

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26\(55\)-62-75](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75)

УДК 159.98

**Єфімова Анна Григорівна,**

аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку  
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».  
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>  
[annayefimova777@gmail.com](mailto:annayefimova777@gmail.com)

## МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

**Анотація.** У статті проаналізовано методологічні аспекти емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Визначено зміст феномену соціально-психологічної адаптації, яка визначається як процес активного пристосування психіки та поведінки вимушених мігрантів до умов нового соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни, що опосередкований особливостями цього простору, низкою психічних та психологічних особливостей та на який впливає низка зовнішніх та внутрішніх чинників. Визначено структуру соціально-психологічної адаптації, яка виявляється у взаємодії трьох компонентів: когнітивного, афективного та конативного. Узагальнено та виділено критерії адаптованості з урахуванням вибірки українців, що були вимушені мігрувати під час війни у інші країни світу. Так, критеріями розвитку афективної складової соціально-психологічної адаптації є задоволеність відносинами з іншими мігрантами, представниками міграційних служб та представниками країни міграції; емоційний комфорт, задоволеність ситуацією перебування у країні. Критеріями розвитку когнітивної складової соціально-психологічної адаптації – сформованість уявлень про нове соціокультурне середовище, сформованість позитивного образу країни та її представників, засвоєння нових соціальних норм і цінностей, самоактуалізація. Критерії розвитку конативної складової – адекватність взаємодії із представниками нового простору соціокультурних відносин в умовах співробітництва та взаємообміну, інтернальний локус контролю, ефективне вирішення проблем міграції. Проаналізовано діагностичний інструментарій дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та зроблено висновок про те, що враховуючи визначений зміст, структуру та діагностичні критерії соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, необхідна

розробка нових діагностичних методів та стандартизація існуючих методик українською мовою на українській вибірці, зокрема це стосується методики Роджерса-Даймонда «Соціально-психологічна адаптація».

**Ключові слова:** адаптація; адаптивність; соціально-психологічна адаптація; міграція; вимушена міграція; культурний шок; психологічне благополуччя; само актуалізація; психологічна допомога.

## **ВСТУП / INTRODUCTION**

**Постановка проблеми.** Війна в Україні призвела до вимушеної міграції великої кількості українців у інші країни світу. Протягом останніх двох років проводилися статистичні дослідження, їх результати вказували на цифру понад 6,5 мільйонів вимушених мігрантів із України з лютого 2022 року.

Вимушена міграція – це особливий соціально-психологічний феномен, що досліджується науковцями із різних сторін: соціологічної, соціально-психологічної, філософської, юридичної, та інших. Адаптація вимушених мігрантів – це окремий напрямок подібних досліджень і також охоплює багато наукових галузей.

Соціально-психологічна адаптація українців, що були вимушені мігрувати із початком бойових дій на сході, а особливо із початком повномасштабної українсько-російської війни наразі привертає увагу як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Вже існують дослідження психологічних особливостей українців-вимушених мігрантів, особливостей проживання їх станів, пов'язаних із війною та міграцією: посттравматичних стресових розладів, депресій, горювання, у тому числі горювання мігрантів, тощо. Вказується що відрізняються не тільки стани мігрантів та вимушених мігрантів, але й процес їх соціально-психологічної адаптації в залежності від того, чи була міграція добровільною, чи вимушеною [7].

Але не зважаючи на достатньою кількість емпіричних досліджень соціально-психологічної адаптації, залишається питання методології цих емпіричних досліджень, адже існує не так багато методів діагностики станів та психологічних явищ, що пов'язані із процесом соціально-психологічної адаптації взагалі і адаптації вимушених мігрантів зокрема. Тому саме проблемі інструментарію емпіричних досліджень соціально-психологічної адаптації присвячена ця стаття.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивченням проблем адаптації займалася певна кількість зарубіжних та вітчизняних дослідників, тож адаптація у рамках психологічних теорій має на увазі різноманітність підходів і напрямків. Так, динамічним характеристикам

адаптації в цілому як процесу, так і окремих її складових, компонентів і детермінант приділяють послідовники діяльнісного підходу.

Основним результатом в дослідженнях адаптації з позицій системного підходу стало виявлення складного діалектичного взаємозв'язку між психічними процесами і психічними станами, з одного боку, ефективністю діяльності і властивостями особистості, з іншого.

Предметом дослідження стали також такі психічні стани, як стрес, функціональні стани, важкі стани, дезадаптивні, нерівноважні стани, з'явилися поняття соціальної напруженості, соціальної фрустрованості.

Метою дослідження адаптації в рамках системно-структурного підходу є розкриття індивідуальних, специфічних психологічних закономірностей людини.

Психологічні аспекти вимушеної міграції розглядалися у роботах J. Berry, A. Fathi, W. Renner, B. Juen, A. Javanbakht, A. Tabor, T. Milfont, C. Ward, F. Zandt, С. Гудвін-Гілл і П. Невалайнен. Феномену адаптації мігрантів та її психологічних засад присвячені роботи низки вітчизняних та зарубіжних науковців, таких як: М. Слюсаревський, О. Блінова, Н. Шульга, Я. Юрків, І. Леонова, J. Berry, M. Todaro, E. Cohen, та інші.

Визначенням чинників, умов та змісту процесу психологічної та соціокультурної адаптації біженців, вимушених мігрантів та переселенців у країнах прибуття було присвячено праці A Javanbakht, A. Tabor, T. Milfont, C. Ward, F. Zandt, В. Каліненко, Г. Габдрахманова, В. Гриценко, та інших.

Не зважаючи на значну кількість наукових робіт, можна констатувати, що наразі вітчизняні вчені зосереджені на практичній та прогностичній стороні питань вимушеної міграції і зовсім ігнорують інструментальну та методологічну. Аналіз наукових джерел вказує на малу кількість стандартизованих валідизованих методів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

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

**Мета** статті: проаналізувати наявний діагностичний інструментарій, пов'язаний з вивченням особливостей соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено такі **завдання**:

- Проаналізувати феномен соціально-психологічної адаптації мігрантів у сучасній зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі.
- Проаналізувати методологічні аспекти емпіричного виміру соціально-психологічної адаптації та зробити висновок про їх наукову та практичну релевантність завданням у дослідженнях вимушеної міграції.

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

Феномен адаптації бере свій початок у біологічній галузі наук, але на сучасному етапі розвитку стало міждисциплінарним. В загальному плані адаптацію розуміють як особливу форму відображення системами впливу зовнішнього і внутрішнього середовища, яка полягає у тенденції до встановлення з ним динамічної рівноваги або як формування найбільш адекватних стереотипів поведінки в умовах змінюваного середовища.

Адаптація у соціально-психологічній галузі наукових досліджень є одним з ключових у наукових розвідках взаємодії людини з соціальним середовищем, вона визначає процес та результат інтеріоризації особистістю норм і цінностей певного суспільства (як у широкому сенсі, так і стосовно найближчого соціального оточення). Основні прояви психологічної адаптації – взаємодія людини з оточуючими людьми і її активна діяльність. Важливо, що як саме середовище, так і людина в ньому у процесі взаємного пристосування зазнають певних внутрішніх змін.

Тобто, характерною особливістю соціальної адаптації вважається процес активної взаємодії людини з соціальним середовищем. При цьому підкреслюється, що адаптація до специфіки «проживання» в тому чи іншому соціальному середовищі (малої та / або великої групи) та вплив останньої знаходять своє відображення в особливостях пережитих суб'єктом станів і засобах їхньої саморегуляції.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів визначається нами як процес активного пристосування психіки та поведінки вимушених мігрантів до умов нового соціокультурного та соціально-психологічного простору приймаючої країни, що опосередкований особливостями цього простору, низкою психічних та психологічних особливостей та на який впливає низка зовнішніх та внутрішніх чинників.

Комплексні дослідження психологічних аспектів міграції почалися із теоретичних розвідок аргентинських науковців L. Grinberg та R. Grinberg та їх монографії «Міграція і вигнання», змістом якої стало ретельне описання усіх етапів та аспектів міграції з у психоаналітичній парадигмі. Зокрема автори вбачають у міграції суттєві втрати значних і цінних об'єктів, таких як будинок, друзі, робота, традиції, мова, особисті речі, звички. Вказується на те, що мігранти потрапляють у зовсім нове середовище, до якого необхідно адаптуватись. При цьому, крім внутрішнього опору змінам, ускладнювати адаптацію може також і зовнішнє середовище. Навіть якщо сильна особистість внутрішньо готова подолати внутрішньоособистісні

протиріччя (культурний шок та травми мігранта), зовнішні обставини можуть знизити процес адаптації.

Автори відзначають те, що міграція це процес що ніколи не завершується – у нових умовах людина, що мігрувала, долає безліч криз, інколи – кілька одночасно, що починаються відразу після переїзду в умовах іншого мовленнєвого, соціального, економічного, культурного та соціально-психологічного середовища. Вказані кризи можуть характеризуватися як: відчуття малоцінності, «комплекс іноземця», кризи ідентичності, «горювання мігранта», ностальгія, відчуженість, депресія, стрес, роз'єднаність тощо.

Описані феномени дуже ускладнюють процес пристосування та знаходження динамічної рівноваги особистості мігранта у нових соціокультурних умовах.

Якщо брати загалом, то існує поняття «міграційна готовність», яку М. Слюсаревський визначає яке складне інтегральним утворенням, в якому виокремлюються два основні структурні блоки:

1) загальний блок – особистісна готовність на зміну місця проживання, яка включає у себе когнітивний та емоційний компоненти, зокрема виведення на свідомий рівень конфлікту потреби самореалізації та дефіциту можливостей для неї на певному місці; усвідомлення незадоволеності економічними, соціальними, тощо умовами життя; непривабливість образу місця проживання на відміну від привабливості образу країни міграції у свідомості мігранта. Крім того даний блок вміщує мотиваційну складову, адже здійснення міграції, окрім виникнення перших думок та бажання мігрувати для запуску цього процесу потребує стійкого наміру, планування та наполегливості.

2) блок фактичної підготовки до реалізації міграційного наміру, сформованого на першому етапі, також містить когнітивний та емоційний компоненти: людина визначилась із країною міграції, має чіткі уявлення про засоби міграційних реалізації намірів (у тому числі фінансові, соціальні, як-то джерела соціальної допомоги тощо), відчуває достатньо енергії та ресурсності для активних дій, що забезпечують потенційну та фактичну міграцію [7].

Після здійснення міграції запускається процес соціально-психологічної адаптації, що має свої чинники, структуру та динаміку.

Вимушена міграція відрізняється від просто міграції (трудової, освітньої, тощо) тим, що відбувається раптово та в екстремальних умовах і причини, що її викликають також екстремальні. Тож особистість не має навіть середнього рівня психологічної, фінансової, фізичної готовності до процесу і виїжджає не знаючи навіть у яку країну попаде.

Тож наголосимо, що вимушена міграція гіперболізує усі процеси, що виникають у просто мігранта у чужій країні. Усі кризи мігранта мають велику інтенсивність, усі травми переживаються більш хворобливо, а труднощі, які потрібно подолати для успішної акультурації та адаптації потребують більш високого рівня адаптивності, стійкості та ресурсності особистості мігранта.

На відміну від добровільної міграції, метою якої є поліпшення життєвих умов, вимушена міграція – один із видів переміщень людей, при якому люди, рятуючись від загрози для життя та інших переслідувань, вимушено залишають місце свого постійного проживання та шукають притулку на інших територіях - у межах держави своєї громадянської приналежності або поза її межами.

Взаємодія між мігрантами та місцевим населенням найчастіше характеризується взаємною недовірою, нерозумінням, упередженнями. Вимушений переїзд, крім утрудненості у соціальних контактах, призводить до тяжких для здоров'я людей наслідків: розхитується психічне та фізичне здоров'я, загострюються хронічні захворювання. Психічний стан вимушених мігрантів характеризується суперечливістю та нестабільністю. У багатьох наявні симптоми посттравматичного стресу.

Значна частина вимушених мігрантів – жертви воєн, етнічних конфліктів та міжетнічних зіткнень. Дослідники вказують на те, що окрім постратматичних стресових розладів, для вимушених мігрантів особливо характерна підвищена сензитивність до етнічного контексту взаємовідносин, до питань ксенофобії загалом і, зокрема, мігрантофобії та етнофобії. Навіть для тих, хто, начебто, приїхав на свою етнічну батьківщину, характерна психологія етнічних меншин.

Вимушені мігранти – узагальнююче поняття для позначення таких категорій, як вимушені переселенці, біженці та особи, які шукають притулку.

Розглянемо більш докладно з яких компонентів складається процес соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.

Із наукових розвідок структури соціально-психологічної адаптації можна виділити загальну трикомпонентну структуру. Когнітивний компонент визначає уявлення мігранта про себе як активного суб'єкта соціально-психологічної адаптації до вимушеної міграції, знання та уявлення про соціокультурний та соціально-психологічний простір країни в'їзду, знання про культурні традиції, тощо. Афективний компонент включає самооцінку, самоприйняття у нових умовах, різні емоційні ставлення до нового середовища, до себе та інших людей, як інших мігрантів, так і до представників іншої культури. Конативний компонент

визначає систему цінностей та мотивацій, стратегії копіngu та захисні механізми, цілі та самоактуалізаційні дії вимушеного мігранта.

Аналіз наукової літератури вказаної проблеми показав, що процес соціально-психологічної адаптації мігрантів реалізується у двох вимірах: соціально-психологічна адаптація до найближчого соціально-психологічного середовища, яким є інші мігранти та представники служб, що взаємодіють з ними, та соціально-психологічна адаптація до більш широкого соціально-психологічного середовища, представленого соціокультурним виміром приймаючої країни [3].

Науковці вказують і на те, що процес адаптації не має лінійного характеру і залежить від безлічі суб'єктивних та об'єктивних чинників, серед яких виділяють дві основних групи: зовнішні (особливості середовища) та внутрішні (особистісні якості, властивості, процеси) [7]. У динаміці адаптаційного соціально-психологічного середовища виділяються сенситивні та критичні періоди. Сенситивні періоди пов'язані з рівноважним станом у взаємовідносинах між адаптантом та середовищем – станом взаємної адаптованості. Критичні ж періоди, як момент реорганізації структур і властивостей будь-якого із суб'єктів цих взаємин, передбачають трансформації у соціально-психологічному середовищі, що призводить і до дезорганізації та викликає стан дезадаптованості.

Вчені виділяють фази та етапи розгортання процесу соціально-психологічної адаптації. Так, наприклад, американський психолог Н. Triandis розглянув процес соціальної адаптації біженців та вимушених мігрантів у рамках так званої кривої процесу адаптації. Згідно автора існує п'ять етапів процесу адаптації мігрантів [11]:

1. «Медовий місяць» відзначається емоційним підйомом, активністю та великими надіями на краще.

2. «Чужинець» характеризується негативним впливом чужорідного середовища на психологічний стан вимушеного мігранта, у нього виникає почуття розчарування, збентеження, дискомфорту через непорозуміння з місцевими жителями та неприйняття ними.

3. На наступному етапі вищеназвані ознаки дезадаптації можуть досягти граничного стану і через це розвивається почуття безпорадності. Деякі з вимушених мігрантів можуть на цій стадії робити спроби повернутися в країну походження.

4. На цій стадії після подолання дезадаптації у вимушених мігрантів спостерігається оптимізм, стан впевненості та мігрант починає відчувати себе більш інтегрованим в місцеве співтовариство.

5. На заключному етапі визначається висока ступень акультурації та адаптації, відносно стабільні особистісні перетворення на запит вимог нового соціального середовища [11].

Таким чином, можна зробити загальний висновок про те, що методологічний аспект вивчення змісту, особливостей та чинників соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, повинен враховувати стадійність, структурність та динамічність цього процесу, його залежність від зовнішніх та внутрішніх чинників.

## **МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS**

У дослідженні застосовано методи аналізу та систематизації психологічних знань, висловлювань, ідей щодо методології психологічних експериментів взагалі та психологічного інструментарію дослідження процесу соціально-психологічної адаптації особистості.

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESULTS OF THE RESEARCH**

При плануванні емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів об'єктом дослідження виступає сам процес, предметом – його результат, чинники та особливості, але необхідне визначення діагностичних критеріїв та діагностичного інструментарію, релевантного цим критеріям. Загалом визначенню для підбору діагностичних інструментів підлягають критерії змісту та результату соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Як правило, результатом процесу адаптації, дослідниками називається адаптованість (успішність, ефективність адаптації), у нашому випадку це рівень адаптованості вимушених мігрантів у країні в'їзду.

О. Блинова у своїх теоретичних розвідках проблеми адаптації мігрантів згадує дослідження Н. Хрустальнової, що визначає процес інтеграції мігрантів у новому соціокультурному середовищі через наступні аспекти: 1) професійно-мовна адаптація; 2) матеріально-побутова адаптація; 3) морально-психологічна адаптація (сенс життя, відсутність нудьги, порожнечі, наявність близького кола спілкування) [1].

С. Ворожбит зазначає, що існують критерії успішності адаптації на двох рівнях – особистісному та груповому. Показниками на груповому рівні виступають позитивна соціальна ідентичність, позитивний образ як своєї групи, так і групи місцевих жителів, міжгрупова толерантність і ін.; на особистісному – емоційний комфорт, самоповага, самоактуалізація, задоволеність професійною діяльністю, активність, готовність до співробітництва, внутрішній самоконтроль, інтернальність [2].



Узагальнюючи різні групи критеріїв, запропоновані іншими авторами, а також спираючись на розуміння покомпонентної структури СПА особистості, ми виділяємо наступні критерії адаптованості з урахуванням вибірки українців, що були вимушені мігрувати під час війни у інші країни світу.

1. *Критерії розвитку афективної складової СПА*: задоволеність відносинами з іншими мігрантами, представниками міграційних служб та представниками країни міграції; емоційний комфорт, задоволеність ситуацією перебування у країні.

2. *Критерії розвитку когнітивної складової СПА*: сформованість уявлень про нове соціокультурне середовище, сформованість позитивного образу країни та її представників, засвоєння нових соціальних норм і цінностей, самоактуалізація.

3. *Критерії розвитку конативної складової СПА*: критерії розвитку конативної складової – адекватність взаємодії із представниками нового простору соціокультурних відносин в умовах співробітництва та взаємообміну, інтернальний локус контролю, ефективне вирішення проблем міграції.

Крім того, О. Блинова [1] вказує на те, що соціальна ситуація вимушеної міграції (недобровільної, вимушеної) на відміну від добровільної, усвідомленої, може визначатися та мати усі ознаки кризової (навіть, екстремальної), оскільки створює не передбачає навіть низький рівень психологічної готовності до міграції та може нести загрозу психологічному та фізичному здоров'ю. Тож основним критерієм адаптованості на її думку є психологічне здоров'я та благополуччя мігранта.

Таким чином, нами визначені діагностичні критерії емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів для вибірки українців, що мігрували через війну в інші країни світу, згідно до предмету та завдання нашого емпіричного дослідження. І залишається питання вибору релевантних діагностичних методів, що відповідають змісту та структурі соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, описаних вище.

Нами проаналізовано проблему методичного інструментарію, що представлений у українських наукових розвідках щодо наявності стандартизованих методів емпіричного виміру процесу та результату соціально-психологічної адаптації особистості. Виявлено, що зокрема дослідники використовують наступні методи: методика виміру соціально-психологічної адаптації СПА Роджерса-Даймонда, опитувальник «Адаптивність», а також методи оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості [5], [6]: Фрайбурзький

особистісний опитувальник (FPI, форма В), опитувальник Дж. Ротера «Рівень суб'єктивного контролю» тощо. Певна кількість дослідників розробляють власні методи, зокрема письмового опитування (анкетування). Тобто це анкети, що не валідизуються та не стандартизуються і чиї результати можна легко підвергнути сумніву, адже вони досить суб'єктивні та повною мірою залежать від ситуації та вибірки емпіричного виміру. Л. Гуменюк для діагностики адаптації вимушених переселенців використовувала низку методик, зокрема, опитувальник етнічної самосвідомості (ЕСС), психосемантичний аналіз стереотипів характеру Д. Пібоді, багатовимірний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А. Маклакова, С. Чермяніна, опитувальника структури темпераменту (ОСТ) В. Русалова та інші [3].

Зазначимо, що більшість з цих опитувальників досі не адаптовані українською мовою, не стандартизовані на українській вибірці.

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

У кожному конкретному дослідженні за загального «дефіциту» стандартизованих україномовних методів дослідження соціально-психологічної адаптації особистості автори розробляють власний методичний інструментарій, використовуючи переважно опитувальний метод. Єдиною стандартизованою методикою, що можна використовувати на українській вибірці є методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф, в україномовній адаптації С. Карсканової [4], яка вимірює декілька складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, рівень самоприйняття та автономії. Загальні високі бали за цими показниками можуть говорити про адаптованість особистості, але не прямо її вимірюють. Методика СПА Роджерса-Даймонда, що раніше використовувалася українськими дослідниками, нині потребує україномовної адаптації та стандартизації.

**Перспективи подальших досліджень.** Проаналізувавши наукові розвідки змісту та методології означеного феномену, ми робимо висновок про те, що на визначені нами діагностичні критерії необхідна розробка стандартизованого діагностичного інструменту, що буде релевантний завданням дослідження змісту, особливостей та чинників соціально-психологічної адаптації українців, що були вимушені мігрувати із початком війни в Україні, що є предметом нашого емпіричного дослідження. Це і складає перспективи наших подальших досліджень.

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

- [1] О. Є. Блинова, «Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, вип. 3(1), с. 111–117, 2016.
- [2] С. А. Ворожбит, «Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри», *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, вип. 114, с. 30–35, 2013.
- [3] Л. Й. Гуменюк, А. О. Бреус, «Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців», *Науковий вісник Львівського державного університету*, № 2, с. 108–123, 2017.
- [4] С. В. Карсканова, «Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя": процес та результат адаптації», *Практична психологія та соціальна робота*, № 1, с. 1–9, 2011.
- [5] О. М. Кокун, *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності*. Київ, Україна: Міленіум, 2004.
- [6] В. І. Розов, *Адаптивні антистресові психотехнології*. Київ, Україна: Кондор, 2009.
- [7] М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова, *Психологія міграції*. Кіровоград, Україна: ТОВ «Імекс ЛТД», 2013.
- [8] J. W. Berry, «Immigration, acculturation and adaptation», *Applied psychology: An international review*, vol. 46(1), p. 5–34, 1997.
- [9] Arash Javanbakht, «Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late», *European Journal of Psychotraumatology*, vol. 13, 2022. [Online].  
Available: [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=However%2C%20average%20estimates%20suggest%20about.\(2022\)](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=However%2C%20average%20estimates%20suggest%20about.(2022)) Application date: November 10, 2023.
- [10] O. Martsyniak-Dorosh, The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour, 2022. [Online].  
Available: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119> Application date: November 10, 2023.
- [11] H. C. Triandis, «Culture and Conflict», *International Journal of Psychology*, № 35(2), p. 148, 2000.

## **METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE RESEARCH OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCED MIGRANTS**

**Anna Yefimova,**

graduate student of the University of Educational Management  
graduate student Department of Psychology  
and Personal Development Educational and Scientific  
Institute of Management and Psychology  
SIHE «University of Educational Management».  
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-9821-7993>  
[annayefimova777@gmail.com](mailto:annayefimova777@gmail.com)

**Abstract.** The article analyzes the methodological aspects of the empirical study of social and psychological adaptation of forced migrants. The content of the phenomenon of socio-psychological adaptation is determined, which is defined as the process of active adaptation of the psyche and behavior of forced migrants to the conditions of the new socio-cultural and socio-psychological space of the host country, which is mediated by the features of this space, a number of mental and psychological features and which is influenced by a number of external and internal factors. The structure of socio-psychological adaptation is determined, which is manifested in the interaction of three components: cognitive, affective and conative. The criteria of adaptability are summarized and highlighted, taking into account a sample of Ukrainians who were forced to migrate during the war to other countries of the world. Thus, the criteria for the development of the affective component of socio-psychological adaptation are satisfaction with relations with other migrants, representatives of migration services and representatives of the country of migration; emotional comfort, satisfaction with the situation in the country. The criteria for the development of the cognitive component of socio-psychological adaptation are the formation of ideas about the new socio-cultural environment, the formation of a positive image of the country and its representatives, assimilation of new social norms and values, self-actualization. The criteria for the development of the conative component are the adequacy of interaction by representatives of the new socio-cultural environment, readiness for cooperation, internality, finding ways to solve problems that arise during migration. The diagnostic toolkit for the study of social and psychological adaptation of forced migrants was analyzed and it was concluded that, taking into account the defined content, structure and diagnostic criteria of social and psychological

adaptation of forced migrants, it is necessary to develop new diagnostic methods and standardize existing methods in the Ukrainian language for the Ukrainian sample, in particular, this concerns methods of Rogers-Diamond "Social-psychological adaptation".

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

## REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] O. Ye. Blynova, «Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii», Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky, vyp. 3(1), s. 111–117, 2016.
- [2] S. A. Vorozhbyt, «Osoblyvosti stratehii sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii studentiv pid vplyvom pochuttia doviry», Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky, vyp. 114, s. 30–35, 2013.
- [3] L. Y. Humeniuk, A. O. Breus, «Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh pereselentsiv», Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu, № 2, s. 108–123, 2017.
- [4] S. V. Karskanova, «Opytuvalnyk "Shkaly psykholohichnogo blahopoluchchia": protses ta rezultat adaptatsii», Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota, № 1, s. 1–9, 2011.
- [5] O. M. Kokun, Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichni aspekt zabezpechennia diialnosti. Kyiv, Ukraina: Milenium, 2004.
- [6] V. I. Rozov, Adaptivni antystresovi psykhotekhnolohii. Kyiv, Ukraina: Kondor, 2009.
- [7] M. M. Sliusarevskyi, O. Ye. Blinova, Psykholohiia mihratsii. Kirovohrad, Ukraina: TOV «Imeks LTD», 2013.
- [8] J. W. Berry, «Immigration, acculturation and adaptation», Applied psychology: An international review, vol. 46(1), p. 5–34, 1997.
- [9] Arash Javanbakht, «Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late», European Journal of Psychotraumatology, vol. 13, 2022. [Online].  
Available: [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=However%2C%20average%20estimates%20suggest%20about,\(2022\)](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2022.2104009#:~:text=However%2C%20average%20estimates%20suggest%20about,(2022)) Application date: November 10, 2023.

- [10] O. Martsyniak-Dorosh, The Heavy Psychological Toll of the War in Ukraine – Mental health support is the need of the hour, 2022. [Online]. Available: <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119> Application date: November 10, 2023.
- [11] H. C. Triandis, «Culture and Conflict», International Journal of Psychology, № 35(2), p. 148, 2000.

*Стаття надійшла до редакції  
27 жовтня 2023 року*