

УДК 316.6

Кожанова Є.Ю.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У НОВИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

У сучасному світі спостерігається безпрецедентне зростання кількості вимушених переселенців, що зумовлено військовими конфліктами, екологічними катастрофами та соціально-економічними кризами. Люди, які змушені покинути свої домівки, опиняються в ситуації невизначеності, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан, викликаючи відчуття тривоги, втрати контролю та соціальної ізоляції.

Процес адаптації до нового середовища є складним і багатокомпонентним, оскільки охоплює як психологічні аспекти (емоційну регуляцію, подолання стресу, формування нової ідентичності), так і соціальні (інтеграція в нові громади, прийняття місцевих культурних норм, пошук підтримки). Вимушені переселенці часто стикаються з бар'єрами мовного, економічного та культурного характеру, що ускладнює їхню інтеграцію та вимагає від них значних адаптаційних ресурсів.

Дослідження цієї проблеми є надзвичайно важливим для розуміння механізмів психологічної адаптації та розробки ефективних стратегій підтримки переселенців.

Метою дослідження є аналіз особливостей адаптації вимушених переселенців у нових соціокультурних умовах та виявлення основних факторів, які впливають на цей процес.

Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

- Виявити ключові труднощі, з якими стикаються переселенці під час адаптації.
- Проаналізувати психологічні механізми подолання стресу та інтеграції в нове середовище.
- Запропонувати ефективні методи психологічної та соціальної підтримки для полегшення адаптації.

Дослідження базується на аналізі наукових джерел та емпіричних досліджень у сфері психології міграції, соціальної адаптації та психічного здоров'я. Застосовано комплексний підхід, який включає теоретичний аналіз існуючих концепцій адаптації та емпіричне вивчення досвіду переселенців. У роботі розглядаються різні психологічні підходи до проблеми адаптації, зокрема когнітивно-біхевіористичний, психодинамічний та гуманістичний, що дозволяє всебічно оцінити цей складний процес.

Таким чином, дана робота спрямована на вивчення психологічних механізмів адаптації вимушених переселенців та розробку практичних

рекомендацій, які сприятимуть їхній інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Адаптація вимушених переселенців є складним міждисциплінарним процесом, що вивчається в рамках психології, соціології, культурології та суміжних наук. Вона включає як особистісні зміни, пов'язані зі стресом та кризою ідентичності, так і соціальні аспекти взаємодії переселенців із новим середовищем. У психологічній науці існує кілька підходів до вивчення цього явища, кожен із яких пропонує власне пояснення механізмів адаптації.

Одним із найбільш поширених підходів є когнітивно-біхевіористичний, який пояснює адаптацію через зміни у мисленні та поведінці людини у відповідь на нові умови. Представники цього напрямку, зокрема Альберт Еліс та Аарон Бек, розглядали адаптацію як процес когнітивного переосмислення ситуації та навчання ефективним моделям поведінки. Згідно з їхніми теоріями, вимушені переселенці часто переживають стрес через негативні автоматичні думки та дезадаптивні переконання, які формуються під впливом травматичних подій. Терапевтичні підходи, запропоновані цими вченими, такі як когнітивно-біхевіоральна терапія, можуть допомогти переселенцям змінити деструктивні когнітивні схеми та виробити ефективні способи подолання труднощів у новому середовищі.

Іншим важливим напрямом у дослідженні адаптації є психодинамічний підхід, який наголошує на ролі несвідомих конфліктів, минулого досвіду та механізмів психологічного захисту у процесі адаптації. Зигмунд Фройд, як один із засновників психоаналізу, вважав, що людина переживає стресові ситуації через конфлікти між різними рівнями психіки. Його ідеї були розвинені Анною Фройд, яка детально досліджувала механізми психологічного захисту, зокрема заперечення, витіснення та раціоналізацію, що часто використовуються переселенцями для зменшення емоційного дискомфорту. Ерік Еріксон, розвиваючи психоаналітичну традицію, запропонував теорію психосоціального розвитку, в якій особливо важливим для адаптації є подолання кризи ідентичності, що неминуче постає перед людиною, яка змушена змінити звичне середовище.

У контексті гуманістичної психології адаптація розглядається як можливість для особистісного зростання та самореалізації. Гуманістичний підхід, представлений такими дослідниками, як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості та її здатності до самостійного подолання труднощів. Роджерс наголошував на важливості прийняття та емпатії у процесі адаптації, вважаючи, що переселенці можуть краще інтегруватися в нове суспільство, якщо отримають підтримку з боку оточення. Маслоу, у свою чергу, розглядав адаптацію крізь призму своєї ієрархії потреб, зазначаючи, що лише після задоволення базових потреб у безпеці, харчуванні та житлі людина може перейти до вищих рівнів психологічного благополуччя, таких як соціальна інтеграція та самореалізація.

Ще одним ключовим напрямом є соціально-культурний підхід, який аналізує адаптацію як процес взаємодії людини з новим середовищем. Один із

найбільш впливових дослідників цього напрямку, Джон Беррі, розробив концепцію стратегій акультурації, виділивши чотири основні моделі інтеграції: асиміляцію, сепарацію, маргіналізацію та інтеграцію. Його дослідження показали, що найуспішніша адаптація спостерігається в тих випадках, коли переселенці не тільки приймають нову культуру, а й зберігають власну ідентичність, формуючи двокультурну особистість. Також значний внесок у вивчення соціальних аспектів адаптації зробив П'єр Бурдьє, який досліджував соціальний капітал і його роль у процесі інтеграції мігрантів. Він підкреслював, що наявність соціальних зв'язків, доступ до освітніх і професійних можливостей є ключовими факторами успішної адаптації.

Емпіричні дослідження підтверджують теоретичні положення цих наукових напрямів. Дані багатьох психологічних та соціологічних досліджень свідчать, що рівень стресу у вимушених переселенців значно вищий, ніж у людей, які не зазнали примусової зміни середовища [1]. Дослідження також демонструють, що на успішність адаптації впливає широкий спектр факторів: наявність соціальної підтримки, доступність освітніх та професійних ресурсів, можливість збереження своєї культурної ідентичності та формування позитивної самооцінки.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про складність процесу адаптації переселенців, який можна розглядати з різних теоретичних позицій. Поєднання когнітивно-біхевіористичних, психодинамічних, гуманістичних і соціально-культурних підходів дозволяє сформулювати цілісне розуміння цього явища та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки переселенців у нових соціокультурних умовах.

Вимушена міграція є одним із найбільш стресогенних життєвих подій, що супроводжується гострою емоційною реакцією. На початковому етапі переселенці переживають стан шоку, який проявляється в почутті розгубленості, страху та емоційного відчуження. Незнання майбутнього, невизначеність правового статусу та неможливість контролювати ситуацію сприяють розвитку тривожності та депресивних симптомів. Дослідження показують, що серед вимушених мігрантів значно зростає рівень тривожних розладів, а також виникає високий ризик суїцидальних думок у перші місяці після переселення [1].

Однією з найглибших психологічних проблем, з якою стикаються переселенці, є втрата соціальної ідентичності. Людина, яка змушена покинути свій дім, часто втрачає не тільки фізичний простір проживання, а й відчуття приналежності до спільноти. Соціальні ролі, які формувалися роками, руйнуються, що призводить до екзистенційної кризи. Втрата звичного культурного контексту ускладнює можливість самореалізації та викликає почуття ізоляції.

Одним із найбільш серйозних психологічних наслідків вимушеної міграції є ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження свідчать, що до 30% переселенців, які зазнали насильства, війни або терору, мають симптоми ПТСР, що включають нав'язливі спогади, нічні

кошмари, емоційне оніміння та підвищену тривожність [1]. Крім того, значна частина вимушених мігрантів стикається з депресивними розладами, що супроводжуються відчуттям безнадійності та апатії. Наявність або відсутність підтримки з боку соціального оточення відіграє ключову роль у запобіганні розвитку серйозних психічних проблем серед переселенців.

Процес адаптації до нового соціокультурного середовища проходить кілька етапів, кожен із яких супроводжується певними емоційними та когнітивними змінами.

Перший етап – **фаза шоку та дезорієнтації**. На цьому етапі людина переживає сильне психоемоційне напруження через різку зміну життєвих обставин. Основними проявами є заперечення ситуації, відчуття внутрішнього хаосу та розгубленість. Дослідження показують, що в цей період значна частина переселенців має труднощі зі сном, знижену концентрацію уваги та фізичні симптоми стресу, такі як головний біль або порушення травлення.

Другий етап – **період кризи та конфлікту зі «старою» ідентичністю**. На цьому етапі переселенці починають усвідомлювати реальність змін і відчують гострий емоційний біль через втрату звичного способу життя. У багатьох виникають почуття самотності, агресії або провини перед тими, хто залишився в місці попереднього проживання. Соціальна ізоляція та труднощі з працевлаштуванням або навчанням можуть загострювати відчуття несправедливості та безсилля.

Заключний етап – **адаптація через прийняття нових соціальних норм**. Поступово людина починає знаходити нові способи взаємодії з середовищем, формує нові соціальні зв'язки та виробляє ефективні стратегії подолання труднощів. Важливим аспектом цього етапу є інтеграція в місцеву громаду, що включає прийняття нових культурних норм та можливість збереження власної ідентичності. Емпіричні дані засвідчують, що переселенці, які активно включаються в життя нової спільноти, мають нижчий рівень стресу та швидше адаптуються [2].

Таким чином, психологічна адаптація вимушених переселенців є складним процесом, що проходить через кілька фаз, кожна з яких супроводжується специфічними емоційними реакціями. Успішність адаптації залежить від багатьох факторів, зокрема рівня соціальної підтримки, особистісних ресурсів та доступу до психологічної допомоги.

Процес адаптації вимушених переселенців у нових соціокультурних умовах супроводжується низкою труднощів, серед яких мовний бар'єр, економічні проблеми та розбіжності в культурних нормах. Відсутність знання мови країни прийому або її недостатнє володіння значно ускладнює не лише комунікацію, а й доступ до освіти, медицини та офіційного працевлаштування. Дослідження показують, що мовний бар'єр є одним із головних факторів, що посилюють соціальну ізоляцію переселенців та знижують їхні можливості інтеграції [3].

Ще однією критичною проблемою є труднощі з пошуком роботи та фінансовою стабільністю. Багато вимушених мігрантів стикаються з тим, що

їхні професійні навички та дипломи не визнаються в новій країні, що змушує їх або працювати на низькокваліфікованих посадах, або проходити складну процедуру підтвердження кваліфікації. Додатковим ускладненням є конкуренція на ринку праці та дискримінація при працевлаштуванні, що ще більше знижує рівень економічної безпеки переселенців.

Культурні розбіжності також стають значною перешкодою для інтеграції. Переселенці можуть стикатися з різницею у традиціях, стилі спілкування, соціальних нормах та очікуваннях щодо поведінки. Наприклад, у деяких культурах прийнято більш тісний фізичний контакт під час розмови, тоді як у країні приїому це може сприйматися як порушення особистих кордонів. Такі відмінності можуть спричиняти непорозуміння та відчуження, що ускладнює побудову міжкультурних зв'язків.

Успішність адаптації вимушених переселенців значною мірою залежить від ставлення до них з боку місцевого населення. У багатьох країнах спостерігається амбівалентне ставлення до мігрантів: з одного боку, суспільство визнає необхідність надання допомоги, з іншого – серед населення можуть існувати стереотипи та упередження щодо переселенців. Так, поширення негативних стереотипів може посилювати соціальну напруженість і дискримінацію, що в свою чергу ускладнює інтеграцію. Підтримка ж із боку місцевих громад відіграє важливу роль у процесі адаптації переселенців. Дружнє середовище, готовність допомогти, участь у соціальних заходах та волонтерських ініціативах сприяють швидшому включенню новоприбулих у суспільство. Практика показує, що в країнах, де створені спеціальні інтеграційні програми та соціальні ініціативи для переселенців, рівень їхньої психологічної та соціальної адаптації значно вищий [4]. Важливим чинником успішної інтеграції є взаємодія переселенців із державними інституціями та громадськими організаціями. Державна політика, спрямована на соціальну підтримку, надання юридичної допомоги, забезпечення доступу до освіти та медицини, суттєво впливає на процес адаптації. У країнах із розвинутою системою соціальної підтримки переселенці демонструють кращі показники інтеграції, тоді як у державах із низьким рівнем допомоги спостерігається зростання соціальної маргіналізації серед мігрантів.

Таким чином, соціальні та культурні виклики адаптації переселенців включають бар'єри у спілкуванні, економічні труднощі, культурні розбіжності та вплив суспільних установок. Важливими факторами успішної адаптації є підтримка місцевих жителів, державні програми допомоги та зменшення дискримінаційних бар'єрів, що дозволяє вимушеним мігрантам більш ефективно інтегруватися у нове суспільство.

Адаптація до нових умов життя вимагає від переселенців використання ефективних когнітивних та емоційних стратегій. Одним із ключових механізмів є когнітивне переосмислення ситуації, що дозволяє змінити сприйняття вимушеної міграції з кризи на можливість для особистісного зростання. Люди, які сприймають адаптацію як шанс для розвитку, демонструють кращі результати у подоланні стресу [2].

Емоційна регуляція відіграє важливу роль у збереженні психічної рівноваги переселенців. Практики усвідомленості, релаксації та позитивного самонавіювання допомагають знижувати рівень тривожності й підтримувати емоційну стабільність. Наприклад, техніки глибокого дихання та медитації сприяють зменшенню стресової реакції організму та підвищують рівень самоконтролю.

Ще одним значущим аспектом є підтримка самооцінки та особистісного розвитку. Втрата попереднього соціального статусу може негативно впливати на внутрішнє сприйняття себе, тому залучення до навчання, розвиток нових професійних навичок або зайняття творчою діяльністю сприяє відновленню відчуття власної цінності та контролю над життям.

Соціальні зв'язки відіграють ключову роль у процесі адаптації переселенців. Одним із найефективніших шляхів інтеграції є активна участь у суспільних ініціативах. Долучення до громадських проєктів, культурних заходів або спортивних клубів сприяє формуванню почуття приналежності до нового суспільства та розширенню соціальних контактів. Формування нових соціальних зв'язків допомагає зменшити рівень ізоляції та полегшує адаптаційний процес. Наявність підтримуючого середовища – як серед місцевих мешканців, так і серед земляків – сприяє емоційній стабільності та підвищенню впевненості в собі. Дослідження доводять, що люди, які активно спілкуються з місцевою громадою, краще інтегруються у нове соціокультурне середовище [3].

Волонтерська діяльність є ще одним ефективним механізмом адаптації. Допомога іншим дозволяє не лише знайти нових знайомих, а й повернути собі відчуття власної значущості. Волонтерство допомагає переселенцям краще розуміти соціальну структуру нового суспільства, що, у свою чергу, полегшує їхню інтеграцію.

Отже, психологічні стратегії адаптації включають як когнітивно-емоційні, так і соціальні механізми. Вони допомагають переселенцям подолати труднощі адаптації, зменшити рівень стресу та сприяють їхній інтеграції у нове суспільство.

Література:

1. Карамушка, Л. М., & Карамушка, Т. В. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(26), 62-74.
2. Стрельцова, Є. Г. (2024). Психологічні аспекти вимушеної міграції в нове соціокультурне середовище.
3. Музиченко, І. В. (2017). Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації.
4. Максименко, Ю., & Морозова-Йоханнессен, О. (2023). Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, 69(5), 90-97.