

**УДК 159.98**

**Єфімова Анна Григорівна**

аспірантка ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

НАПН України

Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-9821-7993

e-mail: annayefimova777@gmail.com

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО УМОВ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ У США**

**Анотація.** У статті представлено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. В результаті аналізу психологічних джерел виявлено, що міграція – це складний, тривалий у часі процес, що містить у собі декілька етапів та низку психологічних аспектів. Цей процес супроводжується докорінною зміною всередині цілісного спектру усіх соціально-психологічних відносин, що включає у себе також міжособистісні, внутрішньосімейні, трудові, і призводить до актуалізації копінг-поведінки та захисних психологічних механізмів особистості.

Соціально-психологічна адаптація це процес гармонізації суб'єкта та середовища в усіх його проявах (фізичного, ментального, соціального тощо) в процесі унікальної діяльності людини, що задовольняє її актуальні потреби та дозволяє їй реалізовувати життєві цілі, що забезпечують відповідність діяльності та поведінки вимогам середовища.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів виявляється у прагненні досягнення цілісності та самореалізації, задоволення потреби

у самозбереженні, а також інших базових соціальних та особистісних потреб в актуальній ситуації вимушеної міграції.

При цьому, соціально-психологічна адаптація мігранта супроводжується проживанням культурного шоку та низки травм мігранта. Виникають і інші специфічні проблеми.

Виділені об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на динаміку соціально-психологічної адаптації мігрантів. Висунута гіпотеза про те, що існування взаємозв'язку між показниками життєстійкості, копінг-стратегіями, асертивністю та соціально-психологічною адаптацією і її показником – психологічним благополуччям. Описане у статті емпіричне дослідження доводить цю гіпотезу. Виявлено, що лише частина українців, що мігрували у США виявляють високий рівень адаптованості та високий рівень емоційного комфорту та психологічного благополуччя. Зроблено висновок про необхідність пошуку шляхів психологічного супроводу процесу соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції для підвищення її ефективності, що буде включати у себе такі напрямки: психологічна підтримка, оцінка психоемоційного стану та корекція порушень у ньому, розвиток адаптаційного потенціалу (асертивності, життєстійкості та ефективного копінгу).

**Ключові слова:** адаптація, адаптивність, соціально-психологічна адаптація, міграція, вимушена міграція, культурний шок, психологічне благополуччя, самоактуалізація, психологічна допомога

## **ВСТУП / INTRODUCTION**

**Постановка проблеми.** Наразі за останні декілька років у нашій країні склалася така соціально-політична ситуація, що призвела до зростання кількості українців, що мігрували у країни Європи та світу. За даними соціологічних досліджень Організації об'єднаних націй, тільки починаючи з

24 лютого 2022 року, більше ніж 6,5 млн українців покинули нашу країну. Польща прийняла на своїй території близько 3,5 мільйони, а сусідні країни (Румунія, Угорщина, Молдова, Словаччина тощо) - близько 2,3 млн українців [10]. У США за статистичними даними наразі перебуває біля 150 000 українців [3]. Складно передбачити кількість українських вимушених мігрантів, які після закінчення війни повернуться до України, а скільки залишаться та змінить статус біженця чи вимушеного мігранта на інший статус у країні, у яку мігрували. Тож проблема адаптації українців до умов вимушеної міграції постає доволі гостро.

Узагальнюючі теоретичні розробки у наукових дослідженнях, зауважимо, що *міграція* – це багатоступеневий розгорнутий у часі процес, що містить у собі систему психологічних аспектів, загальних для усього процесу та характерних для кожного з етапів [1].

І.М. Леонова визначає термін «вимушена міграція» як сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню [2].

Процес міграції має свій зміст та стадійність, його остання стадія запускає тривалий процес соціальної, психологічної адаптації до нових соціокультурних умов. Людина неадаптована, або адаптована на низькому рівні відчуває фрустрацію потреб, у тому числі потреби у стабільності та безпеці і не здібна у повній мірі самореалізуватися у країні міграції. А психологічне благополуччя та самореалізація – є показниками успішної адаптації мігрантів у країні перебування.

Тож соціально-психологічна адаптація – це процес акомодатії людини до умов та критеріїв оцінки, що існують у суспільстві за рахунок засвоєння його норм та цінностей [4].

Тож науковий інтерес привертає проблема чинників соціально-психологічної адаптації до умов вимушеної міграції. Особливо – внутрішніх

чинників, адже напевне існують психологічні ресурси, що допомагають вимушеним мігрантам долати труднощі адаптації до умов міграції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження змісту, характеристик, стадій та особливостей міграційного процесу має міждисциплінарне спрямування, що реалізується у низці наук, у тому числі у контексті екстремальної, кризової, соціальної та поведінкової психології.

Засновниками комплексних досліджень міграції у психологічному контексті стали аргентинські вчені Grinberg L., Grinberg R., які в 1996 опублікували монографію «Міграція і вигнання. Психоаналітичне дослідження», що аналізувала аспекти феномену міграції в руслі психоаналітичного підходу [9].

Іншим цікавим дослідженням екзистенційних та психологічних проблем міграції, стала робота канадських вчених, які зробили акцент на дослідженні рівня задоволеності життєвою ситуацією у мігрантів, що прибули до Канади [8]. Їхні американські колеги Helliwell J.F., Huang H., Wang Sh., Shiplett H. Досліджують процес міграції з погляду досягнення психологічного благополуччя та щастя.

Новозеландськими психологами Університету королеви Вікторії (Веллінгтон) досліджується мотивація рішення про міграцію.

У центрі уваги іншої групи вчених із США Cobb C., Branscombe N.R., Меса А., та співавторів – особистість мігранта з позиції позитивної психології [6].

У контексті нашого дослідження привертають увагу роботи зарубіжних та вітчизняних вчених. Так, психологічні аспекти вимушеної міграції розглядалися у роботах Г.С. Гудвін-Гілл і П. Невалайнен.

Проблемою психологічних засад адаптації мігрантів займалася низка вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як: О.Є. Блінова, І.М. Леонова, М.М. Слюсаревський, Н.А. Шульга, Я.І. Юрків, J.W. Berry, Е.Н. Cohen, М.Р. Todaro, та інші.

Особливостями процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців і вимушених переселенців на нових територіях було присвячено роботи Г.Ф. Габдрахманова, В.В. Гриценко, В.К. Каліненко, Г.У. Солдатової, Л.А. Шайгерової.

Враховуючи досить невелику кількість робіт, присвячених дослідженню психологічних аспектів міграції, зокрема процесу акультурації та акомодатії до умов вимушеної міграції, можна констатувати, що тема є мало вивченою та актуальною у цей складний період, що переживає наша країна та наші люди, що вимушені були покинути свої домівки.

## **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS**

**Мета:** виявлення та дослідження внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції.

### **Завдання дослідження:**

- Визначити основні внутрішні чинники соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції.
- Дослідити стан актуалізованості внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації українців.
- Зробити висновки про взаємозв'язок внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації із її показниками.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS**

Узагальнюючи основні наукові розвідки соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції, можна виділити такі основні теоретичні положення.

Соціально-психологічна адаптація це процес гармонізації суб'єкта та середовища в усіх його проявах (фізичного, ментального, соціального тощо)

в процесі унікальної діяльності людини, що задовольняє її актуальні потреби та дозволяє їй реалізовувати життєві цілі, що забезпечують відповідність діяльності та поведінки вимогам середовища [1]. При цьому, соціально-психологічна адаптація мігранта супроводжується проживанням культурного шоку та низки травм мігранта. Виникають і інші специфічні проблеми: наразі українські мігранти прибувають до США із ознаками ПТСР та тривожних розладів, гострої втрати близьких, загальної дезорієнтації [3].

Існують фактори, як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, що визначають зміст та динаміку соціально-психологічної адаптації мігрантів [4]. До об'єктивних чинників прийнято відносити такі чинники: країна в'їзду, мова, характер місцевої культури, етнічна приналежність мігрантів, ставлення корінного населення, наявність підтримуючих структур, соціально-економічні чи політичні обставини, що додатково виникають на новому місці проживання.

Суб'єктивні фактори впливають на динаміку входження у нову соціальну ситуацію та адаптацію до неї, і, передусім, це психологічний зміст та унікальність структури особистості. Особливості когнітивних процесів: визначальні способи сприйняття, мислення, уваги, переживань – також істотно впливають на адаптаційну поведінку за умов нової постійної стресової ситуації, якою є для мігранта нові соціальні умови, люди, мовленнєві та соціокультурні стандарти.

Дослідники також називають основні критерії ефективної адаптації – зовнішній та внутрішній. Зовнішнім критерієм виступає інтеграція людини до культурного та соціального життя у країні вимушеного перебування. Зовнішнім критерієм вважається відчуття задоволеності та повноти життя, психологічне благополуччя.

У адаптації українських мігрантів дослідники виділяють п'ять основних стадій: [10]:

- Стадія ейфорії, що закінчується разом зі збором документів та від'їздом;

- Стадія туристична, що включає у себе перше знайомство із новою соціальною ситуацією та умовами проживання;
- Орієнтаційна стадія – стадія первинною адаптації до нових реалій.
- Депресивна стадія, що характеризується як деформація концепції перспектив в особистій та професійній сфері, зростання хворобливих психологічних та фізичних симптомів;
- Стабілізаційна фаза - досить спокійний період, коли людина знаходить своє місце у соціально-культурному середовищі та втрачає почуття неправильності та нереальності переїзду.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів проявляється у прагненні до самозбереження цілісності особистості та самореалізації, у реалізації основних особистісних та соціальних потреб та взаємодії з навколишнім соціумом у конкретних умовах існування [1].

Перебіг та результати соціально-психологічної адаптації визначається великою мірою психологічним станом та настроєм людини і загалом психічним здоров'ям.

Дослідники характеризують психічне здоров'я як стан адекватності реагування та сприйняття, емоційне благополуччя без хворобливих проявів, зрілість пізнавальної, емоційної та вольової сфер, адаптивність, асертивність, активність, самоконтроль та самоуправління, наявність цілей та активності для їх досягнення [4].

Отже, емпірична гіпотеза, що ми сформулювали на основі теоретичного аналізу проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, визначає успішність соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у залежності від наступних внутрішніх чинників: асертивність, життєстійкість та актуалізованість ефективних копінг-стратегій. В свою чергу ці внутрішні чинники забезпечують психологічне благополуччя українців в умовах міграції, що є показником успішності процесу адаптації.

## МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Вибірку досліджуваних, що брала участь у нашому експерименті склали дорослі українці, переважно жінки, віком від 24 до 64 років. Соціальний статус респондентів різний: 41,7% респондентів працевлаштовані, 27,8% – безробітні, 25,0% – фрілансери, пенсіонери, підприємці, тощо, а 5,5% – студенти. Переважна більшість респондентів перебувають у США від 1 місяця до року, деяка частина респондентів – від 2 років до 10. З них деяка частина вибірки (61,9%) планує залишитися у США, деяка (33,3%) – є тимчасовим або вимушеним мігрантом.

Згідно із гіпотезою, метою та завданнями дослідження, із урахуванням особливостей вибірки, нами були обрані наступні методи дослідження:

- *емпіричні*: тест «Асертивність» (Капоні-Новак), методика діагностики життєстійкості (С. Маді, в адаптації Д. Леонтєва), опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» (Роджерс-Даймонд), шкала психологічного благополуччя (К. Ріф), копінг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана;
- *методи математичної статистики* (кореляційний аналіз Пірсона).

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації українців у США нами було використано тест СПА (Роджерса -Даймонда). Результати представлені у таблиці (табл. 1).

*Таблиця 1*

### Особливості та показники соціально-психологічної адаптації українців у США

Показники	Кількість досліджуваних, у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Адаптація	21,6	43,9	34,5



Самоприйняття	20,7	49,9	29,4
Прийняття інших	17,2	65,9	16,9
Емоційний комфорт	19,1	46,2	34,7
Інтернальність-екстернальність	21,8	40,1	38,1
Домінування-відомість	24,2	44,6	31,6
Відхід від проблем (ескапізм)	22,5	49,9	27,6

Шкала «Адаптація» розкриває рівень здатності людини пристосовуватися до вимог середовища, але також процес пристосування, результатом якого є адаптація. Тож, як видно з таблиці, 21,6% українців, що мігрували у США виявляють високий рівень адаптованості, низький рівень – 34,5%.

Шкала самоприйняття загалом відображує ставлення людини до себе та оцінку себе у тій чи іншій життєвій ситуації: як я дію, як справляюся, який я коли вирішую проблеми, тощо. Бачимо, що високий рівень самоприйняття виявлено у 20,7% українців, що брали участь у дослідженні, а низький – у 29,4%.

Що стосується показника «прийняття інших», то як правило, мова йде про те, що як я приймаю себе, так я приймаю інших людей. Але у випадку з українськими мігрантами, сфера цієї шкали може розповсюджуватися і на тих інших, що є такими ж мігрантами, а також представників американської культури. І тоді сфера прийняття американців входить у сферу прийняття американської культури у цілому. Отже, наше дослідження виявило, що 17,2% українських мігрантів мають високий рівень прийняття інших, а 16,9% – низький.

Шкала емоційного комфорту близька до змісту поняття «психологічне благополуччя», вона вміщує у себе позитивні переживання, емоції, пов'язані із радістю та інтересом, відчуття задоволення та достатку, у тому числі самодостатності. Із таблиці бачимо, що 19,1% українських мігрантів виявляють високий рівень емоційного комфорту, а 34,7% – низький.

Шкала інтернальності виявляє особливості локусу контролю людини. Локус контролю – поняття у психології, характеризує властивість особистості приписувати свої успіхи чи невдачі лише внутрішнім чи

зовнішнім чинникам. Інтернальний локус контролю (високий рівень інтернальності) – властивість людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається у житті, а екстернальний (низький рівень інтернальності) – властивість звинувачувати зовнішні обставини. Наше дослідження виявило високий рівень інтернальності у 21,8% опитаних українців, а низький рівень – у 38,1%.

Шкала домінування відображує здатність особистості бути лідером чи відомим. Наше дослідження виявило, що 24,2% проявляють здатність до домінування, а 31,6% – до відомості.

Шкала ескапізму відображує ступень дії захисних механізмів психіки людини (бажання ухилитися, втекти). Виявлено, що 22,5% українських мігрантів схильні до ескапізму, а 27,6% – схильні вирішувати проблеми, а не уникати їх.

Ще одним важливим показником соціально-психологічної адаптованості мігрантів, згідно нашої гіпотези є психологічне благополуччя, яке ми досліджували за допомогою шкали К. Ріфа. Результати представлені у таблиці (табл. 2).

*Таблиця 2*

### **Показники та рівень психологічного благополуччя мігрантів**

Показники	Кількість досліджуваних, у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивні відносини	24,9	44,8	30,3
Автономія	19,6	47,9	32,5
Управління середовищем	21,2	54,1	24,7
Особистісне зростання	20,4	53,3	26,3
Мета у житті	14,7	51,8	33,5
Самоприйняття	19,4	48,3	32,3
Загальний показник психологічного благополуччя	18,7	54,2	27,1

Наше дослідження виявило, що більшість українських мігрантів виявляють середній рівень психологічного благополуччя – 54,2%. Високий

рівень психологічного благополуччя виявлено у 18,7% українців, а низький – у 27,1%.

Для того, щоб виявити чи залежить психологічне благополуччя від особливості та міри соціально-психологічної адаптації та для перевірки нашої гіпотези про те, що психологічне благополуччя є одним з найважливіших показників ефективної адаптованості, нами був застосований кореляційний аналіз Пірсона. Результати представлені у таблиці (табл. 3).

Таблиця 3

**Взаємозв'язок показників психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації**

Показники	А	СП	ПІ	ЕК	Ін	Дом	Еск
Позитивні відносини	,486*	,516*	,636*	,573*	,062	-,166	,453*
Автономія	,651*	,132	,092	,114	,473*	,104	,127
Управління середовищем	,472**	,183	,129	,591*	,593*	,428**	,216
Особистісне зростання	,403**	,102	,099	,198	,038	,092	-,441**
Цілі	,601*	,117	,123	,224	,370*	,199	,110
Самоприйняття	,439*	,992*	,414*	,492*	,128	,125	,126
Рівень психологічного благополуччя	,898*	,696*	,483*	,804*	,175	,107	,502**

Кореляційний аналіз, як можна побачити з табл. 3, виявив значимі прямі та від'ємні зв'язки між показниками психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації.

Шкала адаптації виявляє значимі додатні зв'язки з усіма шкалами психологічного благополуччя: позитивні відносини ( $r=0,486$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), автономія ( $r=0,651$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), управління середовищем ( $r=0,472$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ), особистісне зростання ( $r=0,403$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ), життєві цілі ( $r=0,601$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), самоприйняття ( $r=0,439$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), і найвищий показник кореляційного зв'язку адаптації із загальним показником

психологічного благополуччя ( $r=0,898$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ). Можна зробити висновок про те, що психологічне благополуччя є одним з важливих критеріїв оцінки ефективності адаптації особистості, у тому числі до умов міграції.

Шкала самоприйняття (СП) виявляє додатні кореляційні зв'язки із такими шкалами психологічного благополуччя, як: позитивні відносини ( $r=0,516$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ), самоприйняття ( $r=0,992$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ) та загальним показником психологічного благополуччя ( $r=0,696$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ).

Шкала прийняття інших виявляє додатні зв'язки із шкалою позитивних відносин ( $r=0,636$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ), шкалою самоприйняття ( $r=0,414$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ) та загальним показником психологічного благополуччя ( $r=0,483$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ).

Шкала емоційного комфорту також виявила прямі кореляційні відносини із шкалами психологічного благополуччя: позитивні відносини ( $r=0,573$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ), управління середовищем ( $r=0,591$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ), самоприйняттям ( $r=0,492$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ) та показником психологічного благополуччя ( $r=0,804$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ).

Шкала інтернтальності виявляє додатні зв'язки із шкалами автономії ( $r=0,473$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ), управління середовищем ( $r=0,593$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ) та шкалою цілей ( $r=0,370$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ).

Шкала домінування має додатній зв'язок із шкалою управління середовищем ( $r=0,428$ , рівень значимості  $p\leq 0,01$ ), а шкала ескапізму із позитивними відносинами ( $r=0,453$ , рівень значимості  $p\leq 0,05$ ) та загальним рівнем психологічного благополуччя ( $r=0,502$ , рівень значимості  $p\leq 0,01$ ). Також шкала ескапізму виявляє від'ємний кореляційний зв'язок із шкалою особистісного зростання ( $r=-0,441$ , рівень значимості  $p\leq 0,01$ ).

Отже, як бачимо, кореляційний аналіз, доводить нашу гіпотезу про те, що психологічне благополуччя може бути важливим показником соціально-

психологічної адаптації взагалі, у тому числі адаптації українців до умов міграції.

Ще одним завданням нашого дослідження було виявлення внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції. Їх, згідно з нашою гіпотезою три: асертивність, ефективні копінг-стратегії та життєстійкість.

За результатами діагностики рівня асертивності українців-вимушених мігрантів виявлено: високий рівень асертивності проявляє 20,7% опитаних українців, а низький – 24,5%. Загалом у українських мігрантів діагностовано середній рівень асертивності (54,8% опитаних українців).

Життєстійкість включає три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях з допомогою стійкого подолання стресами і сприйняття їх менш значимих. Нами виявлено, що: високий рівень залученості виявляє 21,1% опитаних українців, низький – 26,7%; 24,6% опитаних українців мають високий показник контролю, а 27,9% – низький; більшість українських мігрантів (58,5%) виявляє середній рівень показника прийняття ризику.

Емпіричне дослідження копінгу українців виявила наступні основні копінг-стратегії за опитувальником Лазаруса-Фолкмана: стратегія пошуку соціальної підтримки (22,3% опитаних українців), самоконтроль (16,9% опитаних українців), конфронтація та планування вирішення проблеми (13,9% опитаних респондентів на кожну зі стратегій), позитивна переоцінка ситуації та прийняття відповідальності – це копінг-стратегії, що виявлені у 11,9% опитаних українців.

Згідно із завданнями емпіричного дослідження та гіпотезою, нами здійснено кореляційний аналіз внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації із психологічним благополуччям та показниками соціально-психологічної адпатції з метою підтвердження нашої гіпотези. Результати представлені нижче.

**Взаємозв'язок асертивності та життєстійкості із показниками  
соціально-психологічної адаптації**

Показники	А	СП	ПІ	ЕК	Ін	Дом	Еск	ППБ
Асертивність	,536**	,448*	,036	,253	,626*	,411*	-,127	,446*
Залученість	,459*	,323*	,092	,614*	,449*	,614*	-,442*	,485*
Контроль	,532**	,183	,119	,433*	,602*	,428**	-,216	,532*
Прийняття ризиків	,403**	,102	,099	,198	,638*	,292	-,431**	,213

Як видно з табл. 4, кореляційний аналіз виявив низку прямих та зворотних зв'язків між асертивністю, компонентами життєстійкості та показниками соціально-психологічної адаптації.

Так, шкала адаптації на позитивному рівні корелює із асертивністю ( $r=0,536$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ) та усіма трьома компонентами життєстійкості: залученістю ( $r=0,459$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), контролем ( $r=0,532$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ) та прийняттям ризику ( $r=0,403$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ).

Шкала самоприйняття виявляє прямі зв'язки із асертивністю ( $r=0,448$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та залученістю ( $r=0,323$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала емоційного комфорту виявляє прямі зв'язки із показниками залученості ( $r=0,614$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та контролю ( $r=0,433$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала інтернальності корелює із асертивністю ( $r=0,626$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) і показниками життєстійкості: залученістю ( $r=0,449$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), контролем ( $r=0,602$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та прийняттям ризику ( $r=0,638$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала домінування виявляє прямі зв'язки із асертивністю ( $r=0,411$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та такими компонентами життєстійкості, як залученість ( $r=0,614$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та контроль ( $r=0,48$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ).

Шкала ескапізму, виявляє від'ємні кореляційні зв'язки із такими компонентами життєстійкості як залученість ( $r=-0,442$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та прийняття ризику ( $r=-0,431$ , рівень значимості  $p \leq 0,01$ ).

Крім того, асертивність та життєстійкість, як виявляють результати кореляційного аналізу, мають додатні зв'язки із загальним показником психологічного благополуччя (а значить і з його компонентами). А оскільки психологічне благополуччя є показником ефективної соціально-психологічної адаптації, то маємо ще одне підтвердження нашої гіпотези.

Отже, можна зробити висновки про те, що асертивність та життєстійкість мають стійкий та виражений взаємозв'язок із показником психологічного благополуччя та компонентами соціально-психологічної адаптації, зокрема виділяються такі компоненти, як адаптація, інтернальність, домінування та емоційний комфорт.

*Таблиця 5*

**Взаємозв'язок стратегій копіngu із психологічним благополуччям та соціально-психологічною адаптацією**

Показники	ППБ	А	СП	ПІ	ЕК	Ін	Дом	Еск
Конфронтація	,188	,060	,075	-,026	-,164	,375*	,436*	-,188
Дистанціювання	-,163	,119	-,093	-,092	,211	-,154	-,129	,336*
Самоконтроль	-,194	,143	,014	,004	,032	,143	,233	,034
Пошук соціальної підтримки	,442*	,461*	,087	,153	,493*	-,224	-,143	,171
Прийняття відповідальності	,165	,483*	,117	,149	,245	,464*	,533*	-,241
Уникнення	-,176	,148	-,103	,024	,137	-,130	-,175	,385*
Планування вирішення проблеми	,573*	,472*	,119	,013	,602*	,473*	,166	-,163
Позитивна переоцінка	,624*	,163	,153	,020	,534*	,133	,139	,399*

Як можна побачити з табл. 5, виявлені прямі та від'ємні зв'язки різних стратегій копіngu із психологічним благополуччям та компонентами соціально-психологічної адаптації.

Психологічне благополуччя виявляє прямий кореляційний зв'язок із такими копіng-стратегіями, як: пошук соціальної підтримки ( $r=0,442$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), планування вирішення проблеми ( $r=0,573$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та позитивна переоцінка ( $r=0,624$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала адаптації виявляє прямий зв'язок із стратегією пошуку соціальної підтримки ( $r=0,461$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), прийняття відповідальності ( $r=0,483$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та планування вирішення проблеми ( $r=0,472$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкали самоприйняття та прийняття інших не виявляють значимого кореляційного зв'язку із копіng-стратегіями.

Шкала емоційного комфорту корелює із такими стратегіями копіngu як: пошук соціальної підтримки ( $r=0,493$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), планування вирішення проблеми ( $r=0,602$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та позитивна переоцінка ( $r=0,534$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала інтернальності виявляє значимий прямий зв'язок із конфронтаційним копіngом ( $r=0,375$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), прийняттям відповідальності ( $r=0,464$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та плануванням вирішення проблеми ( $r=0,473$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала домінування корелює із такими копіng-стратегіями як прийняттям відповідальності ( $r=0,533$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та конфронтаційним копіngом ( $r=0,436$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).

Шкала ескапізму виявляє значимий прямий зв'язок із стратегією втечі-уникнення ( $r=0,385$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ), дистанціюванням ( $r=0,336$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ) та позитивною переоцінкою ситуації ( $r=0,399$ , рівень значимості  $p \leq 0,05$ ).



Отже, можна зробити висновок про те, що ті стратегії копіngu, що обирає для себе особистість, або ті, які в неї сформовані з дитинства, впливають на її соціально-психологічну адаптацію.

З проведеного дослідження робимо висновок про те, що асертивність, копіng-стратегії, рівень та компоненти життєстійкості, такі як контроль, залученість, прийняття ризику є внутрішніми чинниками соціально-психологічної адаптації.

## **ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH**

Представлено результати емпіричного дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. Нами доведена гіпотеза про те, що успішність соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції залежить від таких внутрішніх особливостей як високий рівень асертивності, життєстійкості та актуалізованості ефективних копіng-стратегій, таких як: пошук соціальної підтримки, самоконтроль, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності. В свою чергу ці внутрішні чинники (асертивність, життєстійкість та ефективний копіng) забезпечують психологічне благополуччя українців в умовах міграції, що є важливим показником успішності процесу адаптації.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші перспективи дослідження ми вбачаємо у розширенні дослідження внутрішніх чинників адаптації та у створенні комплексної програми супроводу соціально-психологічної адаптації, що буде включати у себе такі напрямки: психологічна підтримка, оцінка психоемоційного стану та корекція порушень у ньому, розвиток адаптаційного потенціалу (життєстійкості, асертивності та ефективного копіngu) для підвищення рівня самоактуалізації та психологічного благополуччя українців в умовах вимушеної міграції.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES  
(TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

- [1] Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 3 (1) С. 111–117.
- [2] Леонова І.М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015. №4 (29). Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/229859203.pdf>
- [3] Ровенчак О.А. Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США // Наукове пізнання: методологія та технології. 2019. №1. С.118-144. Режим доступу: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6716/1/Rovenchak.pdf>
- [4] Слюсаревський М.М., Блинова О.Є. Психологія міграції. Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
- [5] Arroyo C. Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes, 20 марта 2017 г. URL: [https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451\\_983473.html](https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html)
- [6] Cobb C.L., Branscombe N.R., Meca A., Schwartz S.J., Xie D., Zea M.C., Molina L.E., Martinez C.R.Jr. Toward a Positive Psychology of Immigrants. Perspectives on Psychological Science, 14 (4), December 2018. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/329483609\\_Toward\\_a\\_Positive\\_Psychology\\_of\\_Immigrants](https://www.researchgate.net/publication/329483609_Toward_a_Positive_Psychology_of_Immigrants)
- [7] Furnham A., Bochner S. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. L. & N.Y., 1986. P. 220.
- [8] Frank K., Hou F., Schellenberg G. Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations. Journal of Happiness Studies, 17 (4), August 2015. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/283907844\\_Life\\_Satisfaction\\_Amo](https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Amo)

[ng Recent Immigrants in Canada Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations](#)

- [9] Grinberg L., Grinberg R. Migración y exilio. Estudio psicoanalítico. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva, 1996.
- [10] Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine — Mental health support is the need of the hour. 2022. Режим доступу: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

**Yefimova Anna Hryhorivna**

graduate student of the University of Educational Management

NAPN of Ukraine

Kyiv, Ukraine

ORCID: 0000-0001-9821-7993

e-mail: [annayefimova777@gmail.com](mailto:annayefimova777@gmail.com)

**STUDY OF THE FACTORS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL  
ADAPTATION OF UKRAINIANS TO THE CONDITIONS OF  
FORCED MIGRATION IN THE USA**

**Abstract.** The article presents a theoretical generalization and an empirical study of the factors of socio-psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of forced migration to the USA. Modern domestic and foreign literature was analyzed and it was found that migration is a multi-stage process unfolding over time, which contains many psychological aspects and is accompanied by the transformation of the entire system of social and psychological relations, including interpersonal, family, parental, labor, and leads to significant stress psychological mechanisms. Objective and subjective factors affecting the dynamics of social and psychological adaptation of migrants are highlighted. The hypothesis is put forward that the existence of a relationship between indicators of vitality, coping

strategies, assertiveness and social-psychological adaptation and its indicator - psychological well-being. The empirical study described in the article proves this hypothesis. It was found that only a part of Ukrainians who migrated to the USA show a high level of adaptability and a high level of emotional comfort and psychological well-being. It was concluded that it is necessary to find ways to psychologically support the process of socio-psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of forced migration in order to increase its effectiveness, which will include the following directions: psychological support, assessment of the psycho-emotional state and correction of violations in it, development of adaptation potential (assertiveness, vitality and effective coping).

**Key words:** adaptation, adaptability, socio-psychological adaptation, migration, forced migration, culture shock, psychological well-being, self-actualization, psychological assistance

#### **REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

- [1] Blynova O. Sotsialno-psykhologichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykhologichni nauky. 2016. Vyp. 3 (1) S. 111–117.
- [2] Psykhologichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii : metod. posib. Kyiv: Lohos, 2015. S. 26–46.
- [3] Rovenchak O.A. Osoblyvosti sotsiokulturnoi adaptatsii ukrainskykh immigrantiv u SShA // Naukove piznannia: metodolohiia ta tekhnolohii. 2019. №1. S.118-144. Rezhym dostupu: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6716/1/Rovenchak.pdf>
- [4] Sliusarevskyi M.M., Blinova O.Ie. Psykholohiia mihratsii. Kirovohrad: TOV «Imeks LTD», 2013. 244 s.

- [5] Arroyo C. Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes, 20 марта 2017 г. URL: [https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451\\_983473.html](https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html)
- [6] Cobb C.L., Branscombe N.R., Meca A., Schwartz S.J., Xie D., Zea M.C., Molina L.E., Martinez C.R.Jr. Toward a Positive Psychology of Immigrants. *Perspectives on Psychological Science*, 14 (4), December 2018. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/329483609\\_Toward\\_a\\_Positive\\_Psychology\\_of\\_Immigrants](https://www.researchgate.net/publication/329483609_Toward_a_Positive_Psychology_of_Immigrants)
- [7] Furnham A., Bochner S. *Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments*. L. & N.Y., 1986. P. 220.
- [8] Frank K., Hou F., Schellenberg G. Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations. *Journal of Happiness Studies*, 17 (4), August 2015. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/283907844\\_Life\\_Satisfaction\\_Among\\_Recent\\_Immigrants\\_in\\_Canada\\_Comparisons\\_to\\_Source-Country\\_and\\_Host-Country\\_Populations](https://www.researchgate.net/publication/283907844_Life_Satisfaction_Among_Recent_Immigrants_in_Canada_Comparisons_to_Source-Country_and_Host-Country_Populations)
- [9] Grinberg L., Grinberg R. *Migración y exilio. Estudio psicoanalítico*. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva, 1996.
- [10] Martsyniak-Dorosh O. The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine — Mental health support is the need of the hour. 2022. Режим доступа: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>