

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ У ВИМУШЕНИХ  
МІГРАНТІВ ІЗ УКРАЇНИ В РАМКАХ АДАПТАЦІЇ ДО  
НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

*М. В. Парамонова, здобувачка вищої освіти  
Національний аерокосмічний університет  
ім. М. С. Жуковського «ХАІ»*

На підставі теоретичного аналізу літературних джерел з психології, можна зробити висновок, що є великі відмінності в тому, як люди реагують на одні і ті ж події і обставини. Міграція, а особливо вимушена, викликає травматичний для особистості стрес та, в залежності від рівню цього стресу, може викликати проблеми з адаптацією.

Травматичний стрес є особливою формою загальної стресової реакції. Коли стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист, він стає травматичним, тобто викликає психологічну тривогу.

Існують об'єктивні зміни в процесі міграції. Стрес станеться тільки у тому випадку, якщо мігрант визначить якусь ситуацію як ту, що порушує основний життєвий процес, і коли неможливо знайти рішення, завдяки якому, можна було б протистояти яким-небудь стресовим ситуаціям або негативним змінам.

Культурні зміни, підвищення соціального рівня, або процес прийняття нової культури також являються чинниками стресу. Для успішної адаптації вимушених переселенців необхідні чималі матеріальні засоби та соціальна допомога.

Отже, чинниками стресу є: фізичні зміни – зміна місця проживання і нові умови; громадські зміни – втрата зв'язків з суспільством; культурні зміни – зміни в раніше сформованих звичках. Всі ці зміни найточніше визначають головні причини виникнення стресу в процесі міграції.

Таким чином, як показують багаточисленні дослідження, чим вищий рівень стресу має вимушений мігрант, тим важче буде проходити його адаптація до нових умов життя.