

as carnes grelhadas, enquanto os escravos e os europeus de norte adicionaram os produtos lácteos fermentados. Mas, apesar disso, a culinária brasileira tem o matiz latino-americano: uma abundância de especiarias, molhos e vegetais.

Литература

1. Гастрономия северной Бразилии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.absolutviajes.com/ru/Бразилия/гастрономия-северной-бразилии>. – Дата доступа: 08.04.2022.

2. Кухня штата Сержи́пи // Познавательный блог о Латинской Америке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://latinskayaamerika.blogspot.com/p/blog-page_910.html. – Дата доступа: 09.04.2022.

3. Типичная бразильская кухня: основные блюда и десерты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://astelus.com/ru/типичная-еда-Бразилии/>. – Дата доступа: 09.04.2022.

4. Кухня штата Гояс // Познавательный блог о Латинской Америке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://latinskayaamerika.blogspot.com/p/blog-page_89.html. – Дата доступа: 09.04.2022.

5. Кухня штата Санта-Катарина // Познавательный блог о Латинской Америке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://latinskayaamerika.blogspot.com/p/blog-page_888.html. – Дата доступа: 10.04.2022.

Vad är nyckeln till nordbornas lycka?

*Соколова Ю. И., студ. I к. БГУ,
науч. рук. ст. преп. Саковец М. С.*

Människor har alltid försökt tillfredsställa sina behov för att bli lyckliga. I den moderna världen vill alla få en känsla av lycka. Intresset för lyckoforskning har ökat under de senaste åren. Sedan 2012 har FN mätt lyckoindex bland cirka 150 länder i världen. Det visar länder med den lyckligaste befolkningen. Nationell lycka mäts med sex kriterier: bruttonationalprodukten per capita, socialt stöd, förväntad livslängd, valfrihet, generositet och inställning till korruption.

Nordiska länder har legat i toppen av denna rankning länge. Till exempel, Finland är världens lyckligaste land för femte året i rad. Från och med mars 2022 leder Finland, Danmark och Island rankningen och Sverige och Norge ligger på sjunde respektive åttonde plats. Enligt dessa uppgifter bor de lyckligaste människorna i norra Europa. I mitt arbete skulle jag vilja ta reda på vad nordbornas lycka beror på.

Att människorna i Norden är så lyckliga är inte förvånande eftersom de nordiska länderna har stor social och ekonomisk potential, genomför ett effektivt program för socialt skydd av befolkningen och även följer en innovativ strategi. De har en speciell utvecklingsmodell – den skandinaviska.

Den ekonomiska faktorn är inte den enda som påverkar positionen i lyckorankningen. Till exempel, är ekonomierna i USA, Kina och Tyskland bland de mest utvecklade i världen, men i denna rankning ligger de länderna på sextonde, sjuttioandra respektive fjortonde plats.

Utöver den ekonomiska aspekten spelar livsstil och mentalitet en stor roll i nordeuropeiska länder. De skandinaviska länderna har sina egna filosofiska begrepp om lycka, som återspeglar särdragen i de skandinaviska ländernas kultur och livsstil. I Danmark beskrivs en känsla av välbefinnande, inre lycka och lugn med ordet «hygge». Enligt författaren Mike Wiking, «Det är den varma, mysiga känslan du får när du kopplar av i en bekväm soffa, läser en god bok och tar en varm drink» [1]. Svenskarna har sin egen livsfilosofi, kallad «lagom». Det konceptet betyder måttfullhet och balans i allt. Den svenska lagom predikar en rimlig inställning till livet: när man har allt, inte för mycket och inte för lite, utan precis lagom [2]. Finland kännetecknas av «sisu» – en kombination av uthållighet och behärskning, som förvandlas till mod och motståndskraft. Det konceptet kan beskrivas som «det som måste göras kommer att göras, oavsett vad» [3].

Således kan vi dra slutsatsen att lyckan i de nordiska länderna beror inte bara på den ekonomiska aspekten, utan också på den kulturella och nationella. Den livsstil som nordeuropeer följer speglar deras inställning till livet, vilket bidrar till en allmän glad och lycklig atmosfär i regionen.

Литература

1. Вайкинг, М. Хюгге. Датское искусство счастья / М. Вайкинг. – М. : Эксмо, 2016. – 321 с.
2. Карлссон, Э. Лагом. Шведские секреты счастливой жизни / Э. Карлссон. – М. : Эксмо, 2017. – 208 с.
3. Нилунд, Дж. SISU. Финские секреты упорства, стойкости и оптимизма / Дж. Нилунд. – М. : Эксмо, 2018. – 168 с.

Теории о социокультурной адаптации

*Су Т., асп. III к. БГУ,
науч. рук. Фурманов И. А., д-р психол. наук, проф.*

Социокультурная адаптация – это способ активного взаимодействия индивида с новой средой, ведущий к его развитию и личностному росту. Сложность адаптации студента-иностранца к обучению в вузе состоит в том, что необходимо отказаться от привычного, делать усилия, преодолевать разнообразные проблемы и культурные затруднения. Социокультурная адаптация рассматривается нами как развитие индивидуальных возможностей личности в социокультурной среде при воспроизведении ее культурного