

## РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙМАННЯ У ФОРМУВАННІ АДАПТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

**Савінок А. В.**

аспірант 4 року навчання,

Науковий керівник **Кононенко О. І.**,

д. психол. наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології  
ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова

Проблематика адаптації внутрішньо переміщених осіб набула особливої ваги в умовах тривалих воєнних потрясінь, коли зміна місця проживання супроводжується не лише втратою матеріальних ресурсів, а й руйнуванням сталих моделей взаємодії, які раніше забезпечували відчуття психологічної рівноваги. У дослідженнях соціальної психології вже давно підкреслюється, що процес входження у нове середовище визначається не стільки об'єктивними умовами, скільки тим, як людина інтерпретує соціальні сигнали й вибудовує уявлення про наміри інших. Ще Г. Олпорт наголошував, що соціальне сприймання створює своєрідну рамку, через яку індивід тлумачить поведінку оточення, і саме ця рамка визначає ступінь готовності до взаємодії. Для переселенців, котрі перебувають у стані підвищеної чутливості через досвід втрати та невизначеності, цей механізм набуває особливої сили, оскільки навіть нейтральні взаємодії можуть зчитуватися як загрозові або дистанційні.

У перші тижні після переміщення формується загальний образ приймаючої спільноти, який, як засвідчують міжгрупові дослідження М. Шеріфа та його послідовників, здатний надовго визначати якість майбутніх контактів. Короткі епізоди підтримки або навпаки - байдужості - узагальнюються до рівня стійких уявлень про соціальну відкритість або закритість середовища. Тому початкова взаємодія має значення не лише як окремий життєвий факт, а як ключовий фактор структурування соціально-перцептивної картини нової реальності. Важливим чинником адаптації є також те, як сама людина сприймає власну роль у зміненому соціальному контексті. Дослідження соціальної ідентичності, започатковані Г. Теджфелом, переконливо демонструють: якщо індивід переживає новий статус як вимушений і нестабільний, він схильний очікувати дистанції й неприйняття, навіть не маючи для цього об'єктивних підтверджень. Такий внутрішній «образ себе» відбивається на механізмах соціального пізнання: посилюється настороженість, посилюється прагнення контролю,

знижується чутливість до потенційних проявів підтримки. Натомість поступова інтеграція нової ідентичності, коли людина починає сприймати себе не лише як переселенця, а як члена нової громади або професійного середовища, відкриває можливість більш гнучкого соціального сприймання. У цій ситуації інтерпретація дій інших стає менш загрозливою, а готовність вступати у взаємодію - більшою. Не менш значущою складовою адаптації є система соціальних атрибуцій, яка визначає те, як людина пояснює поведінку інших. Відомо, що в умовах невизначеності атрибутивні помилки збільшуються, і переселенці часто, спираючись на попередній досвід травматичних подій, приписують оточенню недоброзичливі наміри, навіть коли ситуація цього не підтверджує.

Дослідники міжособистісного сприймання, зокрема Е. Джонс і К. Девіс, показували, що упереджені пояснення поведінки інших формуються саме тоді, коли особистість позбавлена можливості перевірити власні припущення через реальний досвід взаємодії. Саме тому поступове розширення кола контактів, участь у спільнотних активностях і можливість спостерігати різні типи соціальної поведінки сприяють корекції початкових хибних уявлень і створюють основу для більш точного розуміння динаміки нового соціального середовища. У процесі адаптації особливої ваги набувають невербальні та контекстні сигнали, на які, за спостереженнями Р. Екмана, людина орієнтується ще швидше, ніж на зміст висловлювань. Для переселенців, котрі можуть відчувати комунікативну вразливість, саме невербальна поведінка оточення нерідко стає маркером безпеки або небезпеки. Різниця в культурних кодах, інтонаційних особливостях, дистанції чи жестах може породжувати непорозуміння, які згодом укорінюються у вигляді стійких негативних узагальнень. У таких випадках розвиток соціальної чутливості та вміння коректно зчитувати емоційні стани іншого сприяють більш успішному входженню в нове середовище. Окремо варто зупинитися на соціальних очікуваннях, які формують своєрідну систему прогнозування поведінки інших. Людина переносить у нову ситуацію ті уявлення про норми та правила взаємодії, які були звичними в попередній громаді. Якщо ці очікування не збігаються з реальністю, виникає відчуття дезорієнтації, яке може або гальмувати адаптацію, або, за умови відкритості до корекції, сприяти поступовому формуванню реалістичного бачення соціального простору. Дослідники міжкультурної адаптації, починаючи з Е. Холла, підкреслювали, що саме здатність гнучко

перебудовувати свої очікування є одним із найважливіших маркерів психологічної адаптованості. Таким чином, соціально-перцептивні чинники утворюють складну систему, у якій поєднуються образ приймаючої спільноти, уявлення про себе в новій ролі, атрибутивні механізми, чутливість до невербальних сигналів і здатність коригувати соціальні очікування. Успішна адаптація стає можливою тоді, коли ці елементи поступово взаємно врівноважуються: коли первинні уявлення піддаються корекції, недовіра знижується під впливом реального досвіду взаємодії, а людина здобуває нове почуття приналежності та впевненості. Практичний вимір дослідження цих чинників полягає у можливості розробляти програми підтримки, що допомагають переселенцям опановувати більш точні моделі соціального сприймання, зменшувати рівень тривожності та уникати атрибутивних помилок, які можуть ускладнювати інтеграцію. Створення умов для безпечної комунікації, мікрогрупової взаємодії, спільнотних ініціатив і соціального навчання сприяє тому, що переселенці не лише адаптуються до нового середовища, а й відновлюють внутрішню цілісність, що є необхідною передумовою їхнього подальшого розвитку.

### Література

1. Гузенко Є. С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні (2014–2023): теоретичний аналіз. Монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2024.
2. Кононенко О.І., Григоращенко А.В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції Психологія та соціальна робота. 2022. Том 52-53. Вип. 1-2. С.95-108. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286668>
3. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
4. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в Україні. Психологія (МАУП). 2024. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/3982>