

Якутіна О.В.
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Сучасний світ стикається з безпрецедентним зростанням кількості вимушених переселенців, що зумовлено військовими конфліктами, політичними кризами, економічною нестабільністю та екологічними катастрофами. Вимушене переміщення людей призводить до серйозних психологічних та соціальних викликів, які можуть впливати як на самих переселенців, так і на приймаючі громади. Здатність адаптуватися до нових умов визначається низкою соціально-психологічних чинників, серед яких особливе значення мають рівень соціальної підтримки, особистісні стратегії подолання стресу, міжкультурна взаємодія та ставлення приймаючого суспільства.

Процес адаптації переселенців є складним і багатовимірним. Він включає психологічні аспекти, пов'язані зі стресом, травматичним досвідом та невизначеністю майбутнього, а також соціальні аспекти, зумовлені потребою налагодження нових зв'язків, інтеграції в місцеву спільноту та доступу до ресурсів. Успішна адаптація може сприяти формуванню нової соціальної ідентичності та підвищенню життєстійкості, тоді як її невдача може призвести до ізоляції, маргіналізації та зниження якості життя.

Актуальність дослідження соціально-психологічних факторів адаптації вимушених переселенців обумовлена необхідністю розробки ефективних підходів до їхньої підтримки. Вивчення цих факторів дозволить зрозуміти механізми подолання стресу, вплив соціального середовища на інтеграцію та роль психологічної допомоги в процесі адаптації.

Метою цієї статті є аналіз ключових соціально-психологічних детермінант адаптації вимушених переселенців, виявлення основних бар'єрів та ресурсів, що впливають на цей процес, а також окреслення можливих стратегій підтримки. Для досягнення поставленої мети будуть розглянуті теоретичні моделі адаптації, фактори, що сприяють або ускладнюють інтеграцію переселенців, а також практичні аспекти психологічної допомоги.

Проблема адаптації вимушених переселенців є багатогранною і досліджується в межах різних наукових підходів, що дозволяють розглядати її з різних точок зору. Нижче представлені основні концепції, які застосовуються у вивченні соціально-психологічних аспектів адаптації.

Одним із основних підходів до вивчення адаптації вимушених переселенців є теорія стресу та копіngu, яка розглядає, як люди реагують на стресові події та пристосовуються до них. Ганс Сельє, який є засновником цієї концепції, розробив модель загального адаптаційного синдрому, що описує

реакції організму на стресові фактори. Він визначив три основні фази: тривогу, опір і виснаження. Кожна з цих фаз характеризує різні етапи адаптації до стресу та фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі.

Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман доповнили теорію Сельє, розробивши когнітивну теорію стресу та копіngu. Вони підкреслили важливість когнітивної оцінки подій, що відбуваються, а також роль адаптивних стратегій подолання стресу. Вони виділяють два основні підходи до подолання стресу: проблемно-орієнтовані методи, які фокусуються на вирішенні ситуації, та емоційно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на регуляцію емоційного стану. Цей підхід дозволяє аналізувати, як вимушені переселенці справляються з травматичними подіями, такими як втрати, переїзди та нові життєві умови, а також які методи вони використовують для адаптації в новому середовищі.

Соціально-когнітивний підхід до вивчення адаптації переселенців акцентує увагу на процесах, через які люди формують соціальні уявлення та адаптуються до змін. Альберт Бандура, один із основних представників цього підходу, розробив теорію соціального навчання, яка підкреслює роль спостереження та наслідування в процесі адаптації. Важливим елементом його теорії є концепція самоефективності, яка описує, як віра в свої здібності впливає на здатність особи адаптуватися до нових ситуацій.

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, вивчав, як негативні мисленнєві установки можуть перешкоджати адаптації. Зокрема, він підкреслював, що люди, які мають деструктивні когнітивні схеми, можуть мати труднощі у процесі інтеграції в нове середовище. З огляду на це, цей підхід дозволяє розглянути, як переселенці формують уявлення про себе та своє нове середовище, а також які когнітивні механізми можуть сприяти або затримувати їхню адаптацію.

Іншим важливим аспектом адаптації є соціальна підтримка, що є необхідною умовою для інтеграції вимушених переселенців у нові соціальні середовища. П'єр Бурдьє розробив концепцію соціального капіталу, яка підкреслює значення соціальних зв'язків і ресурсів, що доступні особі для успішної адаптації. За Бурдьє, наявність соціальних мереж може істотно полегшити процес інтеграції, надаючи доступ до інформації, підтримки та інших ресурсів.

Роберт Патнем доповнив теорію соціального капіталу, розрізняючи два його види: зв'язуючий (bonding) соціальний капітал, який виникає в межах близьких груп, та містковий (bridging) соціальний капітал, що забезпечує зв'язки між різними соціальними групами. Це розмежування дозволяє зрозуміти, як різні типи соціальних зв'язків можуть впливати на адаптацію переселенців у новому соціальному середовищі.

Шелдон Коен та Лінда Унджер вивчали, як соціальна підтримка впливає на психічне здоров'я та адаптаційні можливості особи. Вони визначили, що люди, які мають підтримку з боку родини, друзів або громади, значно краще справляються з життєвими труднощами, що може сприяти кращій адаптації переселенців до нових умов.

Процес адаптації переселенців також тісно пов'язаний із міжкультурною взаємодією, що охоплює акультурацію, тобто пристосування до нового соціокультурного середовища. Джон Беррі запропонував модель акультурації, яка включає чотири стратегії адаптації: асиміляція, інтеграція, сепарація та маргіналізація. Асиміляція передбачає повне прийняття культури нового середовища, тоді як інтеграція передбачає поєднання елементів власної та приймаючої культури. Сепарація означає збереження власної культури без інтеграції, а маргіналізація – втрату ідентичності без прийняття нової культури.

Ця модель є корисною для розуміння того, як вимушені переселенці адаптуються до нового суспільства. Вона дозволяє оцінити, які стратегії акультурації є найбільш ефективними для успішної інтеграції переселенців.

Оскільки багато переселенців переживають травматичні події, важливо враховувати вплив цих переживань на їхню адаптацію. Річард Тедеші та Лоуренс Келхун розробили концепцію посттравматичного зростання, яка описує, як важкі життєві обставини можуть сприяти розвитку особистості та підвищенню життєстійкості. Вони стверджують, що травматичні переживання можуть стати поштовхом до позитивних змін, таких як підвищення рівня самосвідомості та зміна життєвих цінностей.

Бессел ван дер Колк, досліджуючи вплив травми на психіку, акцентує увагу на необхідності спеціалізованої психологічної допомоги для подолання наслідків травматичного досвіду. Ці дослідження допомагають зрозуміти, як травматичні події можуть впливати на процес адаптації переселенців і які стратегії підтримки є найефективнішими для допомоги людям, які пережили травматичні події.

Різні підходи до вивчення адаптації вимушених переселенців доповнюють одне одного, створюючи цілісну картину цього складного процесу. Теорія стресу допомагає зрозуміти реакції переселенців на труднощі, соціально-когнітивний підхід аналізує їхнє сприйняття нових умов, а концепція соціальної підтримки підкреслює роль соціальних зв'язків у процесі інтеграції. Теорія акультурації дозволяє пояснити, як люди адаптуються до нової культури, а дослідження посттравматичного зростання відкривають перспективи психологічного відновлення після кризових подій.

Використання цих підходів у комплексному аналізі соціально-психологічних факторів адаптації сприяє глибшому розумінню проблематики та розробці ефективних програм підтримки вимушених переселенців. Люди, які змушені залишити свої домівки через військові конфлікти, економічні кризи чи природні катастрофи, стикаються з низкою викликів, які впливають на їхній психологічний стан, соціальну взаємодію та інтеграцію у нове середовище. Відповідно, важливим є аналіз основних соціально-психологічних факторів, які можуть як сприяти, так і ускладнювати цей процес.

Одним із ключових факторів адаптації є рівень соціальної підтримки, який значною мірою визначає здатність людини пристосовуватися до нових умов життя. Соціальна підтримка може проявлятися у вигляді допомоги з боку сім'ї, друзів, громадських організацій або державних інституцій. Дослідження

показують, що наявність міцних соціальних зв'язків сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню відчуття безпеки. Водночас відсутність підтримки або негативне ставлення з боку місцевого населення може викликати відчуття ізоляції, що ускладнює інтеграцію переселенців у нове суспільство.

Не менш важливим чинником є особистісні стратегії подолання стресу. Люди, які використовують активні стратегії подолання труднощів, такі як пошук нових можливостей, встановлення соціальних контактів або навчання новим навичкам, демонструють вищий рівень адаптації. Навпаки, ті, хто схильний до уникнення проблем, проявів пасивності або самоізоляції, частіше стикаються з депресією та тривожністю. Здатність контролювати власні емоції, реалістично оцінювати ситуацію та формувати адаптивні поведінкові реакції є важливими складовими психологічної стійкості.

Окрему роль у процесі адаптації відіграють міжкультурні контакти та рівень прийняття нової культури. Чим відкритішими є переселенці до взаємодії з місцевим населенням і чим більше вони готові приймати нові соціальні норми, тим легше їм інтегруватися в нове середовище. Важливе значення має також ставлення приймаючої спільноти: позитивне сприйняття переселенців як рівноправних членів суспільства сприяє їхній адаптації, тоді як упередження та дискримінація створюють додаткові бар'єри.

Психологічний стан переселенців залежить і від пережитого ними травматичного досвіду. Багато людей, які змушені були залишити свої домівки, стикаються з посттравматичним стресовим розладом, депресією та емоційним виснаженням. У таких випадках важливим є надання професійної психологічної допомоги, яка дозволяє людям впоратися з пережитими труднощами та знайти внутрішні ресурси для адаптації.

Таким чином, процес адаптації вимушених переселенців визначається комплексом соціально-психологічних факторів, серед яких ключову роль відіграють соціальна підтримка, стратегії подолання стресу, міжкультурна взаємодія та психологічна стійкість. Усвідомлення цих факторів дозволяє розробляти ефективні програми підтримки переселенців, спрямовані на їхню інтеграцію та підвищення якості життя в нових умовах.

Процес адаптації вимушених переселенців включає не лише зовнішні соціальні фактори, але й внутрішні психологічні механізми, що визначають, як особистість реагує на стресові ситуації та зміну життєвих умов. Розуміння цих механізмів дозволяє більш ефективно допомагати переселенцям у подоланні труднощів та інтеграції у нове середовище.

Одним із найважливіших психологічних механізмів є когнітивна оцінка ситуації, яка впливає на те, як людина сприймає власне переміщення та нові життєві умови. Якщо переселенець розглядає зміну місця проживання як тимчасове явище або шанс на покращення майбутнього, він має вищий рівень мотивації до адаптації та розвитку. Натомість ті, хто сприймає ситуацію як катастрофічну або безвихідну, частіше стикаються з емоційними труднощами, депресією та тривожністю.

До когнітивних стратегій адаптації також належать механізми пошуку сенсу та особистісного зростання. Багато переселенців, опинившись у складних обставинах, починають переоцінювати свої цінності, шукати нові можливості для самореалізації або змінювати життєві пріоритети. Це може сприяти формуванню позитивного світогляду та підвищенню психологічної стійкості.

Регуляція емоцій є ще одним важливим механізмом адаптації. Люди, які вміють контролювати власні емоції, легше справляються з труднощами, пов'язаними з переїздом, соціальною невизначеністю та можливими проявами дискримінації. Дослідження вказують, що позитивне мислення, прийняття ситуації та здатність шукати підтримку значно підвищують рівень психологічної стійкості.

Особливу роль відіграє також механізм психологічного захисту. Вимушені переселенці часто використовують такі стратегії, як раціоналізація (пошук логічного пояснення подій), витіснення (ігнорування травматичних спогадів) або сублімація (перенаправлення негативних емоцій у творчу або професійну діяльність). Хоча ці механізми можуть допомагати впоратися зі стресом, надмірне їх застосування може призводити до віддалення від реальності та формування неадаптивної поведінки.

Зміна середовища та соціального оточення змушує переселенців переглядати свою соціальну ідентичність. Часто люди стикаються з необхідністю балансувати між збереженням власної культурної ідентичності та інтеграцією в нову спільноту. Досвід показує, що найефективнішою є стратегія інтеграції, коли переселенці поєднують елементи власної культури з традиціями приймаючої спільноти. Однак адаптаційний процес може ускладнюватися стигматизацією або упередженим ставленням з боку місцевого населення. Відчуття «чужості» може формувати соціальну напруженість та спричиняти додатковий психологічний стрес у переселенців. Для подолання цих бар'єрів важливо розвивати комунікативні навички, підтримувати взаємодію з місцевими жителями та брати участь у спільних соціальних проєктах.

Психологічні механізми адаптації вимушених переселенців охоплюють когнітивні стратегії, емоційну регуляцію та соціальну ідентичність. Формування позитивної когнітивної оцінки ситуації, розвиток психологічної стійкості та інтеграція в нову спільноту є ключовими чинниками успішної адаптації. Усвідомлення цих аспектів дозволяє ефективніше розробляти програми психологічної підтримки, спрямовані на покращення адаптаційного процесу вимушених переселенців.

Ефективна адаптація вимушених переселенців значною мірою залежить не лише від їхніх особистісних ресурсів, а й від підтримки з боку соціального оточення та державних і громадських організацій. Програми соціально-психологічної допомоги відіграють ключову роль у зменшенні рівня стресу, формуванні адаптивних стратегій поведінки та створенні сприятливих умов для інтеграції переселенців у нові громади [1].

У багатьох країнах діють програми соціальної підтримки вимушених переселенців, які включають фінансову допомогу, надання житла, сприяння у працевлаштуванні та освітні ініціативи. Наприклад, у країнах Європейського Союзу функціонують спеціальні центри підтримки біженців, які забезпечують психологічне консультування та соціальну інтеграцію [2]. Україна також реалізує низку державних програм, спрямованих на допомогу внутрішньо переміщеним особам, серед яких психологічні консультації, адаптаційні тренінги та професійна перекваліфікація.

На міжнародному рівні важливу роль у підтримці переселенців відіграють такі організації, як ООН, Міжнародний комітет Червоного Хреста та Міжнародна організація з міграції. Їхні програми орієнтовані на забезпечення базових потреб, психологічну реабілітацію та сприяння інтеграції переселенців у нові суспільства [3].

Окрім матеріальної підтримки, важливим аспектом адаптації є психологічна допомога, яка допомагає переселенцям подолати наслідки травматичних подій. Важливим інструментом у цьому контексті є когнітивно-поведінкова терапія, яка сприяє зміні деструктивних переконань та розвитку ефективних стратегій подолання стресу [4].

Групові терапевтичні заняття також демонструють високу ефективність у роботі з переселенцями, оскільки забезпечують можливість взаємної підтримки та обміну досвідом. Включення переселенців до волонтерських або громадських ініціатив додатково сприяє їхній соціалізації та зменшенню почуття ізольованості.

Попри наявність численних програм допомоги, ефективність адаптації переселенців часто залежить від комплексного підходу, що включає як державні ініціативи, так і підтримку громадянського суспільства. Серед найбільш перспективних заходів можна виділити:

- Освітні та професійні програми – сприяння здобуттю нових професійних навичок та підвищенню конкурентоспроможності переселенців на ринку праці.
- Розвиток психологічної грамотності – проведення тренінгів і семінарів, які навчають переселенців ефективним методам саморегуляції та подолання стресу.
- Стимулювання соціальної взаємодії – створення ініціатив, що сприяють інтеграції переселенців у громаду через культурні, спортивні та соціальні заходи.
- Залучення місцевих громад – просвітницька робота серед населення приймаючих регіонів, що сприяє зменшенню упереджень та формуванню толерантного ставлення до переселенців.

Таким чином, адаптація вимушених переселенців потребує всебічного підходу, що включає як психологічну підтримку, так і сприяння їхній соціальній та економічній інтеграції. Розвиток ефективних програм допомоги є ключовим завданням як державних інституцій, так і громадських організацій,

що дозволить зменшити рівень соціального напруження та сприятиме формуванню стійкого й інтегрованого суспільства.

Одним із ключових аспектів цього процесу адаптації вимушених переселенців є взаємодія між індивідуальними психоемоційними реакціями переселенців та соціальними умовами, в яких вони перебувають. Відповідно, вивчення психологічних та соціальних чинників адаптації включає різноманітні аспекти, від емоційного стану до соціальної інтеграції в новій громаді.

Емоційний стан вимушених переселенців є важливим показником їх психологічного здоров'я та успішності адаптації. Дослідження вказують на те, що тривала стресова ситуація, зокрема втрата рідного дому, родини чи звичної соціальної структури, значно підвищує ризик розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем серед переселенців. При цьому важливим є не лише рівень стресу, але й способи його подолання, які часто залежать від внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх факторів, таких як підтримка з боку місцевих організацій чи соціальних мереж [5].

Переселенці, які мають досвід зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану завдяки соціальній підтримці або стабільності у новому оточенні, мають значно більше шансів на успішну адаптацію до нових умов. Тому соціальні програми, спрямовані на психоемоційну реабілітацію та надання психологічної підтримки, є важливими елементами для покращення адаптаційних процесів.

Соціальна інтеграція є центральним аспектом успішної адаптації вимушених переселенців до нової культурної та соціальної середовища. Здатність інтегруватися в нову громаду, підтримувати контакти з місцевим населенням та брати участь у соціальному житті є важливими для збереження психічного здоров'я та розвитку відчуття належності до нової спільноти. Сучасні дослідження вказують на те, що взаємодія з місцевими жителями та активне залучення до соціальної, культурної чи економічної діяльності є важливим фактором у зменшенні соціальної ізоляції, що може стати причиною депресії і інших психічних розладів [6]. Успішна соціальна інтеграція зменшує стрес, викликаний відчуттям «чужості», і дає можливість переселенцям відчувати себе частиною нової спільноти, що значно підвищує їх здатність до адаптації.

Одним із серйозних викликів для переселенців є культурні бар'єри, зокрема мовні труднощі, відмінності в соціальних нормах та традиціях. Перший час після прибуття до нової країни переселенці часто стикаються з труднощами у спілкуванні, що може стати перепорою на шляху їх інтеграції в місцеву спільноту. Однак важливою складовою успішної адаптації є наявність програм, що сприяють зниженню культурних бар'єрів, таких як мовні курси, культурні обміни та інші ініціативи, що допомагають переселенцям краще розуміти місцеву культуру та соціальні норми. Підвищення міжкультурної компетенції є важливим кроком до полегшення інтеграційних процесів, оскільки сприяє формуванню толерантності та взаєморозуміння між переселенцями та місцевим населенням [7].

Загалом, психологічні та соціальні фактори, які впливають на адаптацію вимушених переселенців, взаємопов'язані і визначають успішність процесу інтеграції. Психологічна підтримка, соціальна інтеграція, а також подолання культурних бар'єрів є основними аспектами, що визначають рівень адаптації переселенців. Використання комплексного підходу до вирішення цих проблем може значно полегшити процес адаптації та покращити психологічний стан осіб, які вимушено залишили свої домівки.

Як видно, адаптація вимушених переселенців є складним і багатофакторним процесом, що залежить від багатьох змінних. Одним з основних висновків є те, що емоційне благополуччя переселенців безпосередньо пов'язане з соціальною підтримкою та доступом до психологічних і культурних ресурсів. Важливим фактором є здатність переселенців адаптуватися до нової соціальної та культурної середовища, що визначається рівнем їх соціальної інтеграції, можливістю налагодити соціальні зв'язки і участю в активному соціальному житті.

Задоволення базових економічних потреб також має вирішальне значення для успішної адаптації. Переселенці, які мають доступ до стабільного джерела доходу або підтримки в працевлаштуванні, здатні значно швидше адаптуватися та знизити рівень стресу, пов'язаного з невизначеністю та фінансовими труднощами. Тому програми підтримки економічної активності та зайнятості є критично важливими для забезпечення адаптації на всіх етапах інтеграції.

Крім того, культурні бар'єри, як мовні труднощі та соціальні відмінності, вимагають додаткової уваги з боку органів влади та громадських організацій. Мовні курси, програми культурного обміну та заходи, спрямовані на підвищення рівня міжкультурної компетенції, можуть значно полегшити процес інтеграції переселенців і допомогти уникнути ізоляції та соціальної напруги.

Можна зробити висновок, що для успішної адаптації вимушених переселенців необхідна комплексна підтримка, що охоплює не лише соціальні та економічні аспекти, але й психологічні та культурні чинники. Тільки за умови створення умов для розвитку соціальної інтеграції, зниження культурних бар'єрів і забезпечення економічної стабільності можна досягти тривалої та успішної адаптації переселенців у нових умовах.

Література:

1. Chen, S., & Lee, L. (2014). The Role of Product Novelty and Perceived Knowledge in Online Shopping Decisions. *Journal of Interactive Marketing*, 28(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.intmar.2013.08.003>
2. Liebkind, K. (2001). Acculturation and Psychological Well-Being Among Immigrants: The Role of Coping. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(6), 655-671. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(01\)00036-5](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(01)00036-5)
3. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227-257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>