

Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації українок зі статусом тимчасового захисту

Марія Стешенко

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: steshenkomv@krok.edu.ua

Ольга Васильченко

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,

ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

email: olgavm@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-2502-8072

У сучасному світі виклики, пов'язані із соціально-психологічною адаптацією осіб із статусом тимчасового захисту, набувають особливої актуальності, враховуючи обставини сьогодення. Українки, що перебувають у такому статусі, зіштовхуються із рядом труднощів та криз, що вимагають високого рівня психологічної стійкості та адаптації. У цьому контексті виникає необхідність вивчення та розуміння ролі фрустраційної толерантності як ключового аспекту в процесі соціально-психологічної адаптації.

Сучасні дослідження підкреслюють важливість психологічних механізмів, які дозволяють індивідам ефективно взаємодіяти із стресовими ситуаціями та негативними емоціями.

Таким чином, в рамках озвученої проблеми ми будемо розглядати вплив фрустраційної толерантності на адаптацію вимушених переселенців зі статусом тимчасового захисту. Проведення аналізу цього аспекту відкриє нові горизонти для розуміння психологічних механізмів, що допомагають індивідам ефективно подолати труднощі та забезпечити стабільну соціально-психологічну адаптацію в умовах невизначеності та нових викликів.

Почнемо з розгляду того, чим загрожує міграція та тимчасове переселення під захист іншої країни, психіці українок. За думкою А.С. Гуляєвої, явище примусової міграції представляє собою складний і багатогранний процес [1]. Переселення внаслідок непередбачуваних обставин є складною життєвою ситуацією, яка призводить до травматизації психіки. Ця травматизація обумовлена історією міграції, нового соціокультурного середовища та іншими труднощами, що виникають після переїзду. Феномен примусової міграції можна розглядати як екстремальний, коли особистість стикається з проблемою виживання та постійної боротьби зі складними життєвими умовами, тобто адаптаційними викликами.

Аналіз проблеми адаптації вимушених переселенців показує, що вона має комплексний характер, і охоплюють всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну [2]. Вимушений переїзд людей до іншої країни, пов'язане з новими умовами життя, проживанням на іншій, незнайомій території, а це в свою чергу має значний вплив як на фізичне

так і на психічне здоров'я. Перелічимо основні проблеми з якими зіштовхуються українки зі статусом тимчасового захисту: нестабільне фінансове становище, тривога та страх за майбутнє, підвищений ризик захворювань пов'язаний з постійним стресом, втрата набутого статусу в рідній країні, незнання мови, прав та правил, відсутність звичного побутового комфорту та устрою життя. Все це як мінімум потребує часу до адаптації, причому в кожному індивідуальному випадку це буде свій інший період часу, що залежить від індивідуальних особливостей психіки, фрустраційної толерантності та умов з яким зіткнулася українка зі статусом тимчасового захисту.

Для подальшого розгляду впливу фрустраційної толерантності на адаптацію, важливою є точка зору вчених, які стверджують, що фрустраційна толерантність є особистісним утворенням, що визначає стійкість до ситуацій, що викликають роздратування, і здатність протистояти різним труднощам у житті, не втрачаючи при цьому психічної адаптації. Це пояснюється тим, що основою є здатність людини адекватно оцінювати неприємні ситуації, передбачати вихід з них, рефлексувати, порівнювати з загальним контекстом діяльності, а також з метою, методами діяльності, виявляючи при цьому креативність у поведінці.

Згідно П.В. Лушина, висока фрустраційна толерантність до невизначених умов, які саме в нашому випадку і переживають українки зі статусом тимчасового захисту, впливає на розвиток ефективних методів самоорганізації та, отже, сприяє кращій та швидшій адаптації до нових умов [3]. У окремих випадках, активне підвищення фрустраційної толерантності до невизначеності та невідомого шляхом відмови від прямого управління та врахування фактору часу, мотивує людину до більш активного вирішення поставлених завдань. Цей процес дозволяє індивіду перейти на новий рівень особистісного зростання.

Отже, в заключення до даної теми скажу, що ключовими факторами, які впливають на успішну адаптацію українок зі статусом тимчасового захисту в інших країнах, є високий рівень фрустраційної толерантності до невизначених умов і невизначеності в часі. Позитивний вплив на адаптацію виявляється через орієнтацію на дрібні цілі та задачі, тоді як високі рівні тривожності мають негативний вплив. Здатність до адаптації є результатом інстинкту збереження власного життя та використання набутих навичок.

Список використаних джерел

1. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць. 2017. Вип. 37. С.66–75.
2. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К. : Університет «КРОК», 2022.
3. Лушин П. В. Толерирование неопределенности как способ экологичного управления. Практична психологія та соціальна робота. – 2010 – № 12. – С. 20–23.