

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 7  
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет**

# **Студентський дайджест**

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 7**

**Рівне, 2023**

2. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83.

3. Як війна вплинула на якість навчання студентів Львівської політехніки? URL: <https://lpnu.ua/news/yak-viina-vplynula-na-iakest-navchannia-studentiv-lvivskoi-politekhniky>

УДК [316.61:008] : 314.151.3-054.73

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЧУЖІЙ КРАЇНІ

Лаврук Людмила, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

**Постановка проблеми.** Сьогодні Україна внаслідок війни переживає чи не найбільшу міграційну кризу в своїй історії у зв'язку із великою кількістю вимушених переселенців з України, які за останній рік заповнили країни Європи. Згідно статистики Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) станом на 19 липня 2022 року з України виїхало 9 567 033 осіб. До транскордонних переміщень, які можуть носити м'ягкий характер і не можуть вважатись підтвердженням стійкого повернення відносяться 3 793 403 особи. Якщо порівняти січень і серпень 2022 то, майже за пів року війни чисельність тих, хто живе і працює в Україні, зменшилася на 6,7 млн. з них частина виїхала за кордон, частина потрапила в окупацію [2].

Говорячи про переміщених осіб за межі країни не можливо не згадати про їх адаптацію у чужій країні. Так, психолого-педагогічні аспекти адаптації людей різного віку до нових умов розглядалися в працях Л. Галігузової, Т. Жаровцевої, О. Кононко, С. Мещерякової, Л. Царгородцевої, та ін. Умови забезпечення позитивної адаптації простежуються в дослідженнях Н. Ватутіної, Р. Калініної, Т. Науменко. Питанням соціальної комунікації, адаптації особистості та населення України до кризових умов займалися А.Ручка, О.Злобіна, В.Тихонович, А.Донченко, Ю.Саєнко, В.Тарасенко, В.Шудло, О.Якуба та ін.

У психологічній літературі проблема дезадаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту поняття (М. Варій, Ф. Березін, О. Скрипниченко), до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності та чинників, які детермінують цей процес в тих чи інших умовах (О. Мороз, М. Раттер).

**Мета дослідження** – проаналізувати психологічні особливості міжкультуральної адаптації переселенців у чужій країні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Інтерес до проблеми міжкультуральної адаптації з'явився в психологічній науці ще на початку ХХ століття. Поняття акультурація визначене вченими Р. Редфілдом, Р. Лінтоном, М. Херсковіцем і трактується як результат тривалого безпосереднього контакту груп з різними культурами, який змінює паттерни культури даних груп.

Хворобу нудьги за батьківщиною досліджували ще у ХVII столітті. Саме її швейцарський лікар І. Хофер назвав ностальгією. Сучасні дослідники, зокрема Т. Стефаненко, Н. Лебедева, Л. Орбан-Лембрик, Ю. Платонов, В. Крисько та інші, психологічну акультурацію здебільшого розглядають як входження індивіда в нову для нього культуру, що супроводжується зміною його ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних установок.

На думку вище названих вчених, найважче процес міжкультурної адаптації відбувається в переселенців, яким потрібно вивчити і звикнути до іншої культури і стати повноцінним громадянином певної країни.

Kalervo Oberg виділяє чотири стадії стадій адаптації переселенця («U-крива адаптації»):

1. *Перший етап* – «туристичний», людина відчуває задоволення від переїзду, ейфорія від відчуття порятунку з небезпеки, яка штовхнула її до переселення, можливе зниження критичності та намагання не думати про можливі подальші труднощі. На цьому етапі людина розслабляється і «видихає» накопичене раніше психічне напруження. Тривалість від кількох днів до місяця.

2. *Другий етап* – розчарування. Людина стикається з накопиченням проблем, починаючи з пошуку житла, і закінчуючи працевлаштуванням. Стереотипи минулого життя вступають у конфронтацію з новими умовами. Переселенець порівнює нові умови зі звичними та зациклюється на їхній несхожості. Виникає відчуття неспроможності пристосуватися до нового середовища через складність ревізії власних поглядів. Відбувається поступове зниження настрою через необхідність вбудовуватися в незвичне середовище за відсутності навичок спілкування у новій культурній системі. Зростає відчуття чужорідності через втрату відчуття «дому». Виникає розчарування у виборі місця переселення та сумніви у правильності самого переїзду. Переселенці стикаються з відчуттям втрати ролі, адже тепер все доведеться починати заново, з чистого аркуша.

3. *Третій етап* – «дно» (за Гаррі Тріандісом). Загострюється дратівливість та агресія, яка може спрямовуватися або на незвичне середовище, або на самого себе. Саме на цьому етапі виникає непереборне бажання повернутися у звичну обстановку та соціальне середовище, незважаючи на небезпеку. Тут ключовим для переселенця стає прийняття рішення та вибір – або пересилити себе і почати адаптуватися, навіть якщо поки що нічого не виходить, або розчаруватися у собі та новому місці і повернутися назад.

4. *Четвертий етап* – пристосування. Переселенець налагоджує побут, звикає до соціального середовища та до самої місцевості. Навчається жити у новій культурній парадигмі. Знаходить нові соціальні контакти. Звикає до умов праці. Засвоює місцеві традиції соціальних взаємодій та починає їх відтворювати у повсякденному житті. Важливим компонентом стає оволодіння мовою. Відновлюється впевненість та відчуття життєвої перспективи саме у даній місцевості («тут і тепер»). Людина менше оглядається на минуле, а намагається дивитися у майбутнє з ракурсу життя у новому місці. Формується самоідентифікація на основі поступового ототожнення себе з місцевим соціумом [1].

Triandis H. [4] виокремлює п'ять етапів процесу адаптації людини.

1. *Гострий культурний шок* (переважно викликаний переїздом до іншої країни), як правило, складається з різних фаз. Однак слід визнати, що не кожен проходить через ці фази, як також не кожен перебуває достатньо часу в чужому середовищі, аби пройти певні фази.

2. *«Медовий місяць»*. Протягом такого періоду відмінності між «старою» та «ною» культурою людина сприймає через рожеві окуляри — все є чудовим, ліпшим та гарнішим. Скажімо, в такому стані людина може захоплюватися новою для неї їжею, новим місцем проживання, новими звичками людей, новою архітектурою тощо.

3. *«Примирення»*. По декількох днях, тижнях чи місяцях людина перестає зосереджуватися на незначних розбіжностях між культурами. Однак вона знову прагне їжі, до котрої звикла вдома, ритм життя в новому місці перебування може здаватися їй зашвидкий або заповільний, звички людей можуть дратувати тощо.

4. *«Адаптація»*. Знову ж таки після декількох днів, тижнів чи місяців людина звикає до нового їй середовища і починає вести рутинне життя. На цій стадії людина більше не реагує негативно чи позитивно, бо вже більше не почуватися, що є в новій культурі. Вона знову поглинена в повсякденне життя, як це вона робила на своїй батьківщині.

5. *«Зворотний культурний шок»*. Повернення до рідної культури після адаптації до нової може знову викликати у людини вищеописані фази, котрі можуть тривати не дуже довго або ж так довго, як перший її культурний шок на чужині [4].

В умовах нової культури, людина зазнає так званого культурного шоку (K. Oberg), який визначається такими ознаками: постійне відчуття тривоги, роздратованість, несприйняття місцевих страв, страх перед контактами з іншими людьми, невпевненість у собі, безсоння, зловживання алкоголем, наркотиками, психосоматичні захворювання, депресія, суїцидальні наміри, агресивність, ворожість по відношенню до представників

країни перебування [3]. Це шок від нового, від зустрічі з новою культурою. Здебільшого людина отримує культурний шок, коли потрапляє в іншу країну, яка відрізняється від країни, де вона проживає, хоча й з подібними відчуттями вона може зіткнутися і у власній країні при раптовій зміні соціального середовища. При зіткненні з новою культурою така людина відчуває здивованість та втрату орієнтації.

Дослідники звертають увагу на чинники, які впливають на адаптаційні процеси особистості до нових соціальних умов і нового культурного середовища, на проблемах психологічної акультурації людей, які виїжджають за кордон. Звичайно, адаптацію можна зробити психологічно комфортнішою для мігрантів, якщо підготовлювати їх до міжкультурної взаємодії, підвищувати їхню міжкультурну сензитивність. Проте, вимушені переселенці такої змоги не мають і у людини виникає конфлікт старих і нових культурних норм й орієнтацій; старих, до яких вона звикла, та нових, які характеризують нове для неї суспільство. Це конфлікт двох культур на рівні власної свідомості. Культурний шок виникає, коли знайомі психологічні фактори, що допомагали людині пристосовуватись до суспільства, зникають, а натомість з'являються невідомі та незрозумілі, що прийшли з іншого культурного середовища.

Досвід нової культури є неприємним або шоківим, оскільки він може призвести до негативної оцінки власної культури, а також тому що він несподіваний. У межах власної культури створюється стійка ілюзія власного бачення світу, способу життя, менталітету тощо як єдино можливого і, головне, єдино припустимого. Кожна людина по своєму переживає культурний шок, неоднаково усвідомлює гостроту його впливу. Це залежить від індивідуальних особливостей та ступеня готовності сприйняття культур. До цього можна зарахувати цілу низку чинників, зокрема клімат, одяг, їжа, мова, релігія, рівень освіти, матеріальний добробут, структура сім'ї, звичаї залицяння (сватання) тощо.

Існують різні симптоми культурного шоку, який у різних людей проходить по-різному. Для прикладу наведемо деякі можливі симптоми:

- переїдання і відповідне набирання ваги;
- відсутність апетиту і відповідна втрата ваги;
- надмірне зосередження на власній гігієні;
- надмірне контактування з близькими чи рідними в рідній країні;
- надмірне невдоволення чи ворожість, а також постійне нарікання на країну (культуру) перебування;
- небажання зустрічей з людьми;
- збільшена потреба в сні;
- тривожність у публічних місцях.

У певних випадках людина неспроможна зарадити собі з культурним шоком. Деякі люди опускають руки в асиміляції в нову культуру та повертаються додому тоді, як інші настільки вливаються у чужу на початках культуру, що без неї вже не можуть жити і шукають можливостей залишитись там назавжди, аби звільнитись від стресу.

**Висновки.** Таким чином, зважаючи на дослідження науковців, а також свої власні, розуміємо, що процес адаптації у чужій країні є досить складним процесом, особливо для людей зрілого і літнього віку. Легше проходить адаптація у країнах, де схожа культура та звичаї народу, готовність до змін, а також сформованість мотивації до адаптації.

### Список використаної літератури

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації URL: <https://cutt.ly/J4jhQM>
2. Відновлення України через діалог усіх українців світу. URL: <https://cutt.ly/G4i08aY/>
3. Kalervo Oberg. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments URL: <https://cutt.ly/K4jdmAB>
4. Triandis H.C. Culture and Social Behavior. N. Y. Etc.: McGraw-Hil. 1994. 120 p.

## ЗМІСТ

<b>Артемук О.</b> Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
<b>Баранович І.</b> Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку...	5
<b>Басалига Т.</b> Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
<b>Болюх Н.</b> Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
<b>Боровець А.</b> Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
<b>Боса-Мірявець М.</b> Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
<b>Босий-Мірявець В.</b> Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
<b>Бугайчук І.</b> Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
<b>Гавін Б.</b> Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
<b>Гонтаренко В.</b> Механізми психологічного захисту дітей.....	28
<b>Гончарук А.</b> Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
<b>Горбатюк О.</b> Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків .....	33
<b>Гудовсек С., Павелків Р.</b> Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
<b>Дем'янюк В.</b> Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
<b>Дивульська К., Юрчук О.</b> Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
<b>Єфімова М.</b> Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
<b>Загородський Д.</b> Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
<b>Каверіна Б.</b> Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
<b>Климчук І.</b> Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
<b>Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С.</b> Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
<b>Ковальчук О., Назарець Л.</b> Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
<b>Коренко Д.</b> Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
<b>Корчака Ф., Корчакова Н.</b> Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді .....	65
<b>Котляр О.</b> Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
<b>Кривко М.</b> Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
<b>Кулакова О.</b> Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
<b>Курята Н.</b> Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
<b>Лаврук Л.</b> Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
<b>Мартюченко К.</b> Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
<b>Мисько Є.</b> Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
<b>Мотруніч І., Юрчук О.</b> Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
<b>Нікішина Д.</b> Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
<b>Оборська А.</b> Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

<b>Павелків В.</b> Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	<b>93</b>
<b>Парчук Т.</b> Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	<b>96</b>
<b>Подлящук О.</b> Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	<b>97</b>
<b>Приступлюк С.</b> Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	<b>101</b>
<b>Пшенична Л.</b> Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	<b>103</b>
<b>Ряба Л.</b> Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	<b>106</b>
<b>Сабат Є.</b> Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	<b>108</b>
<b>Семенюк В.</b> Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	<b>111</b>
<b>Сизов С.</b> Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	<b>112</b>
<b>Стащук А.</b> Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	<b>113</b>
<b>Тарасюк Л.</b> Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	<b>116</b>
<b>Тимчак С.</b> Інформаційна гігієна під час війни.....	<b>118</b>
<b>Ткачук О.</b> Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	<b>120</b>
<b>Українець В.</b> Віра дітей у Збройні Сили України.....	<b>123</b>
<b>Федорович Р., Опанасюк І.</b> Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	<b>125</b>
<b>Холод Ю.</b> Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	<b>127</b>
<b>Хома О.</b> Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	<b>129</b>
<b>Чорноус Я.</b> Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	<b>131</b>
<b>Шевчук В.</b> Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	<b>134</b>
<b>Шепель Т.</b> Проблема емоційного вигорання лікарів.....	<b>137</b>
<b>Шишка А., Юрчук О.</b> Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	<b>139</b>
<b>Яковець О.</b> Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	<b>142</b>
<b>Якубовська М.</b> Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	<b>145</b>
<b>Яремчук Ю.</b> Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	<b>149</b>
<b>Ярмошевич В.</b> Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	<b>150</b>