

Гордашевська М. Я.,

*студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ

Війна в Україні спричинила масове переміщення населення, що зумовлює потребу в глибшому розумінні механізмів соціально-психологічної адаптації українських біженців. В умовах сучасної політичної та соціальної ситуації, багатьом українцям довелося вимушено покинути свої домівки, міста, родини та поїхати за кордон у пошуках безпеки. Українці вже тривалий час проходять процес адаптації в нових умовах життя, пристосовуються до нових культур, вивчають мови, асимілюються в різні суспільства, що ставить перед соціальною та індивідуальною психологією питання дослідження цього процесу, його якісний та кількісний аналіз. Наукове осмислення цих проблем адаптації дозволяє розробити ефективні підходи до психологічної підтримки та соціальної політики. Метою дослідження є визначити та проаналізувати основні соціально-психологічні фактори, що впливають на процес адаптації українських біженців до нових умов життя за кордоном або в межах країни.

Згідно з моделлю акультурації Джона Беррі виділяють чотири стратегії акультурації: асиміляція, інтеграція, сегрегація, маргіналізація. Найсприятливішою для адаптації визнається стратегія інтеграції, за якої особа зберігає свою ідентичність, водночас активно включаючись у нове середовище [2, с. 351–353]. Застосування цієї моделі дозволяє розуміти різні шляхи адаптації українських біженців залежно від рівня прийняття культурних норм нового суспільства. У процесі адаптації до нових умов життя в еміграції існує багато викликів, з якими стикається людина у індивідуальному та соціальному плані. Таким чином культура країни, в якій перебуває індивід також викликає змішані почуття в процесі інтеграції. За теорією крос-культурного шоку Оберга ми можемо пояснити деякі труднощі адаптації як "культурний шок", де переселенець проходить через етапи: ейфорія, дезорієнтація, поступове звикання, адаптація [6, 177–182]. В контексті біженців, особливо українських, цей процес ускладнюється додатковими стресовими

чинниками – втратою дому, роботи, соціальних зв'язків, вимушеністю переїзду та зміни країни проживання, що дає змогу аналізувати та розширювати теорію в контексті додаткових факторів.

Розглядаючи стрес, як одну з рушійних сил адаптації ми беремо до уваги теорію стресу та копіngu Лазаруса і Фолкмана, яка представляє адаптацію як динамічний процес подолання стресу [5, с. 3], у якому важливу роль відіграють особистісні копінг-стратегії [5, 141–165]. Отже, ефективність адаптації індивіда залежить від того, чи застосовуються конструктивні (проблемно-орієнтовані) чи деструктивні (емоційно-орієнтовані) способи подолання труднощів. Враховуючи соціальні чинники адаптації українців за кордоном та необхідність асимілюватися у певному суспільстві важливою для дослідження тематики є теорія соціальної підтримки, яка стверджує, що існує взаємозв'язок між наявністю позитивних соціальних контактів та взаємодій та благополуччям особистості. Соціальна підтримка (емоційна, інформаційна, матеріальна) виступає буфером стресу та критично важливим ресурсом адаптації [4, с. 310]. Таким чином ми можемо припускати, що біженці з сильнішою мережею підтримки (сім'я, громада, служби допомоги) демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Враховуючи актуальність теми дослідження процесу адаптації біженців в останні роки, як і тих хто поїхав за кордон, так і тих, кому довелося покинути домівку в межах України, ми спираємось на українські дослідження. Беремо до уваги що соціально-психологічні програми проведені серед вимушених українських переселенців мають позитивний вплив і в перспективі – ще більший ефект на психоемоційний стан особистості [1, с. 63].

В цілому почуття щастя та благополуччя людини складається з багатьох факторів, як за теорією піраміди потреб (А. Маслоу), даний конвергентний та комплексний підхід можна детальніше розглянути у працях Білої І. [3, с. 80], де ми бачимо ідею важливості поєднання та баланс у різних сферах життя для гармонійної адаптації у нових умовах життя, як у випадку вимушеного переселення українців та необхідності пристосовуватися у новій середі.

Отже, підсумовуючи все вищезазначене можна виділити структурність та комплексність підходу до дослідження процесу адаптації до нових умов життя. Можемо зазначити що процес пристосування включає в себе процес усвідомлення перебування у певній ситуації, усвідомлення ситуації, а згодом її прийняття або відторгнення процесу, що призводить до відповідних дій. Але при структурності процесу можна виділити певні аспекти процесу пристосування, як культурний шок, стрес та стратегії його подолання (копінг-стратегії), які є індивідуальними для кожного індивіду, в залежності від особливостей його особистості та набутого досвіду,

наявність або відсутність соціальної підтримки та загальний рівень щастя та задоволеності життям. Тож, враховуючи об'ємність та складність поняття, важливим є поглиблення у дослідження даного поняття, щоб ефективніше надавати соціально-психологічну допомогу українцям та використовувати необхідні міждисциплінарні підходи, орієнтовані на психосоціальну підтримку, інтеграцію та збереження людської гідності.

Список використаних джерел:

1. Бикова О. Соціально-психологічна адаптація українських переселенців на території землі Північна Рейн-Вестфалія, Німеччина. *Науковий вісник ЧНУ імені Петра Могили*. 2023. Т. 12, № 3. С. 45–52.
2. Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., Dasen, P. R. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2002. P. 351–353.
3. Bila, I., Hoian, I. Happiness as a psychological formation. *Innovations in the Scientific, Technical and Social Ecosystems*. 2022. Vol. 1, No. 3. P. 70–82. URL: <https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19>
4. Cohen, S., Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98, No. 2. P. 310–357.
5. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
6. Oberg, K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*. 1960. Vol. 7. P. 177–182.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-17>

Гричаник В. С.,

студентка 4-го курсу за спеціальністю «Психологія»

Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського

Науковий керівник: Мітіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Проблема мотивації знаходиться в фокусі уваги психологів, оскільки вивчення механізмів зовнішніх і внутрішніх стимулів поведінки людини є дуже актуальним. Водночас думки вчених стосовно цього питання