягненні поставлених цілей. Ефективні методи індивідуальної роботи з вимушених мігрантів:

- мотиваційне інтерв'ювання;
- директивне консультування;
- проблемно-орієнтоване консультування.

Мотиваційне інтерв'ювання – одна з клієнт-центрованих технік психологічного консультування, що забезпечує м'який супровід клієнта на шляху прийняття ним рішень. У разі роботи з внутрішньо переміщеною особою основний акцент слід робити на дослідженні її поведінкових проявів в нових умовах життєдіяльності, визначенні проблемних зон поведінки, міри готовності людини до змін та методах досягнення запланованих змін. Наприклад, наявний внутрішній конфлікт: отримувати матеріальну допомогу від благодійної організації чи йти на роботу. В людини не було можливості з кимось обговорити цю складну та неоднозначну ситуацію. «Якщо я піду на роботу, то можливо краще почуватиму й більше поважатиму себе. Але, якщо я піду на роботу, то благодійна організація не буде мені виплачувати кошти на утримання сім'ї і, напевно, попросить звільнити надане житло. А це може призвести до мого виснаження або до того, що зароблених коштів мені бракуватиме для утримання родини». Завдання фахівця допомогти людині проаналізувати обидві сторони конфлікту і спрямувати її прийняти рішення, що сприятиме конструктивній зміні поведінки. Необхідно підтримувати особу в процесі аналізу різних аспектів внутрішнього конфлікту. Слід уникати суперечок, зменшувати опір, давати підтримку і забезпечувати розвиток самостійності у прийнятті рішень та відповідальності.

Директивні методи в консультуванні використовуються найчастіше в умовах невизначеності та розгубленості людини, а також, якщо час взаємодії з нею обмежений. Вимушені мігранти потрапили в незвичну для них ситуацію, і тому консультант спочатку має чітко формулювати фрази та окреслювати межі щодо наявного стану речей, чітко давати інформацію й інструкції. Лише з часом, після забезпечення базових потреб, людина буде

готова до переосмислення пережитого, пошуку сенсу тощо. Наприклад, вимушена мігрантка скаржитися, що на неї не звертають уваги у відділі соцзахисту. Директива може бути такою: – Спробуйте наступного разу, коли ви підете до відділу соцзахисту, сісти перед працівником служби і чітко та твердо сказати, що у вас як у мігранта є такі й такі потреби; що ви саме зараз хочете отримати ґрунтовну відповідь щодо можливості їхнього задоволення. Якщо працівник скаже, що нічим не може вам допомогти, запитайте, скільки потрібно часу, щоб він міг все ж таки з'ясувати, як можна допомогти вам у цій ситуації. Примусьте призначити точний час продовження вашої зустрічі.

Проблемно-орієнтоване консультування.

Вже на етапі знайомства фахівця з переміщеною особою (це стосується й групи підтримки) потрібно отримати інформацію стосовно колишнього місця проживання людини (учасників групи), тобто щодо того місця, яке вона/вони були змушені покинути. Така інтервенція може стимулювати позитивні спогади стосовно цього місця, і посилити цінність позитивного образу малої батьківщини, що особливо важливо в ситуації негативного ставлення місцевих мешканців до регіону звідкіля приїхали мігранти.

2.4.1 Індивідуальна та групова робота з дітьми-мігрантами

Діти та підлітки є особливо вразливою групою. Дорослі легше пристосовуються до умов міграції, використовуючи вже набуті механізми захисту або необхідні способи поведінки ще недостатньо розвинені у дітей і підлітків. Через обмежений контроль над своїм оточенням і власними силами діти не можуть зрозуміти, що відбувається насправді. У такому стані нерозуміння і підвищеного почуття безпорадності діти, які пережили психотравму, потребують підтримки та співчуття. Дитина переживає психологічну біль, яка виражається в різних формах у залежності від її віку (розлад апетиту, порушення сну, регресивна поведінка та інші поведінкові відхилення, виражене відчуття провини, труднощі зосередження тощо).

Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, оскільки вони служать сигналом, що дитина потребує допомоги.

Всім дітям і підліткам, які пережили психотравми, необхідна психосоціальна підтримка. Але є діти, які потребують спеціальних і більш професійних видів допомоги (психотерапія, фармакотерапія) для полегшення наявних у них емоційних порушень. Важливо також включати в роботу з дітьми батьків тому, що їх оцінка поведінки своєї дитини є головним джерелом інформації про її реакції на психотравмуючий фактор. Крім того, необхідно організувати навчальну роботу і навчання батьків спілкуванню таким чином, щоб вони придбали соціальні та комунікативні навички, необхідні для поліпшення якості відносин зі своїми дітьми і розпізнавання типів поведінки і реакцій у дітей, які потребують професійної психологічної допомоги [17].

При роботі з дітьми-мігрантами рекомендується використовувати методи індивідуальної та групової роботи.

Індивідуальна робота. Оскільки діти і підлітки залежать від свого оточення, робота з батьками відіграє важливу роль в психотерапії дітей, які пережили психотравми. Батьки зазвичай першими помічають, що у дітей є проблеми. Під час перших зустрічей з психологом дитина зазвичай відчуває панічний страх і залишається нетовариським і потайним, так що перші відомості про симптоматиці дітей вступають від батьків. Батьки, як правило, помічають, що діти реагують на ситуацію, що склалася сильним страхом і підвищеною залежністю від дорослих. У дітей-мігрантів можуть проявлятися ознаки психічних порушень: розлад харчування (втрата апетиту або відмова від їжі, рідше надмірне вживання їжі), розлад сну, нетримання сечі, підвищена агресивність, гіперактивність, погана успішність у школі, інтровертованість і прагнення уникати членів сім'ї та друзів. Батьки повідомляють, що їхні діти демонструють всі види страху, але найбільш драматично - страх розлуки з батьками. Часто спостерігаються нічні кошмари

або страхи, пов'язані з психотравмуючими подіями (страх несподіваних і гучних звуків або шуму тощо)

У батьків також необхідно дізнаватися про життя і хвороби дитини: дані про спадкові захворювання, перебіг вагітності, народження, загальний розвиток дитини, її ставлення до інших членів сім'ї та психотравмуючі переживання останнього часу. Особливу увагу потрібно звертати на особливості гри, звички і незвичайну поведінку у молодших дітей. Старшим дітям задають питання про школу, друзів і схильності (прагнення уникати компанії своїх однолітків, «постійне» читання, агресивна поведінка та ін.) Для розуміння динаміки сім'ї та ролі в ній наявною у дитини симптоматики важливий також контакт батьків і психолога.

Перше інтерв'ю зі школярами та підлітками зазвичай проводиться в присутності батьків, щоб діти могли подолати боязнь психолога. Надалі зустрічі з дитиною і з батьками завжди проводяться окремо. Психолог повинен бути уважним слухачем і допомагати своїм маленьким пацієнтам з розумінням і повагою особливо якщо це підлітки. Особливу увагу потрібно звертати на форми поведінки, які батьки часто не беруть до уваги (наприклад, дитина стала артистичною і більш тихою, більше читає, не виходить на прогулянку зі своїми однолітками та ін.)

Для маленьких дітей гра замінює бесіду. Психолог є активним учасником гри і виконує ролі, дані йому дітьми. Часто діти проявляють свої почуття через гру і малюнок.

Іноді на подолання дитячого опору і завоювання довіри потрібно багато часу, тому психолог повинен бути дуже терплячим. Оскільки діти часто копіюють реакції і моделі поведінки дорослих, важливо запропонувати їм позитивну модель. Найбільш важливо дати їм відчуття спокою і зосередженості. Дітей потрібно у разі можливості більше спонукати до того, щоб вони продовжували звичну діяльність, грали в свої звичайні ігри, дружили з іншими дітьми, дивилися дитячі телевізійні передачі, регулярно відвідували школу і брали участь в інших формах організованої діяльності.

Психолог повинен також допомогти дитині зрозуміти, що його почуття тривоги і страху є нормальним і загальним для всіх людей. Необхідно переконати дитину в тому, що їй, незважаючи на те, що сталося і ще може статися, завжди хтось захистить.

Робота з дітьми до трирічного віку здійснюється шляхом консультування або психотерапії їхніх батьків. Індивідуальну роботу можна використовувати коли дитина досягне такого ступеня самостійності та індивідуалізації, що під час сеансів вона зможе залишатись одна з фахівцем. Зазвичай це буває у віці між трьома і чотирма роками. Деякі старші діти-мігранти можуть відчувати такий інтенсивний страх розлуки, що індивідуальна робота буде неможлива. У цих випадках дітей необхідно включати в сімейну терапію.

Групова робота. При груповій формі роботи з дітьми-мігрантами найбільш ефективними методами вважаються:

- терапія малюнком;
- театралізована арт-терапія;
- ігрова терапія;

Терапія малюнком проводиться з дітьми від 4 до 12 років і включає малювання, ліплення з глини, пластиліну тощо. Заняття проходять протягом 2,5 години, один раз на тиждень і полягають у малюванні на спеціально задані теми та обговоренні цих тем у процесі малювання і після нього з використанням вже готових робіт. Діти можуть приєднатися до роботи в будь-який час, що створює вільну атмосферу і сприяє зниженню тривожності.

Теми підбираються з урахуванням проблем, які, на думку фахівця, необхідно опрацювати з даними учасниками групи. Наведемо приклади тем, що використовуються для роботи з дітьми - мігрантами:

1. Для усвідомлення і відреагування актуальних емоційних переживань: «Страх», «Радість», «Образа», «Дружба», «Смуток», «Веселощі», «Інтерес», «Нудьга» тощо;

2. Для розвитку ідентичності: «Автопортрет», «Герб душі», «Що я люблю», «Що я ненавиджу», «Родина», «Минуле-сьогодення-майбутнє», «Мій дім» тощо;

3. Для усвідомлення і відреагування потенційно «проблемних» сфер: «Дім», «Сім'я», «Чого я боюсь», «Від чого мені сумно», «Від чого мені прикро», «Сон».

4. Для актуалізації психологічних «ресурсів»: «Щастя», «Свято», «Улюблений казковий герой», «Мрія».

Малюючи, дитина усвідомлює свої переживання, закладає основу для опрацювання психологічних проблем і цей процес стає одним з найбільш важливих аспектів арт-терапевтичної діяльності.

Одне з найбільш яскравих достоїнств арт-терапії – можливість невербального спілкування, що полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок втрачає егоцентричну спрямованість і становиться формою комунікації, стимулюючої процеси адаптації.

У процесі роботи помітно як емоція, пов'язана наприклад з острахом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість.

Однак, зазначає О. Хухлаєв, від реагування досягає своєї мети тільки за адекватної роботи процесу уяви. Іноді у дитини виникає аутостимуляція процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Дитина «зациклюється» на певних сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки аутостимуляції, що накладаються на уяву.

Важливим терапевтичним фактором для дітей-мігрантів, які пережили відрив від коренів, є втрата звичного середовища і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього є створення

стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота.

Театралізована психотерапія. Як і в інших арт-терапевтичних методах акцент тут робиться на спонуканні дітей до особистої активності, вільного самовираження. Велика роль у такому театрі відводиться імпровізації, спонтанності. Спільна робота над спектаклі, регулярні репетиції дозволяють дітям відчути свою відповідальність за успіх загальної справи.

На відміну від традиційного театру основна увага в театралізованій психологічній роботі спрямована не на зовнішні форми, а на внутрішні переживання учасників.

Структура психологічної театральної роботи складається з двох частин: тренінгу і власне постановки спектаклю, основне значення надається саме тренінгу.

Арт-терапія – успішний і цінний метод, використання якого дозволяє досягати не тільки безпосереднього швидкого психотерапевтичного ефекту, але також і глибоко опрацьовувати ціннісні та смислові особистісні структури дітей та підлітків.

Ігротерапія. За допомогою гри діти висловлюють ті переживання, емоції і почуття, які не вміють або не можуть розкрити в повсякденному житті. Гра вільна від тиску та нагляду дорослих. Діти грають не тільки для задоволення, а й для подолання негативних емоцій.

Потрібно використовувати такі методи в ігровій терапії з дітьми-мігрантами при груповій роботі:

Гра «Не чіпай мене». Мета гри – розслаблення.

Діти рухаються по колу, виконуючи вказівки ведучого гри (психолога), але не торкаючись один до одного. Ведучий, наприклад, просить дітей рухатися як у сні: швидко, повільно, стомлено, радісно і тощо.

Гра з привітаннями. Мета гри – розслаблення.

Діти вільно рухаються по колу. За сигналом ведучого вони вітають один одного тим способом, який пропонує ведучий гри (наприклад, руками, ногами, плечима, мізинцем, носом, всім тілом тощо).

Гра з повітряними кулями. Діти під музику рухаються з повітряними кулями. Їх завдання - утримати повітряні кулі в повітрі за допомогою легких груп.

Рух у вигляді ланцюжка. Мета гри – розслаблення.

Діти складають ланцюг і перша дитина робить якийсь рух, у той же час інші його повторюють. Рухи повинні бути швидкими, кожна дитина повинна реагувати негайно після свого попередника.

«Міністерство веселою прогулянки». Мета гри – розслаблення, підбадьорювання пасивних груп і стимулювання творчості.

У вільній частині кімнати один з групи дітей «міністр» приймає рішення як буде проходити прогулянка. Прогулянка повинна бути забавною і включати багато рухів по можливості, щоб всі частини тіла були задіяні. Інші члени групи намагаються наслідувати «міністра». Принаймні один раз «міністром» має побувати кожна дитина.

«Пошук успіху». Мета гри – визначення завдань на майбутнє або позитивних результатів, релаксація і розвага.

Ведучий гри пропонує групі уявити собі, що над їх головами знаходяться декілька цілей, яких вони хочуть досягти. Вони настільки високо розташовані, що їх не можна дістати простим підняттям руки, а тільки витягаючи все тіло. Ведучий запитує: «Ви дістали їх? Що вам потрібно для того, щоб їх дістати? З якими цілями ви впоралися, а з якими ні? Тепер, що ви будете робити з тими, яких ви досягли? Ви прийняли нове рішення? ».

«Коло довіри». Мета гри – зміцнення довіри в групі.

Члени групи стають у коло. Одна дитина стоїть в середині кола, закриває очі, розслабляється і повільно нахиляється в одну або іншу сторону таким чином, щоб інші діти могли підходити до неї і злегка штовхати її з

різних сторін своїми долонями. Дитина в середині кола повинна твердо стояти на ногах і одночасно бути розслабленою.

«Розповідь по малюнку». Мета гри – розвиток уяви і аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Кожному члену групи пропонують незакінчений малюнок тільки з одним елементом. Потім діти закінчують малюнок і пояснюють роль нових елементів у малюнку, розповідаючи історію. Ведучий гри не повинен вносити ніяких пропозицій, але може надавати індивідуальну допомогу, ставлячи питання і розмовляючи з дітьми.

«Долоні, що розповідають історії». Мета гри – розвиток уяви, а також аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Члени групи фарбують долоні акварельною фарбою за своїм вибором і потім віддруковують їх на чистому аркуші паперу в будь-якому напрямку і будь-якими способами. Потім дитина дає назву своєму малюнку і розповідає історію, яку їй розповіли долоні.

«Писанина». Мета гри – розвиток уяви, відверте вираження внутрішнього світу дитини та аналіз її проєкції на малюнок.

Кожен член групи повинен закрити очі і писати на чистому аркуші паперу до тих пір, поки не буде впевнений у тому, що весь листок списаний. Потім гравці відкривають очі, вивчають малюнок і додають деякі лінії для того, щоб завершити бажану картину.

«Моє серце». Мета гри – спонукання до висловлювань про події та речі, що зробили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань.

Всі члени групи малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять або носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова, які уособлюють те, що їм не подобається. Вони можуть також використовувати різні кольори.

«Маленький ангел. Мета гри – стимулювання уяви і спонукання до творчої діяльності, усвідомлення неусвідомлюваного і рішення проблем за допомогою метафор.

Ведучий гри розповідає історію про маленького ангела, який менший, ніж найменший палець на руці. Його могутність величезна: він може зробити все, чого тільки захочуть діти. Анге, якого вони малюють або ліплять з глини або з якого-небудь іншого матеріалу, матиме силу відновити мир для всіх дітей у світі.

«Гарячий стілець - теплий стілець». Мета гри - стимулювання і підтримка позитивних проявів у поведінці і адаптивних реакцій, навчання спостереженню, поліпшення групової динаміки і розвиток добрих відносин у групі.

Група сидить півколом навколо порожнього стільця. Члени групи по черзі сідають на цей стілець. Коли стілець «гарячий» діти критикують того, хто сидить на стільці за його поведінку і радять, що саме і яким чином йому необхідно поліпшити. Коли стілець «теплий» - дитину підбадьорюють і говорять про її позитивні риси характеру і поведінку.

«Керована фантазія». Мета гри – зменшення м'язової напруги, а також спонукання до прояву пригнічених психотравмуючих переживань.

Члени групи сидять і намагаються розслабитись. Їм пропонують закрити очі, щоб вони могли зосередитися на історії, яку читає або розповідає ведучий групи (текст вибирають залежно від мети і проблеми, над якою потім працюють). Цю гру може проводити тільки психолог і до труднощів, пов'язаних із закриванням очей, які можуть відчувати деякі члени групи, потрібно ставитися з повагою.

«Вільне малювання». Мета гри – проекція внутрішнього світу дитини на малюнок, який можна використовувати як основу для подальшої терапії та гри.

Дітям дозволяють малювати все, що вони хочуть, у вільній техніці. Після цього вони грають і відтворюють у грі те, що намалювали.

2.4.2 Психологічна допомога дорослим

Під час першої зустрічі з людиною, що потребує психологічної допомоги, фахівець мусить з'ясувати характер пережитого нею травмівного досвіду. Підтримка постраждалих суспільством не є однозначною: одні люди по-справжньому підтримують та допомагають, а інші – постійно звинувачують, не сприймають і протидіють, призводячи до ретравматизації. Проте частіше особи, які пережили травмівні події, як правило, залишаються один на один зі своєю невизначеністю, розгубленістю, болем і, навіть, горем. У когось із них є досвід отримання психологічної допомоги, а в когось – немає. Не слід забувати і про ймовірність вторинної травматизації, наприклад, при оформленні документів на пільги, передбачені законом, при зустрічі з некваліфікованими або травмованими фахівцями. Така вторинна травма може стати тригером для актуалізації всього комплексу попереднього травмівного досвіду особи, і тоді вже не обійтися без психологічної консультації чи психотерапії. У багатьох психотерапевтичних підходах є інструменти для роботи з психотравмівним досвідом. В деяких підходах є клінічна доказова база (EMDR (десенсибілізація за допомогою руху очей), КПТ (когнітивно-поведінкова терапія), когнітивно-процесуальна терапія тощо), в інших підходах – статус умовної доказовості, або клінічні дослідження не проводилися. Рекомендуючи консультативний чи психотерапевтичний підхід, потрібно враховувати потреби клієнта, його психологічні особливості, побажання (групова чи індивідуальна робота) і наявний резерв фахівців, що перебувають у зоні доступності клієнта. Загальні принципи допомоги вимушеним мігрантам розглядають через застосування правила: «Дивитися – Слухати – Спрямовувати». Кожна зона зосередження передбачає з'ясування фахівцем чи волонтером потреб, важливих для відновлення життєдіяльності особи. [9].

ДИВИТИСЯ: ЗОНА ПРИВЕРНЕННЯ УВАГИ Стосовно ситуативних мігрантів (у зоні екстремальних ситуацій):

- голод, спрага, втома, поранення, травматизація, хвороба;
- одяг, речі першої необхідності;
- зв'язки з родиною, соціальні зв'язки (односельці, сусіди з однієї вулиці, однокласники тощо);
- діти без супроводу дорослих;
- нестабільні емоційні реакції, що діагностуються візуально. Стосовно вимушених мігрантів (у зоні постійної дислокації):

- голод, втома, доглянутість;
- відповідність одягу стосовно сезону та погоди; [8].
- охайність;
- комунікативні прояви взаємодії між членами родини;
- емоційні прояви.

СЛУХАТИ: ЗОНА З'ЯСУВАННЯ ПОТРЕБ Для ситуативних мігрантів (у зоні екстремальних ситуацій):

- наявність страху та відчуття небезпеки;
- потреба в психологічній підтримці;
- потреба конкретної допомоги;
- специфічні потреби (наприклад, у хворих на цукровий діабет, вагітних жінок тощо). У дітей, яких не супроводжують дорослі, необхідно отримати максимальну інформацію стосовно членів їхніх сімей або інших близьких осіб.

Для вимушених мігрантів (у зоні постійної дислокації):

- з'ясування нагальних потреб у проживанні в місцях вимушеної міграції;
- визначення позиції переселенця щодо його власної відповідальності за своє життя, свою реалізацію та сім'ю;
- визначення психологічних та матеріальних ресурсів мігранта.

СПРЯМОВУВАТИ: ЗОНА Дії Для ситуативних переселенців (у зоні екстремальних ситуацій):

-надання інформації про події та прогноз щодо подальшого їхнього розвитку;

-надання інформації про центри практичної допомоги;

-надання точної інформації про те, яка буде надана біженцям допомога в місцях призначених для постійної дислокації;

-місця спрямування людей із вразливих груп;

ВИСНОВКИ

Отриманні дослідження та спостереження показали, що у вимушених мігрантів панує домінанта віддалення від небезпечного місця, але вибір країни міграції може бути оснований також на: соціально-матеріальній підтримці вимушених мігрантів; емоційним зв'язком з містом проживання (наявність знайомих або родичів); можливостях опанування іноземною мовою; міжкультурних відносинах; можливості реалізації професійних якостей для спеціалістів; отримання середньої та вищої освіти для дітей.

Реалізація мігрантам даних аспектів, залежить від бажання мігранта, стосовно тимчасового захисту, або повній інтеграції до іншої країни.

Відмічу, що мігранти, що мене оточують на курсах (до 15 студентів) звикають до нових умов життя відвідуючи мовні курси, збагачуючи міжкультурні зв'язки, шляхом подолання мовного бар'єру. Важливим стимулом відвідування інтергаційних курсів і виконання завдань на курсі є можливість вступу до міжнародного ВУЗу та відповідно необхідність комунікації у міжнародному середовищі на мові приймаючої країни.

Мої спостереження стосовно дорослого населення, виявили важкість до інтеграції і велику тугу за домівками, особливо що стосується людей у житті яких переважає консерватизм.

У сімейних відносинах, також є різні адаптаційні моменти, з власного досвіду відмічу, якщо один з членів родини швидко пристосовується до інших умов життя (зазначена маятникова мобільність) це допомагає адаптуватися всім членам сім'ї.

Також можна відмітити, що більшої підтримки потребують діти, стосовно адаптації у іноземній школі, програма бридж-класів поки що не передбачає залучення психологів з країни походження дітей, а освітній колектив іноземної держави намагається знайти і залучити педагогів, які знають іноземну і рідну мову дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва Т. Можливості й ризики конструювання нової ідентичності у вимушених переселенців (мігрантів) theoretical and methodical problems of children and youth education. 2020. № 24
2. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 22, 2017.
3. Бачинська М.В. Фактори адаптації мігрантів у приймаючий соціум: теоретичний аспект.
4. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Б 86 Методика та організація наукових досліджень із психології. Київ. 2008. 360 с.
5. Горбань Г. О., Губа Н. О., Мосол Н. О., Неманежина А. О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів, що навчаються за освітньою програмою «Психологія». Запоріжжя. 2020. 150 с.
6. Гуляєва, А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Збірник наукових праць. Сер. "Проблеми сучасної психології"*, 2017.
7. Кримова М.О., к.е.н., старший науковий співробітник відділу дослідження ризиків у сфері зайнятості населення Інституту демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України.
8. Мигашко Є., Тимошенко Н. Соціально-психологічні особливості біженці. Київ.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи// Навчальний посібник// Том 3. Київ. 2018. 236 с.
10. Стець В. Особливості процесу соціально-психологічної адаптації мігрантів до нових умов життя. Проблеми гуманітарних наук // «Психологія». 2016. 16-25 с.

11. Тарасюк І. Мовна адаптація як різновид соціо-культурної адаптації мігрантів до іншомовного середовища.

12. <https://www.km.bayern.de/ukraine/informationen-zum-schuljahr-2022-23-ukrainisch.html> (дата звернення 25.10.2022)

13. Aidan S. Tabor-Taciano L. Milfont Migration change model: Exploring the process of migration on a psychological level International Journal of Intercultural Relations Volume 35, Issue 6, November 2011, P. 818-824

14. Bhattacharjee, M.R. Mobility and morbidity of regular and seasonal migrants in India International Journal of Migration, Health and Social Care. 2021.

15. David S. Moore WIREs Systems Biology and Medicine Behavioral epigenetics .2016.

16. Diana Hull Migration, adaptation, and illness: A review Social Science & Medicine. Part A: Medical Psychology & Medical Sociology Volume 13, 1979, Pages 25-36

17. Islam, F. Immigrating to Canada during early childhood associated with increased risk for mood disorders Community// Mental Health Journal. 2015 .

18. Lineth H.U. Bustamante Raphael O. Cerqueira Emilie Leclerc Elisa Brietzke Stress, trauma, and posttraumatic stress disorder in migrants: a comprehensive review rbp 40 (2). 2018.

19. Margaret A. Gibson Immigrant Adaptation and Patterns of Acculturation Human Development. Vol. 44, No. 1 2001. pp. 19-23

20. Sabina Toruńczyk-Ruiz Zuzanna Brunarska Through attachment to settlement: social and psychological determinants of migrants' intentions to stay Journal of Ethnic and Migration Studies Volume 46, 2020 - Issue 15

21. Shuval, J.T. Migration and stress Interdisciplinary Perspectives on the New Immigration: Volume 4: The New Immigrant and the American Family 2014

22. Ruiz-Grosso, P., Bernabe-Ortiz, A. Depressive Mood Among Within-Country Migrants in Periurban Shantytowns of Lima. Peru // Journal of Immigrant and Minority Health. 2014.