

**Ірина Вікторівна Музиченко,**

кандидат психологічних наук,
науковий співробітник лабораторії
прикладної психології освіти
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи
НАПН України,
м. Київ, Україна

УДК 159.9.016

ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ: ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Раскрыты проблемы социально-психологической адаптации вынужденных переселенцев. Проанализированы теории возникновения социально-психологической адаптации, ее виды и стадии. Осуществлен теоретический анализ сущности и содержания социально-психологической адаптации. Выяснено, что этап социально-психологической адаптации требует от психолога работы с разными психологическими состояниями вынужденных переселенцев, готовности помочь в восприятии изменений, создании новых жизненных перспектив.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, виды адаптации, стадии адаптации, вынужденные переселенцы.

The article represents the problems of social-psychological adaptation of the forced migrants. The theories on origin of social-psychological adaptation, its kinds and stages are described. The theoretical analysis of essence and content of social-psychological adaptation is carried out. It is asserted that during social-psychological adaptation a psychologist's task is to work with different psychological states of forced migrants, and help them in perception of changes, creation of new vital prospects.

Key words: adaptation, social-psychological adaptation, types of adaptation, stages of adaptation, forced migrants.

Проблема адаптації та соціально-психологічної адаптації у психологічній не є новою. Через події, що зараз відбуваються на Сході України з'явилась значна кількість переселенців, які потребують психологічної допомоги та підтримки. Означена проблема стимулює психологів розглядати їхню соціально-психологічну адаптацію крізь призму складних або екстремальних умов життя. Так, виникає потреба у дослідженні характеристик цього складного процесу в різних умовах життєдіяльності особистості. Отже, метою цієї статті є вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців.

Історично можна виділити три напрями дослідження проблеми соціальної адаптації [1]. *Перший напрям* пов'язано з психоаналітичними концепціями взаємодії особистості та соціального середовища. Соціальної адаптації трактують як результат, відтворений у гомеостатичній рівновазі особистості та вимог зовнішнього оточення. Зміст процесу адаптації можна описати формулою: *конфлікт – тривога – захисні реакції*. (З. Фрейд, Е. Еріксон, Л. Берковіц) [1]. *Другий напрям* пов'язано з гуманістичною психологією. Адаптація характеризується як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт,

В. Франкл). Процес адаптації можна описати формулою: *конфлікт – фрустрація – акти пристосування*. Виділяються конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Ознаками неконструктивних реакцій є агресія, регресія, фіксація станів тощо. Ці реакції не усвідомлюються і спрямовані на усунення неприємних переживань зі свідомості, реально не розв'язуючи самих проблем. Ознаками конструктивних реакцій є спрямованість на розв'язання певних проблем, чітко поставлена мета, усвідомленість поведінки, наявність певних змін внутрішньо особистісного характеру та міжособистісної взаємодії [1]. *Третій напрям* пов'язано з концепціями когнітивної психології особистості. Її представники А. Бандура та Д. Роттер пропонують таку формулу адаптаційного процесу: *конфлікт – загроза – реакція пристосування*. Якщо у процесі інформаційного впливу з середовищем особистість стикається з інформацією, що суперечить її установкам, то виникає неузгодженість між змістовним компонентом установки та реальною ситуацією. Цю розбіжність (когнітивний дисонанс) особистість переживає як стан дискомфорту (загроза), що стимулює її до пошуку можливостей зняття або зменшення когнітивного дисонансу [1].

Різним аспектам проблеми адаптації присвячено праці багатьох науковців: І. Албегова, Б. Ананьєв,



Ю. Александровський, П. Анохін, Л. Анциферова, Ф. Березін, В. Балл, А. Брушлінський, О. Захаров, О. Кокун, О. Леонтьєв, Г. Ложкін, Б. Ломов, М. Макаренко, В. Медведєв, Ж. Піаже, Є. Підчасов, А. Реан, С. Рубінштейн, О. Солодухова, Г. Сельє, В. Слюсаренко, Т. Хомуленко, Т. Яценко та ін. Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до неї, певні аспекти проблеми залишаються малодослідженими. Це стосується особливостей *соціально-психологічної адаптації*.

У психологічній літературі соціально-психологічну адаптацію трактують по-різному, як:

- процес пристосування до якісних змін зовнішнього середовища [2];
- спосіб взаємодії особистості та соціального середовища, процес активного пристосування особистості до середовища, що змінилося, засвоєння відносно стабільних умов середовища [3];
- багатоплановий процес активного пристосування психіки і поведінки особистості до умов соціального середовища, опосередковане провідною діяльністю особистості на певному етапі її розвитку [4];
- взаємодію особи та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості або групи.

Цей вид пристосування припускає пошукову активність особистості, усвідомлення власного соціального статусу та соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості або групи у процесі виконання спільної діяльності, прийняття нею норм, цінностей і традицій соціальної групи [4].

У соціально-психологічній адаптації взаємодіють дві структурно складні системи – *особистість* та *середовище*. Соціальне середовище впливає на формування особистості, а також визначає зміни у середовищі. Набуття особистістю, яка адаптується, нових шаблонів поведінки поступово трансформують її психіку під нові умови. Разом з тим, не кожна нова ситуація перебудовує психіку людини. Незнайомі форми поведінки трансформують психіку, накладають нові шаблони на наявні зразки, поступово видозмінюючи її. У процесі стабілізації особистісних структур, інтенсивність змін в особистості, що адаптується, зменшується [6].

Узагальнюючи погляди різних науковців [4; 7; 8] щодо соціально-психологічної адаптації І. Каськов виділяє декілька стадій [9]. *Перша стадія* – ознайомлення. На когнітивному та емоційному рівнях відбувається засвоєння особистістю норм, цінностей, установок, уявлень, стереотипів тощо. Когнітивний рівень надає можливість зробити зовнішні норми та вимоги внутрішніми (власними). Це явище отримало назву *інтеріоризації*. Емоційний рівень ознайомлення надає можливість за допомогою почуттів підкріпити та засвоїти норми, цінності, стереотипи цієї групи, а отже, долучитися до неї [9]. Це підкріплення науковці назвали *ідентифікацією*. *Друга стадія* – це стадія рольової орієнтації, за якої відбувається прийняття форм соціальної взаємодії, що склалися в колективі (формальні/неформальні зв'язки, стиль керівництва тощо), прийняття форм предметної діяльності (способів

професійного виконання певної діяльності). Під час другої стадії соціально-психологічна адаптація призводить до формування соціально та професійно значущих засобів спілкування, поведінки і діяльності, що прийнято у групі, та за допомогою яких особистість могла б реалізувати потреби, схильності, вміння [9]. *Третя стадія* – це самоствердження. Під час неї спочатку відбувається індивідуалізація, а потім інтеграція особистості, яка адаптується до нових умов. Процес індивідуалізації передбачає поєднання засвоєних особистістю соціальних вимог, норм, очікувань зі специфікою потреб, властивостей та стилю діяльності.

Основним результатом стадії самоствердження є встановлення відповідності між самооцінюванням особистості та оцінюванням її групою за значущими здібностями та якостями. Якщо протиріччя між особистістю та групою не буде усунено, то виникає дезінтеграція, тобто витіснення особистості з групи або, навіть, фактична ізоляція. У межах інтеграції в особистості формуються новоутворення (позитивні/негативні). Отже, процес самоствердження залежить від самооцінювання особистості та від вимог, які висуває до неї група. За надмірно високої самооцінки особистість переоцінює себе і стикається зі скептичним ставленням групи до її претензій, через що вона озлоблюється, виявляє підозрілість чи зневажливість і може втратити міжособистісні контакти та замкнутися. За надмірно низької самооцінки в особистості розвивається комплекс неповноцінності, стійка зневіра у власних силах, відмова від ініціативи, байдужість та тривожність [9].

У контексті проведення теоретичного аналізу досліджень сутності та змісту адаптації виникає необхідність у визначенні показників, що свідчили б про успішність процесу адаптації особистості. Так, показниками успішної соціально-психологічної адаптації особистості можуть бути: *адекватний* (такий, що задовольняє особистість і групу) *соціальний статус* у певному соціальному середовищі, групі [3]. Статус є інтегральним показником місця особистості в певній системі соціальних відносин; психологічне задоволення цим середовищем, групою та її більш важливими елементами. За незадовільної адаптації має місце переміщення особистості в інше соціальне середовище (групу), збільшується кількість виявів відхиленої поведінки.

По-іншому окреслює ефективність адаптації до середовища І. Галецька [10]. Дослідниця визначає критерії ефективності адаптації через застосування їх у різних сферах: 1) *афективна* – особливості емоційних реакцій, переживань та почуттів, ступінь емоційного комфорту; 2) *поведінкова* – особливості копіювання, адекватність докладених зусиль, соціальна прийнятність поведінки, гнучкість та швидкість реагування; 3) *когнітивна* – самооцінювання відповідності запланованому результату; 4) *особистісна* – самооцінювання результату адаптації, способу досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій і самооцінювання; 5) *сфера соціально-психологічного контексту* – відповідність усталеним соціальним нормам та цілям [10].



На думку Н. Завацької, показниками успішної соціально-психологічної адаптації є високий соціальний статус особистості у певному середовищі, а також її психологічна задоволеність цим середовищем та найважливішими елементами [5]. Коли йдеться про показники низької соціально-психологічної адаптації, за умови переміщення особистості в інше соціальне середовище, то дослідниця виділяє аномію та поведінку, що відхиляється від загально прийнятих норм. Успішність адаптації залежить від характеристик середовища та особистості. Чим складніше нове середовище (наприклад, більше соціальних зв'язків, складніша спільна діяльність, більша соціальна неоднорідність), чим більше відбувається у ньому змін, тим важчим є процес соціально-психологічної адаптації [5].

У чому ж полягають особливості соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців? Які завдання практичних психологів у діяльності з цією категорією громадян? На ці питання допоможуть відповісти надані методичні рекомендації В. Лазос щодо діяльності з переселенцями Криму [11]. Завдання психолога дослідник вбачає в опрацюванні важких стресових станів, допомозі у сприйнятті змін та поверненні до життя, асиміляції та інтеграції отриманого досвіду, створенні нових життєвих перспектив. Щодо соціальної адаптації, то основне для психолога – це допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища (місця переїзду) [11].

Травматичні переживання, що виникають у переселенців, можуть перерости у травматичний синдром, за якого особистість обтяжена невирішеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до запропонованої їй допомоги.

До основних переживань, що виникають у переселенців можна зарахувати смерть і виживання, втрату і горе, розгубленість і страх. Так, під час повідомлення людині про смерть її рідних необхідно враховувати, щоб родич, якому повідомляють цю новину, розумів з ким він спілкується в цей момент. Тому психолог повинен чітко представитися, повідомивши власний статус та ім'я. Часто особа, яка отримує інформацію про смерть, опускається на стілець, кушетку, диван або, навпаки, встає. Таким чином, для встановлення візуального контакту з родичем потерпілого психолог має підлаштуватись під позу опонента так, щоб збігався рівень їх очей [12]. Наголосимо, що чіткого алгоритму або правила проведення цієї процедури не існує. Адже побудова і передача інформації про смерть індивідуальні та визначаються професіоналізмом психолога, який повинен швидко змінювати хід цього процесу, залежно від психічного стану того, кому повідомляють цю звістку. Також після повідомлення про загибель психологу необхідно враховувати вік свого опонента, тому що процес переживання горя у дорослих і дітей має різні вікові особливості [12].

Психологічну допомогу дітям потрібно здійснювати з урахуванням вікового, фізичного та психічно-

го розвитку, стану фізичного та психічного здоров'я. До основних проблем, що можуть спостерігатися у дітей-переселенців, належать:

1) *порушення когнітивних процесів* (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);

2) *невротичні реакції* (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну та апетиту);

3) *функціональні розлади* (регрес поведінки та психосоматичні розлади);

4) *емоційні та поведінкові порушення* (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність, постійні зміни настрою);

5) *проблеми, пов'язані зі спілкуванням* (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія та дратівливість стосовно оточуючих, можлива надмірна залежність від думок інших);

6) *порушення взаємин у сім'ї*, коли зміна соціальної ситуації та її обов'язків часто змушує дітей та підлітків «включатися» у дорослі проблеми (до яких вони можуть бути не готові) [12].

Особливі труднощі переживають діти-переселенці підліткового віку, оскільки це важливий етап у формуванні та розвитку ідентичності. Переселенці займають маргінальне положення у приймаючому середовищі. З одного боку, якщо підлітки не входять до соціальної мережі земляків, то їм важко сформувані позитивне відношення до себе, а з іншого – традиції та стиль життя, що пропагують члени такої мережі можуть суперечити нормам приймаючого середовища. Як результат, підліток може відчувати відчуження та дезорієнтацію. Майже всі діти-переселенці мають досвід життєвих потрясінь і потребують допомоги з відновлення їхнього психологічного здоров'я. Метою психологічної підтримки цієї категорії дітей має бути допомога у подоланні проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом переселення [13].

Таким чином, можемо констатувати, що у соціально-психологічній адаптації взаємодіють дві складні системи – *особистість та середовище*. Процес соціально-психологічної адаптації залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від ознак того соціального середовища, до якого вона намагається пристосуватися. Результат соціально-психологічної адаптації впливає на визначення місця особистості у суспільстві та якісне виконання обраних нею соціальних ролей. Тому важливою є функція психолога у процесі спілкування та роботи з вимушеними переселенцями. Актуальною є професійна діяльність з психологічними станами особистості, поведінковими розладами, проблемами спілкування, пристосування до нового середовища. Особливої уваги потребують діти та підлітки, яким психологічну допомогу потрібно надавати з урахуванням вікового, фізичного та психічного розвитку, а також стану фізичного та психічного здоров'я.



Використані літературні джерела

1. *Солдатова Г. У.* Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы [текст] / Г. У. Солдатова. – М. : Значение, 2001 – 279 с.
2. Психология : словарь [текст] / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
3. *Урбанович А. А.* Психология управления [текст] : учебн. пособ. / А. А. Урбанович. – Минск. : Харвест, 2001. – 640 с.
4. *Ткачишина О. Р.* Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації [текст] / О. Р. Ткачишина // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Київ, 2006. – Т. VIII. – Вип. 1. – С. 341–348.
5. *Завацька Н. Є.* Особливості соціальної підтримки в осіб з різним ступенем соціальної адаптації [текст] / Н. Є. Завацька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 90–105.
- Підчасов Є. В.* Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології [Електронний ресурс] / Є. В. Підчасов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, 2012. – Вип. 42(1). – С. 179–193. – (Серія : «Психологія»). – Режим доступу]: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42\(1\)_21.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psykhol_2012_42(1)_21.pdf). – Назва з екрана.
6. *Кислий В. Д.* Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / В. Д. Кислий. – Київ, 2003. – 194 с.
7. *Кабаченко Т. С.* Психология в управлении человеческими ресурсами: учебное пособие [текст] / Т. С. Кабаченко. – СПб. : Питер, 2003. – 400 с.
8. *Каськов І. В.* Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності [Електронний ресурс] / І. В. Каськов // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2010. – Вип. 4. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21. – Назва з екрана.
9. *Галецька І.* Психологічні чинники соціальної адаптації [Електронний ресурс] / І. Галецька // Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. – № 1. – Режим доступу: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>. – Назва з екрана.
10. *Лазос Г. П.* Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) [текст] / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. – Київ : Логос, 2015. – 206 с. – С. 26–46.
12. Психологічна допомога вимушеним переселенцям [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.aquarun.ru/psih/extrem/default.htm>. – Назва з екрана.
13. *Тімченко О. В.* Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім’ям вимушених переселенців [Електронний ресурс] / О. В. Тімченко. – Режим доступу: mykosvita.at.ua/nakazu/metod_rekom_roboti_z_bizhencjami.docx. – Назва з екрана.