

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии

Обучающийся А.К. Бартенева (Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Научный руководитель канд. психол. наук, Т.А. Бергис (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.....	15
1.1 Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии.....	15
1.2 Характеристика и теоретический анализ психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.....	26
1.3 Теоретический анализ адаптационной программы для взрослых мигрантов в Финляндии	30
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи социально психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.....	36
2.1 Организация и методы исследования	36
2.2 Результаты исследования особенностей социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии.....	37
2.3 Результаты исследования психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.....	59
2.4 Результаты корреляционного анализа исследования взаимосвязи социально-психологической адаптации с психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии	62
2.5 Рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии	72
Заключение	76

Список используемой литературы	78
Приложение А Анкета-опросник «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов»	84
Приложение Б Результаты диагностики социально-психологической адаптации	86
Приложение В Результаты диагностики психологического благополучия	88

Введение

Актуальность исследования. За последние годы значительно увеличился рост процесса миграции людей из одних стран в другие. Этот процесс вызвал интерес у многих учёных о психофизиологических способностях приспособления человека к условиям жизни в новой среде. Если раньше переезд на временное или постоянное место жительства человека был возможен только по учёбе, либо по браку, то в наше время причины и условия переезда изменились, и прежде всего, это связано с постоянными ускоренными процессами развития современного мира. Создание новых научных проектов, развитие старого и открытие нового бизнеса, получение нового опыта работы, развитие новых технологий – всё это способствовало развитию процесса роста миграции. Причины переезда в новую страну зачастую связаны не только с доступностью, а с желанием человека улучшить свои условия и качество жизни, получить новые знания и новый опыт. Однако каждый из нас является продуктом своей родной культуры, в которой он вырос, поэтому психологические способности приспособления человека в новой среде является важной и интересной темой для современной науки.

«Согласно данным источника информационного помощника, иммиграционный помощник иммигранта, согласно официальному докладу ООН World Happiness Report, в котором собраны данные по 156 государствам планеты, в 2023 году Финляндия занимает первое место по рейтингу самых счастливых стран мира, при этом девятое место по уровню жизни» [11].

Территориальное географическое месторасположение Финляндии, граничащее с Российской Федерацией, сыграло важную роль в развитии международных отношений. «Согласно статистическим данным, взятым из официального сайта департамента статистики Финляндии количество русскоязычного населения за 2022 год, составило 93 535 человек. Что составляет 1,7 % от всего населения в Финляндии. После финнов и шведов,

русские формируют третью по величине этническую группу в Финляндии» [18].

Как сообщает источник иммиграционный помощник иммигранта, согласно данным местной иммиграционной службы Финляндии, ежегодно финский вид на жительство получают порядка 20 тысяч иностранцев [11].

Увеличение роста процесса миграции в Финляндии способствовало созданию адаптационных программ для иммигрантов. Многие русскоязычные иммигранты стали переезжать с маленькими детьми по причине заключения брака или воссоединения семьи с гражданами Финляндии. Для младшего возраста в дошкольных учреждениях нет каких-либо адаптационных программ, для школьного возраста были организованы адаптационные классы, где в течение 1 года школьник иммигрант должен освоить финский язык, чтобы попасть в обычный класс. Для студентов мигрантов нет каких-либо особых условий или студенческих программ, помогающих адаптироваться. Однако в школах и высших учебных заведениях существует психологическая служба, которая может помочь оказать психологическую поддержку.

«Русскоязычные мигранты, переехавшие в Финляндию во взрослом возрасте, старше 18 лет, являются в первую очередь трудовыми мигрантами, как правило это иностранные граждане, являющиеся супругами граждан Финляндии или супруги трудовых мигрантов. За их адаптацию несет ответственность Министерство труда Финляндии и государственные службы занятости Финляндии. Для того, чтобы трудоустроить русскоязычных мигрантов их необходимо в первую очередь обучить финскому языку. Для таких мигрантов государством была разработана специальная государственная программа адаптации, которая рассчитана на 3 года. Цель программы – обучить иммигранта финскому или шведскому языку, который является вторым государственным языком и обеспечить необходимые условия для мигранта в новом обществе и в трудовой жизни» [9].

Под эту программу попадают мигранты, достигшие 18-летнего возраста. Взрослым русскоязычным мигрантам приходится проходить адаптационную программу совместно с другими мигрантами. Первый год обучения состоит из курсов финского языка, которые русскоязычным мигрантам необходимо посещать каждый день без пропусков. Оставшиеся 2 года направлены либо на подтверждение уже имеющейся квалификации, либо на получение новой профессии. В условиях прохождения адаптационной программы мигрант вынужден адаптироваться не только к новой финской культуре, но еще психологически адаптироваться к условиям совместного изучения финского языка с другими мигрантами, к взаимодействию с представителями разных культур на протяжении 1 года в рамках программы. Происходит своего рода двойной «культурный шок», «двойной удар» в психологической адаптации этой категории мигрантов. В свою очередь государство не обращает внимание и не осуществляет какого-либо психологического сопровождения, психологической поддержки или психологической помощи мигрантам во время прохождения адаптационной программы. Адаптация мигрантов в новой среде может быть признана как успешной, так и неуспешной. Важными показателями адаптированности мигранта служат психологическое благополучие и психологическое здоровье. Совокупность всех этих условий позволило проанализировать и выделить ряд научных проблем исследования.

Актуальность исследования на научно-теоретическом уровне обусловлена необходимостью обоснования и изучения социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии. Теоретический анализ научных работ показал, что проблема социально-психологической адаптации поднималась, как в работах отечественных исследователей Н.М. Лебедева, Т.Г. Стефаненко, А.Н. Татарко, так и в работах зарубежных J.W. Berry, C. Ryff, C. Rogers and F. Dymond. Финские исследователи также изучали вопросы, связанные с социально-психологической адаптацией

русскоязычных мигрантов в Финляндии. Например, Inga Jasinskaja-Lahti, 2000 изучала психологическую аккультурацию и адаптацию среди русскоязычных подростков-иммигрантов в Финляндии [29]. Такая тема, как «Чувство справедливости, семья и опыт аутсайдера интеграция русскоязычных иммигрантов», была описана в исследовании Maija Pellinen, 2020, где главное место уделялось вопросу изучения интеграции русскоязычных иммигрантов, уделяя особое внимание вопросам семьи и воспитания детей, а также чувству справедливости [30]. Marco Murillo Pitkänen, 2013 в своём исследовании «Родители-иммигранты и школа - перспективы сотрудничества между школой и домом иммигрантов» пытался выяснить, какого рода сотрудничество между домом и школой существует сегодня и какие потенциальные проблемы могут возникнуть при сотрудничестве с родителями-иммигрантами [33]. Эта тема очень актуальна, и именно поэтому в исследовании также рассматривались пути улучшения сотрудничества. Marju Salmela, 2012 исследовала «Опыт адаптации мигрантов к финскому обществу» [32]. Siekkinen Maaret, 2009 в своем исследовании на тему «Интеграция иммигрантов с официальной точки зрения. Дискурс-аналитика изучение публичных документов для иммигрантов» изучала социальную среду интеграции иммигрантов, с которой, по существу, связаны социальные административные институты через их собственные системы [40]. Вопросы, связанные с психологическим здоровьем русскоязычных мигрантов, также присутствовали в финских исследованиях. Финский исследователь Tiina Toukomaа, провела исследование на тему: «Представления русскоязычных иммигрантов о здоровье и болезнях и отношение к финскому здравоохранению» [41]. Целью исследования было найти объяснения тем трудностям, с которыми сталкиваются русскоязычные мигранты в связи с финским здравоохранением. К этой проблеме подходили с точки зрения медицинской антропологии, с акцентом на культурную привязанность восприятия болезней и конфликт между научным и эгоцентрическим мировоззрением

биомедицинской науки. Heini Anniina Sommarhem, 2012, также изучала «Связь аккультурации иммигрантов с психическим здоровьем» [28].

Актуальность на научно-методическом уровне обусловлена необходимостью разработки методических аспектов реализации программ социально-психологической поддержки и психологической помощи мигрантам, переехавшим на территорию Российской Федерации во время прохождения адаптационного периода.

Анализ научных исследований позволили выявить следующие **противоречия**: между особенностями социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Для разрешения данных противоречий в теории и практике современного дошкольного образования мы сформулировали **проблему исследования**: негативное влияние социально-психологической адаптации на психологическое благополучие русскоязычных мигрантов в Финляндии, которое связано с отсутствием психологической поддержки и социально-психологического сопровождения для русскоязычных мигрантов, переехавших в Финляндию во взрослом возрасте в рамках государственной адаптационной программы для мигрантов.

Анализ научных работ, показал, что в настоящее время нет работ, посвященных изучению взаимосвязи социально-психологической адаптации с психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии.

На основе выделенных проблем сформирована тема магистерской диссертации: «Взаимосвязь социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии».

Существует огромное разнообразие методологических подходов к решению данных проблем. В диссертации будут использованы научные работы, посвященные изучению социально-психологической адаптации мигрантов: Н.М. Лебедева, А.Н. Татарко, Т.Г. Стефаненко, С. Rogers and F. Dymond, Inga Jasinskaja-Lahti, Tiina Toukoma, Marja Pylkäs, Marju Salmela,

2012, а также научные работы, посвященные изучению психологического благополучия у мигрантов И.В. Дубровина, А.Е. Созонтов, А.В. Воронина, Tiina Toukomaа, Heini Anniina Sommarhem, С. Ryff и многие другие.

Объект исследования – социально-психологическая адаптация.

Предмет исследования – взаимосвязь социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Цель исследования – изучение взаимосвязи социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что социально-психологическая адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии имеет взаимосвязь с такими компонентами психологического благополучия как: принятие себя и других, позитивные отношения, способность управлять средой, автономия, наличие внутреннего и внешнего контроля.

Для достижения поставленной цели и гипотезы необходимо решить следующие **задачи:**

- дать характеристику и осуществить теоретический анализ основ исследования социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии;
- выполнить теоретический анализ адаптационной программы для взрослых мигрантов в Финляндии;
- дать характеристику стандартизированным методикам, выбранным согласно цели и задачам исследования;
- разработать анкету-опросник «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов» с целью установления количества адаптировавшихся и не адаптировавшихся русскоязычных мигрантов в Финляндии;

- провести практический анализ и установить: уровень социально-психологической адаптивности, социально-психологической адаптации и общий показатель психологического благополучия у русскоязычных мигрантов в Финляндии;
- выполнить корреляционный анализ выявить взаимосвязь уровня социально-психологической адаптивности с показателями социально-психологической адаптации и психологического благополучия.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- научные работы, которые были посвящены изучению социально-психологической адаптации мигрантов: Н.М. Лебедева, А.Н. Татарко, 2007; Т.Г. Стефаненко, 2003; С. Rogers and F. Dymond, 1954; Inga Jasinskaja-Lahti, 2000; Tiina Toukomaа, 2001; Marja Pyлкäs, 2011; Marju Salmela, 2012;
- научные работы, связанные с изучением психологического благополучия И.В. Дубровина 1997; А.В. Воронина, 2002; Tiina Toukomaа, 2001; Heini Anniina Sommarhem, 2012; С. Ryff, 1995;
- информационными источниками для теоретической основы исследования стали данные, взятые с сайта официального департамента по статистике Финляндии [18], информация с сайта министерства здравоохранения Финляндии [14], а также другие финские источники информации: иммиграционный помощник иммигранта [11], жизнь в Финляндии- крупнейший российский портал о туризме в Финляндии [7], Русский клуб Вантаа русскоязычные Финляндии в столичном регионе - психологическая помощь в Финляндии [20], Турвасатама - центр профессиональной психологической помощи и оказания разных терапевтических услуг, психотерапия в Финляндии и многие другие. [25].

Для достижения поставленных в диссертации задач и подтверждения выдвинутой гипотезы были применены следующие **методы исследования**:

- теоретические (анализ научных работ отечественных, зарубежных и финских исследователей, связанных с изучением социально-психологической адаптации и психологического благополучия мигрантов; анализ адаптационной программы для взрослых мигрантов в Финляндии);
- психодиагностический метод (опросник социально-психологической адаптивности личности А.В. Батаршева; опросник, предназначенный для диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; опросник для измерения выраженности основных компонентов психологического благополучия К. Риффа);
- эмпирические исследования (анкета-опросник, тесты, беседы);
- методы обработки результатов (статистический, коэффициент корреляции Пирсона).

Экспериментальная база исследования осуществлялась с помощью информационных технологий. В приложении google forms была разработана анкета-опросник, которая была размещена в социальных группах фейсбук, где зарегистрированы русскоязычные мигранты, проживающие на территории Финляндии. В исследовании приняло участие 47 человек в возрасте от 18–65 лет. Среднее время тестирования составило 25 мин. Общее количество вопросов 215.

Организация и основные этапы исследования. Исследование проходило в три этапа:

- теоретический;
- экспериментальный;
- обобщающий;

На первом этапе осуществлялось изучение научных работ отечественных, зарубежных и финских исследователей, посвящённых изучению социально-психологической адаптации мигрантов, а также психологического благополучия мигрантов. Был произведён теоретический анализ основ взаимосвязи социально-психологической адаптации с

психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии, который помог определить методы исследования, согласно поставленной цели и задачам.

На втором этапе была разработана анкета-опросник, состоящая из трёх стандартизированных методик и анкеты-опросника «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов», разработанной автором исследования. Был осуществлён сбор информации для проведения эмпирического исследования и корреляционный анализ взаимосвязи социально-психологической адаптации с психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии.

На третьем этапе были полученные результаты эмпирического исследования и корреляционного анализа взаимосвязи социально-психологической адаптации с психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии, которые позволили сделать основные выводы и заключения диссертационной работы.

Научная новизна исследования заключается в:

- описании особенностей социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии;
- выявлении взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Теоретическая значимость исследования заключается в изучении и расширении теоретических знаний о существовании взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и психологическим благополучием мигрантов в адаптационный период в новой стране.

Практическая значимость: данное исследование может стать основой для дальнейшего изучения социально-психологической адаптации мигрантов в Российской Федерации.

Результаты исследования, проведенные в диссертационной работе, определяют взаимосвязь социально-психологической адаптации с психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается за счет использования стандартизированных методик, анкеты, разработанной автором с целью исследования особенностей адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии, а также корреляционного анализа. В исследовании будут использоваться стандартизированные методики необходимые для изучения самооценки психологической адаптивности, диагностики социально-психологической адаптации, а также определения уровня психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Личное участие автора состоит в разработке анкеты-опросника «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов», состоящая из 15 общих вопросов с вариантами ответов, связанных с психологической адаптацией и психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии, в организации и проведении исследования. Важно отметить, что участники опроса могли добавить комментарии к своим ответам. Результатами исследования стали ответы, с помощью которых удалось установить возраст, занятость и причину переезда в Финляндию, период проживания в Финляндии, адаптировались ли русскоязычные мигранты в новой стране, с какими трудностями столкнулись, нуждались ли в психологической поддержке или психологическом сопровождении на родном языке в период адаптации в Финляндии, а также, что в большей степени негативно повлияло на психологическое благополучие в новой стране.

Апробация работы. Участие в III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Педагогика, психология, общество: от теории к практике», научная работа «Социально-психологическая адаптация русскоязычных иммигрантов в Финляндии» в журнале издательский дом «Среда», 22 июля 2022 года.

По изучаемой теме магистерской диссертации была опубликована научная работа: «Взаимосвязь адаптации с психологическим здоровьем человека в современных условиях жизни» в международном научно-практическом журнале «Мир педагогики и психологии», 31 марта 2023 года.

Участие в научно-практической конференции «Студенческие дни науки в ТГУ в конкурсе докладов «психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях», 03–28 апреля 2023 года.

На защиту вынесены следующие положения:

– между уровнем самооценки психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии и такими показателями социально-психологической адаптации, как «Неприятие себя», «Неприятие других», «Внешний контроль», «Ведомость», «Эскапизм (уход от проблем)» существует отрицательная взаимосвязь;

– между уровнем самооценки психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии с такими шкалами показателя психологического благополучия, как «Позитивные отношения», «Управление средой», «Автономия» и общим показателем психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии существует отрицательная взаимосвязь;

– между общим показателем психологического благополучия и такими показателями социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии, как «Лживость «-», «Неприятие себя», «Неприятие других», «Эмоциональный дискомфорт», «Внутренний контроль», «Внешний контроль», «Эскапизм (уход от проблем)» существует положительная взаимосвязь.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, теоретической главы с выводами, эмпирической главы с корреляционным анализом и выводами, заключения, списка использованной литературы и 3 приложения. Для иллюстрации используются 15 таблиц и 25 рисунков. Текст работы изложен на 83 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии

1.1 Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии

Финляндия является одной из самых привлекаемых стран для переезда среди русскоязычного населения. На это влияет множество различных факторов, такие как близкое территориальное расположение, высокий уровень жизни, хорошая экология, система образования и многие другие. «Причинами для переезда могут быть: трудоустройство, образование, воссоединение семьи, замужество, развитие бизнеса, развитие новых технологий, обмен опытом работы и многие другие. Среди множества причин и целей переезда русскоязычных мигрантов, можно выделить одну общую цель – это желание человека улучшить жизненные условия». Переезд в другую страну всегда является большим испытанием для иммигранта, потому что напрямую связан с адаптацией, приспособлением к новым условиям жизни. Зачастую эти приспособления вызывают стресс, который по степени тяжести занимает 3-е место после смерти близкого человека и развода. Само понятие адаптация от латинского «*adaptio*» (приспосабливаться), выйдя за рамки биологии проникло в медицину, психологию, социологию и на сегодняшний день является междисциплинарным понятием. Выделяют следующие виды адаптации, которые применимы к человеческим общностям: биологическая (физиологическая), социальная, психологическая, этническая и профессиональная. Адаптация мигранта – процесс усвоения иностранным гражданином или лицом без гражданства образцов поведения, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему существовать и

успешно действовать в принимающем обществе. Адаптация тесно связана с получением мигрантом официального статуса и легализацией его пребывания [13].

Научные работы, посвящённые исследованию социально-психологической адаптации, нашли свое отражение во многих исследованиях, как отечественных ученых А.Н. Татарко, Т.В. Снегирева, так и зарубежных J.W. Berry, Tiina Toukomaа, 2001; Marja Pylkäs, 2011; Marju Salmela, 2012; С. Ryff.

Теоретический анализ научных работ по изучению социально-психологической адаптации мигрантов показал, что много тем было посвящено изучению проблем социально-психологической адаптации студентов-мигрантов и детей мигрантов. Тема русскоязычной иммиграции широко представлена в трудах финских исследователей. Опыт адаптации мигрантов к финскому обществу, представлен в научной работе Marju Salmela [32]. Такая важная тема, как связь аккультурации иммигрантов с психическим здоровьем, описана в научной работе Heini Anniina Sommarhem [28]. Психологическая аккультурация и адаптация среди русскоязычных подростков-иммигрантов в Финляндии была рассмотрена в эмпирическом исследовании I. Jasinskaja-lahti [29].

«Особенности социально-психологического изучения адаптации заключаются в том, что, во-первых, отношения индивида и общества рассматриваются как опосредованные малыми группами, членом которых является индивид, во-вторых, малая группа сама становится одной из сторон, участвующих в адаптационном взаимодействии, образуя новую социальную среду – сферу ближайшего окружения, к которому приспособливается человек» [10].

Среди основных научных подходов к проблеме адаптации нужно отметить теоретические и экспериментальные исследования психической, психологической и социально-психологической адаптации: Г.А. Балла, Ф.Б. Березина, М.С. Корольчука, А.А. Налчаджяна.

Работы по изучению адаптации в условиях общественных трансформаций: К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой, А.В. Брушлинского, Е.П. Головахи, Е.А. Донченко, Л.Э. Орбан-Лембрик.

Рассмотрим систему адаптации на примере русскоязычных мигрантов в Финляндии. Адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии состоит из физиологической, психологической и социальной, языковой и профессионально деятельной, и культурной адаптации. Рассмотрим адаптацию русскоязычных мигрантов в Финляндии с точки зрения психологии представленном на рисунке 1.

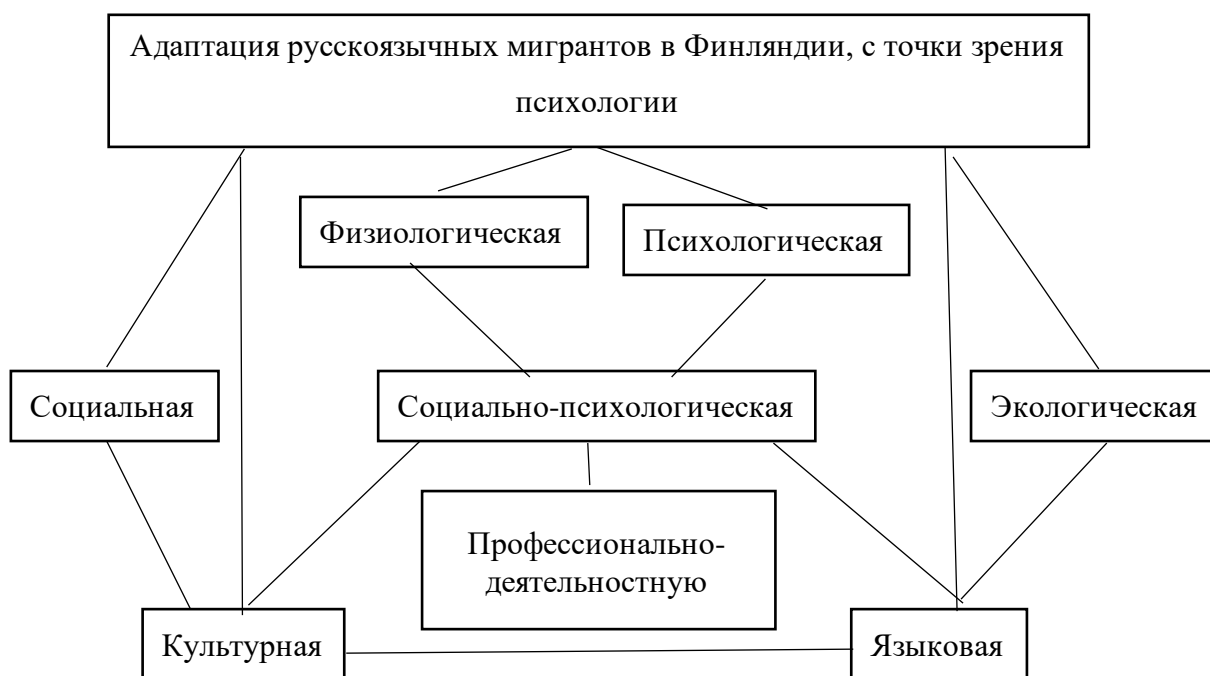


Рисунок 1 – Адаптация русскоязычных мигрантов с точки зрения психологии

Исходя из рисунка 1, следует что социально-психологическая адаптация является не только частью психологической адаптации, но и частью всей общей адаптации русскоязычных мигрантов в новой стране. В зависимости от возраста и статуса мигранта существуют разные условия прохождения адаптации в Финляндии. Главный способ интеграции в

финское общество, который объединяет всех мигрантов и на которую делает большой акцент финское государство — это изучение финского языка. «Язык — это ключ к интеграции, образованию, трудоустройству, общению, ценностям и привычкам. Отсутствие языковых навыков является серьезным препятствием для трудоустройства, а требования к знанию языка могут косвенно сделать возможной дискриминацию в трудовой жизни. Согласно финскому закону о содействии интеграции, иммигрантам предоставляется информация об их правах и обязанностях в финской трудовой жизни и обществе. Меры и услуги, способствующие интеграции, организуются в рамках муниципальных базовых услуг и услуг, предоставляемых управлением занятости и экономики. Целью этого закона является поддержка и содействие интеграции и предоставление иммигрантам возможности активно участвовать в жизни финского общества» [9]. Рассмотрим адаптацию русскоязычных мигрантов в Финляндии, с точки зрения адаптационной программы Финляндии для мигрантов, переехавших во взрослом возрасте представленную на рисунке 2.

Исходя из рисунка 2 можно сделать вывод о том, что финская адаптационная программа для иммигрантов учитывает только языковую адаптацию мигрантов, которая является ключом к интеграции и непосредственно влияет на социальную и культурную адаптацию. Языковая адаптация должна способствовать профессионально-деятельностной адаптации и способствовать интеграции в финское общество. Другие виды адаптации, такие как социально-психологическая не берутся во внимание.

Физиологическая адаптация мигранта – это приспособление организма человека к новым условиям существования, таких как новый часовой пояс, климат, погодные условия. Физиологическая адаптация происходит на первом этапе пребывания в новой стране и напрямую связана с физическим здоровьем, усталостью, сонливостью, аллергией, простудными или другими заболеваниями. Русскоязычным мигрантам, переехавшим жить в Финляндию из южного климата, гораздо сложнее физически приспособится к северному

климату, чем мигрантам, переехавшим жить в северную страну из северного климата. Если погодные условия или климат в большей степени совпадает с климатом страны, где родились и выросли мигранты, то таким мигрантам гораздо легче физиологически приспособиться, соответственно физиологическая адаптация у таких мигрантов проходит благоприятно. Адаптация подразумевает не только здоровье физическое, но и развитую саморегуляцию, гармонию всех биологических, психофизиологических личностных структур.



Рисунок 2 – Адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии с точки зрения адаптационной программы Финляндии для мигрантов, переехавших во взрослом возрасте

Для более подробного определения психологической адаптации мигранта психологическую адаптацию необходимо рассмотреть с помощью психологической адаптации личности. «Психологическая адаптация – это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и

отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций» [5]. «Кроме того, выделяют так называемые интегральные или системные виды психологической адаптации: профессиональную, семейно-бытовую, личностно-досуговую и др. Они представляют собой своеобразное сочетание всех названных выше видов психологической адаптации личности» [3].

Социально-психологическая адаптация мигранта – это процесс приспособления личности мигранта к новым условиям жизни в новой стране, которая связана физиологической, социальной, профессионально-деятельной и культурной адаптацией. Адаптационная программа для взрослых мигрантов в Финляндии не предусматривает психологической адаптации, также не осуществляет психологической поддержки во время языковых курсов и прохождения языковой адаптации. Из-за того, что взрослым русскоязычным мигрантам приходится целый год учить финский язык с представителями других культур, происходит двойной культурный шок. В связи с этим нарушается не только психологическая адаптация, но и также социальная и культурная адаптация. Вместо того, чтобы изучать финский язык и финскую культуру в финском обществе, русскоязычным мигрантам в Финляндии приходится изначально адаптироваться к обществу, состоявшему из представителей других культур в рамках государственной адаптационной программы. Социально-психологическая адаптация мигранта предполагает приспособление к новым социальным условиям, общественным явлениям, разрешение проблем психологического плана: налаживание контакта с ближайшим окружением, нахождение своего места в нем, выработка умений действовать исходя из ценностей и норм, свойственных той культуре, в которой они оказались» [13].

«Социальная адаптация мигранта — это приспособление мигранта к новой социальной среде, полное или частичное принятие личностью норм и ценностей новой социальной среды, сложившихся здесь форм социального взаимодействия» [17]. Социальная адаптация мигранта происходит за счёт личностных и общественных отношений мигранта с новой окружающей

средой. Социальная адаптация мигранта может быть активной и пассивной, но чаще всего протекает в той и другой форме одновременно.

Социальная адаптация русскоязычных мигрантов, которые переехали в Финляндию во взрослом возрасте, испытывает сложность, так как в рамках адаптационной программы и языковых курсов необходимо изначально находится 1 год в социальной среде, состоящей из представителей разных культур, а затем уже из представителей финского общества.

«Языковая адаптация мигранта – это освоение государственного языка, той страны в которую прибыл мигрант, с целью понимания правил, законов и норм поведения новой страны. Главный способ интеграции в финское общество, который объединяет всех мигрантов и на который делает большой акцент финское государство – это изучение финского языка. Язык – это ключ к интеграции, образованию, трудоустройству, общению, ценностям и привычкам. Отсутствие языковых навыков является серьезным препятствием для трудоустройства, а требования к знанию языка могут косвенно сделать возможной дискриминацию в трудовой жизни. Адаптация и интеграция связаны между собой стадийно: только успешно адаптировавшийся к социальным, культурным, экономическим и правовым реалиям принимающего общества иностранный мигрант может в процессе своей жизни деятельности постепенно интегрироваться в местное сообщество и стать его полноправным членом.

На сегодняшний день вопросы социально-психологической адаптации взрослых русскоязычных мигрантов в Финляндии в теоретико-методологическом аспекте изучены недостаточно. Мигранты, переехавшие во взрослом возрасте, являются уже сформированными личностями, со своими традициями и устоями в жизни. В психологическом плане миграция для отдельной личности сложна тем, что сопровождается тяжелыми внутриличностными переживаниями, прежде всего, связанными приспособлением мигранта к совершенно новым условиям и обстоятельствам

жизни, к событиям, о которых ранее он не имел ни малейшего представления» [13].

С увеличением миграционных процессов в мире, начиная с 60-х гг. психологи стали обращать все больше внимания на психологические аспекты, связанные с адаптацией мигрантов в новой стране. Впервые появился термин «Культурный шок». Только выйдя за пределы своей культуры, то есть встретившись с другим мировоззрением, мироощущением, можно понять специфику своего общественного сознания, увидеть различие культур. Люди по-разному переживают культурный шок. Это зависит от их личности, степени сходства или несходства культур. К этому можно отнести целый ряд факторов, включая климат, одежду, еду, язык, религию, уровень образования, материальное благосостояние, структура семьи, обычаи и многое другое.

Те русскоязычные мигранты, которые переехали по учёбе и будут возвращаться обратно продолжают дальше испытывать фазы культурного шока. Этапы культурного шока представлены на рисунке 3.

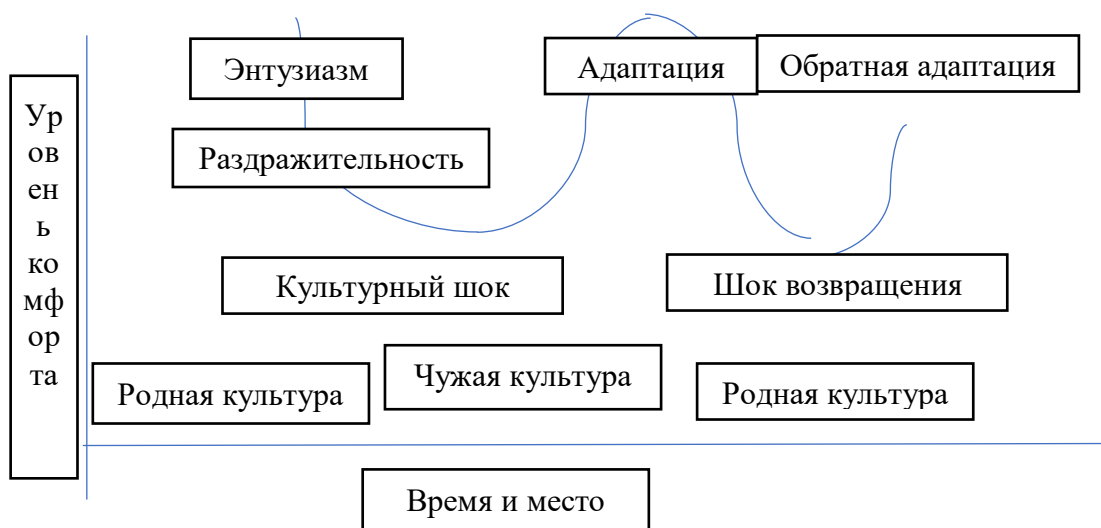


Рисунок 3 – Этапы культурного шока

Возвращение домой и повторная тревожность. По возвращении домой после продолжительного обучения за рубежом наступает период повторной адаптации к собственной культуре. Родная страна уже не воспринимается как до отъезда на учебу. Теперь наоборот: культурные нормы своей страны начинают оцениваться более критично и казаться не такими «нормальными» как прежде. Это процесс принято называть «обратным культурным шоком». Через какое-то время происходит обратная адаптация к родной среде.

Повторная эйфория. По приезду на Родину изначально происходит повторная эйфория, прежде всего от встречи с близкими родными людьми. Возникает переоценка ценностей, связанная с доступностью любой информации на родном языке, продуктами питания, которых нет в Финляндии, таких как малосолёная селёдка, творог, сметана, блюдами, которых нет в Финляндии, таких как борщ и солянка, мода, культура одежды, связанная с походом в театр или ресторан, родные места. Для тех русскоязычных студентов, которые переехали в Финляндию из Санкт-Петербурга города мегаполиса, в первую очередь возвращение домой связано с доступностью к культурной жизни. Поход в лучшие театры страны, музеи, выставки, спектакли, клубы.

Обратный культурный шок. Возникает сразу, как только заканчивается эйфория и человек сталкивается с первыми трудностями бытовыми проблемами, оплатой коммунальных платежей, открытие или закрытие счетов в банке, поиском работы. На этом этапе происходит сравнение 2-х культур. Возникает ухудшение настроения, чувство, что выпал из жизни, что многое изменилось в родной стране.

Реинтеграция в свою культуру. Нахождение в собственной культуре в гармоничном состоянии. Снижение или полное отсутствие тревоги по поводу того, что в родной стране многое изменилось, отсутствие ощущения «выпавшего из жизни человека» адекватное восприятие старой культуры и бытовых проблем, человек перестаёт сравнивать свою культуру и ту, в которой он жил, включается в общественную и профессиональную жизнь.

Преимущества теории аккультурации Берри заключаются, прежде всего, в связи ее с психологическими моделями стресса. Термин «стресс» в отличие от шока отражает позитивную сторону процесса адаптации: оценку ситуации и стратегии выхода из стрессовых ситуаций. Наконец, источники возникших проблем следует искать не в культуре, а в межкультурном взаимодействии (в процессе аккультурации). По мнению Дж. Берри, аккультурацию обуславливают два одномерно действующих фактора, которые и определяют четыре основные стратегии. Этими факторами являются поддержание культуры (в какой степени признается важность сохранения культурной идентичности).

В зависимости от комбинации ответов на эти два важнейших вопроса Дж. Берри определил четыре стратегии, которые он назвал «стратегиями аккультурации», представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Стратегии адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии на основе теории Дж. Бери

Ассимиляция, когда группа и ее члены теряют свою культуру, но поддерживают контакты с другой.

Сепарация, когда группа и ее члены, сохраняя свою культуру, отказываются от контактов с другой.

Маргинализация, когда группа и ее члены теряют свою культуру, но не устанавливают тесных контактов с другой культурой;

Интеграция, когда каждая из взаимодействующих групп и их представители сохраняют свою культуру, но одновременно устанавливают тесные контакты с другой культурой.

Когда доминирующая группа ограничивает выбор или вынуждает к определенным формам аккультурации, тогда эти явления определяются иными понятиями.

Например, люди могут иногда выбирать сепарацию, но когда их к этому подталкивает или вынуждает доминирующее общество, то она будет называться сегрегацией. Или, когда люди выбирают ассимиляцию, это называется «плавильный котел», но, если их вынуждают к такому принятию решения, это больше отражает ситуацию «давящего пресса».

Вариант маргинализации реже является добровольным, чаще люди становятся маргиналами в ситуации насильственной ассимиляции («давящий пресс»), сочетающейся с насильственным отторжением (сегрегацией).

Исходя из теоретического анализа адаптации личности в новом культурном обществе, с точки зрения общей психологии, можно сделать вывод о том, что социально-психологическая адаптация является не просто частью адаптации личности, а занимает непосредственно одно из главных мест в адаптации личности в новом обществе. На примере русскоязычных мигрантов, переехавших в Финляндию во взрослом возрасте, условий и способов интеграции в финское общество, на основе адаптационной программы для взрослых мигрантов в Финляндии, можно сделать вывод о том, что финское государство в первую очередь отводит главную роль языковой адаптации, считая, что язык является ключом к интеграции. Однако

теоретический анализ основ социально-психологической доказал, что языковая адаптация является лишь частью общей адаптации личности в новом обществе и не играет ключевую роль. Для того, чтобы мигранты могли успешно адаптироваться в Финляндии, для этого финскому государству необходимо разрабатывать в первую очередь соответствующие программы по психологической поддержке и психологической помощи русскоязычным иммигрантам на ранних этапах интеграции, а также государственного психологического сопровождения на обучающих курсах финского языка.

1.2 Характеристика и теоретический анализ психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии

Вопросы, связанные с психологическим благополучием и психологическим здоровьем человека, носят глобальный характер, имеют длинную историю и рассматривается различными дисциплинами, такими как психология, философия, социология, медицина и экономика. Каждая из наук затрагивает определённый аспект, относящийся к сфере её компетенции. Огромный вклад в исследование психологического благополучия личности в отечественной психологии были сделаны такими исследователями, как И.В. Дубровина, А.В. Воронина, П.П. Фесенко, А.В. Никольский, а в зарубежной психологии такими исследователями, как Н.М. Брэдбурн, Э. Динер, К. Рифф. В психологии нет единого общепризнанного определения понятия «психологическое благополучие». О.Ю. Зотова в своей книге «Психологическое благополучие личности» отмечает, что вопросы психологического благополучия могут стать отправной точкой национальных программ хорошего самочувствия всего общества, а изучение психологического благополучия может помочь измерению национального благополучия и дальнейшего понимания благополучия в целом [10]. «Как отмечают Д. Майерс и Э. Динер, количество упоминаний понятий «благополучие», «счастье» и «удовлетворенность жизнью» в журнале

«Psychological Abstract» увеличилось в пять раз, до 780 статей ежегодно» [34]. «Среди всего разнообразия подходов к определению понятия психологического благополучия, принято выделять два основных-гедонистический (от греческого hedone - «наслаждение») и эвдемонистический (от греческого eudaimonia - «счастье, блаженство»)» [37].

«Понятие психологическое здоровье (mental health) в последние годы широко распространилось в зарубежной медицине, психологии и, в особенности, в социальной практике. В Европейском Союзе (ЕС) периодически проводятся масштабные эпидемиологические исследования (Евро-барометр 2002 и др.) методом интервью (face-to-face) с использованием множества шкал, основанных на так называемых индикаторах психологического здоровья, установленных Еврокомиссией и определяющих качественно-количественный характер и уровень психологического здоровья населения» [6]. «В ЕС заключен также Европейский Пакт психологического здоровья и благополучия» [27]. «Организован всемирный банк (база данных) показателя счастья в разных странах, в различных социальных группах, в различных условиях жизни. Исследуется связь социальной поддержки, оказываемой населению в тех или иных странах ЕС, с «позитивным психологическим здоровьем» (positive mental health)» [26]. В 2015 г. разработан Проект Мониторинга психологического здоровья школьников Европы (SCMHE).

А.В. Никольский в своей книге «Психология здоровья специфика и пределы адаптивности человека» анализирует, психологические аспекты здоровья человека с позиции его приспособления к актуальной культуре. Современный человек близок к пределу оптимальной реализации от своих психологических возможностей и масштаб этих явлений постепенно растёт. Об этом говорят данные о росте психологических и соматических расстройств во всём мире, которые также называют «болезни века». Радикальные ускоренные изменения в современной жизни человека появление новых технологий предназначены, чтобы облегчить жизнь

современного человека, при этом напряженность жизни тем не менее растёт. Так как увеличение психологических проблем носит глобальный характер, возникает вопрос с чем это может быть связано. Очевидно, ответ необходимо искать в видовых возможностях человеческой психики. Соответственно в условиях адаптации человека в современном мире рассматривается его психологическое здоровье [16].

За основу данного исследования стало изучение психологического благополучия в условиях миграции и адаптации, а также взаимосвязь между социально-психологической адаптацией и психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии. Теоретический анализ литературных источников позволил определить, что психологическое благополучие мигранта влияет на его психологическое здоровье. Психологическое благополучие зависит от таких показателей, как адаптация, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний и внешний контроль, доминирование. [38]. На уровень психологического благополучия мигранта влияет прежде всего общее состояние физического и психического здоровья. [39].

Все эти показатели составляют общий показатель психологического благополучия.

Рассмотрим общую гипотезу исследования, которая состоит в том, что социально-психологическая адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии взаимосвязана с психологическим благополучием их личности. Для того, чтобы выяснить каким образом взаимосвязаны социально-психологическая адаптация и психологическое благополучие русскоязычных мигрантов необходимо провести теоретический, практический и корреляционный анализ. Следует отметить, что для теоретического анализа психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии, в первую очередь необходимо учитывать такие факторы, как возраст мигранта, количество прожитых лет, страну и культуру, в которой вырос мигрант. В группу русскоязычные мигранты Финляндии входят разные национальности,

такие как русские, украинцы, латыши, литовцы, эстонцы, казахи, армяне и многие другие национальности, которые являются выходцами из стран бывшего СССР и стран Азии, для которых русский язык является родным языком. Известно, что русскоязычным мигрантам, переехавшим в Финляндию с северных стран, например, из Эстонии, Латвии, Литвы или из России (Санкт-Петербург, Петрозаводск), гораздо легче акклиматизироваться, чем, например, русскоязычным, переехавшим из южных стран, таких как Казахстан, Грузия, Армения, Украина, а также из южных регионов России. Русскоязычным мигрантам, переехавшим в Финляндию в дошкольном и школьном возрасте, гораздо легче адаптироваться в стране, чем русскоязычным студентам-мигрантам или взрослым русскоязычным мигрантам, поэтому в теоретическом плане показатели психологического благополучия и психологического здоровья, таких мигрантов должны быть гораздо выше, чем у русскоязычных мигрантов, переехавших в Финляндию во взрослом возрасте. За планирование, управление и надзор работы по охране психического здоровья в Финляндии отвечает Министерство социального обеспечения и здравоохранения [15]. Психологическое благополучие – это гармоничность личности, ее целостность, которая зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций.

«В монографии Я.И. Павлоцкая утверждает, что в основе концепции психологического благополучия лежит постоянная потребность и способность человека к саморазвитию, самореализации, в зависимости от степени ощущения которых, он ощущает собственную психологическую целостность» [19]. Психологическое благополучие мигранта — это состояние общей удовлетворённости жизни в новой стране, способность реализовать свои возможности и удовлетворить потребности. Важнейшим вопросом, который остаётся на сегодняшний день, это способ измерения

психологического благополучия. На уровень психологического благополучия мигранта влияет прежде всего общее состояние физического и психического здоровья.

1.3 Теоретический анализ адаптационной программы для взрослых мигрантов в Финляндии

Правовые нормы русскоязычных мигрантов, переехавших в Финляндию изначально до получения вида на жительство, регулируется «Законом об иностранцах», целью которого является содействие регулируемой иммиграции и обеспечению международной защиты при соблюдении прав человека и основных прав, с учетом международных договоров, имеющих обязательную силу для Финляндии [8]. После получения русскоязычными мигрантами вида на жительство, их права практически приравниваются к правам граждан Финляндии, за исключением некоторых пунктов и регулируются «Законом о содействии интеграции в Финляндии.», согласно которому, иммигрантам предоставляется информация об их правах и обязанностях в финской трудовой жизни и обществе. Целью этого закона является поддержка и содействие интеграции и предоставление иммигрантам возможности активно участвовать в жизни финского общества. Меры и услуги, способствующие интеграции, организуются в рамках муниципальных базовых услуг и услуг, предоставляемых управлением занятости и экономики. Службы интеграции на ранней стадии должны позаботиться о подготовке первоначальных опросов мигрантов и планов интеграции для лиц, не являющихся теми, кто непосредственно направляется на рынок труда, а также предоставлять жилье, дошкольное и школьное образование, социальные и медицинские услуги и услуги устного перевода. Некоторые муниципалитеты также предлагают психосоциальную поддержку. Иностранцы, проживающие в Финляндии, имеют почти такие же права и обязанности, что и жители Финляндии.

Права и обязанности иностранцев в Финляндии:

- «все имеют право на равное отношение. Ни к кому нельзя относиться иным образом, например, из-за его пола, возраста, вероисповедания или увечья;
- каждый может свободно высказывать своё мнение в устной и письменной форме;
- люди имеют право проводить собрания и демонстрации, а также принимать в них участие. Необходимо заранее сообщить полиции о проведении демонстрации;
- никто не может быть приговорён к смерти или к пыткам;
- все могут самостоятельно выбирать себе место жительства и свободно передвигаться по Финляндии;
- каждый имеет право на защиту частной жизни. Запрещено читать письма другого человека, а также прослушивать разговоры другого человека;
- каждый имеет право самостоятельно выбирать своё вероисповедание.
- иностранцы, постоянно проживающие в Финляндии, достигшие 18 лет, имеют право голосовать на муниципальных выборах;
- иностранцы, имеющие право голосовать на выборах, также имеют право выставлять свою кандидатуру на муниципальных выборах;
- граждане ЕС, проживающие в Финляндии, могут голосовать в Финляндии на выборах в Европейский парламент, если они внесены в реестр избирателей;
- граждане стран ЕС, внесённые в реестр избирателей в Финляндии, также могут выставлять свою кандидатуру от Финляндии на выборах в Европейский парламент.

Обязанности иностранцев:

- все лица, проживающие или находящиеся в Финляндии, должны соблюдать законы Финляндии;

- лица в возрасте от 7 до 17 лет обязаны учиться и закончить основную школу;
- как правило, лица, работающие в Финляндии, должны платить налоги со своей заработной платы в Финляндии;
- все обязаны свидетельствовать в суде при получении повестки в суд.
- родители обязаны заботиться о своих детях;
- все обязаны оказывать помощь при несчастном случае» [9].

Русскоязычные мигранты, переехавшие в Финляндию во взрослом возрасте, старше 18 лет, являются в первую очередь трудовыми мигрантами, как правило это иностранные граждане, являющиеся супругами граждан Финляндии или супруги трудовых мигрантов. За их адаптацию несет ответственность Министерство труда Финляндии и государственные службы занятости Финляндии. После того, как русскоязычный мигрант зарегистрировался в службе трудоустройства, в соответствии с законом о государственной занятости и деловых услугах, управление занятости и экономического развития проводит первоначальную оценку иммигранта. Первоначальная оценка рассматривает предыдущее образование, историю трудоустройства, языковые навыки и, при необходимости, другие факторы, влияющие на трудоустройство и интеграцию. Такая оценка проводится в течение 2-х месяцев с момента запроса на первоначальную оценку. Затем муниципалитет, а также управление занятости и экономического развития разрабатывают план интеграции. План интеграции – это индивидуальный план мер и услуг иммигранта, направленный на поддержку способности иммигранта овладеть достаточными навыками владения финским или шведским языком и другими знаниями, и навыками, необходимыми в обществе и трудовой жизни, а также на содействие его или ее способности участвовать в качестве равноправного члена общества. Первый план интеграции составляется максимум на один год, не позднее, чем через три года после выдачи первого вида на жительство или регистрации права на проживание. Во время реализации плана интеграции иммигрантам

выплачивается пособие по безработице. Если иммигрант отказывается составлять план интеграции, пересматривать его или принимать участие в мерах, указанных в плане интеграции, без уважительной причины, его право на пособие по безработице может быть ограничено, как это предусмотрено в Законе о страховании от безработицы [9], или уменьшена поддержка дохода, как это предусмотрено в законе о поддержке доходов [15].

Соответственно для того, чтобы трудоустроить русскоязычных мигрантов их также необходимо в первую очередь обучить финскому языку. Для таких мигрантов государством была разработана специальная государственная программа адаптации, которая рассчитана на 3 года. Услуги по трудоустройству могут предоставляться на срок более трех лет, если интеграция не завершена, например, из-за проблем с психическим здоровьем. Особенно для людей, получивших тяжелую травму, часто возникает необходимость продлить период интеграции, поскольку травма может вызвать всесторонний дистресс и снижение функциональных возможностей, а также затруднить, например, обучение новым вещам. Цель адаптационной программы – обучить иммигранта финскому или шведскому языку, который является вторым государственным языком и обеспечить необходимые условия для мигранта в новом обществе и в трудовой жизни. Под эту программу попадают все мигранты, достигшие 18-летнего возраста. Первый год обучения состоит из курсов финского языка, где не допускаются пропуски занятий без уважительной причины. Оставшиеся 2 года, направлены либо на подтверждение уже имеющейся квалификации, либо на получение новой профессии. В условиях прохождения адаптационной программы мигрант вынужден адаптироваться не только к новой финской культуре, но еще психологически адаптироваться к условиям совместного изучения финского языка с другими мигрантами, к взаимодействию с представителями разных культур на протяжении 1 года в рамках программы. Происходит своего рода двойной «культурный шок», «двойной удар» в социально-психологической адаптации этой категории мигрантов. Если в

государственных общеобразовательных учреждениях существует бесплатное психолого-педагогическое сопровождение, которое даёт возможность наблюдать за прохождением социально-психологической адаптации, то в адаптационной программе для мигрантов, переехавших в Финляндию во взрослом возрасте, психологическое сопровождение со стороны государства отсутствует. Взрослые русскоязычные мигранты являются в первую очередь уже сформированными личностями со своими взглядами, образованием, традициями и своей жизнестойкостью.

Изучив и проанализировав характеристику и сроки государственной адаптационной программы для взрослых мигрантов в Финляндии, можно выделить положительные и отрицательные условия прохождения адаптационной программы.

Положительные условия адаптационной программы для иммигранта в Финляндии:

- бесплатное обучение государственному языку;
- возможность бесплатной сдачи государственного экзамена для получения гражданства;
- бесплатное подтверждение квалификации, полученной в родной стране;
- бесплатное переобучение и получение новой профессии;
- выплата пособий во время всего периода прохождения адаптационной программы.

Отрицательные условия адаптационной программы для иммигранта:

- обязательное обучение государственному языку совместно с другими иммигрантами, представителями разных культур в течение 1 года;
- отсутствие учёта внимания со стороны финского государства социально-психологического фактора и психологического здоровья мигрантов;
- отсутствие социально-психологического сопровождения за весь период прохождения программы;

– отсутствие бесплатной государственной психологической поддержки и психологической в рамках прохождения адаптационной программы.

При рассмотрении законов, условий интеграции и способов адаптации в финском обществе хотелось бы сделать вывод о том, что ключом к интеграции является не только изучение языка, но и социально-психологическая адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Выводы по первой главе

На основе анализа научных исследований, связанных с изучением социально-психологической адаптации мигрантов и влиянием социально-психологической адаптации на их психологическое благополучие, можно сделать выводы:

– психологическая адаптация — это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций [2];

психологическая адаптация мигранта – это процесс приспособления личности мигранта к новым условиям жизни в новой стране, которая связана физиологической, социальной, профессионально-деятельной и культурной адаптацией;

– социально-психологическая адаптация мигранта предполагает приспособление к новым социальным условиям, общественным явлениям, разрешение проблем психологического плана: налаживание контакта с ближайшим окружением, нахождение своего места в нем, выработка умений действовать исходя из ценностей и норм, свойственных той культуре, в которой они оказались [4];

– психологическое благополучие мигранта – это состояние общей удовлетворённости жизни в новой стране, способность реализовать свои возможности и удовлетворить потребности.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии

2.1 Организация и методы исследования

Для организации тестирования была разработана анкета «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов» с помощью приложения google forms [1]. Общее количество вопросов 215. Среднее время тестирования составляет 25 мин. Общая анкета тестирования включает: три стандартизированные методики и анкету, разработанную автором.

В исследовании использовались стандартизированные методики:

- методика «Уровень социально-психологической адаптивности личности» А.В. Батаршева. Цель методики – выявление уровня социально-психологической адаптивности личности. С помощью данной методики будет установлен уровень социально-психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии;
- методика «Диагностика социально-психологической адаптации личности» К. Роджерса и Р. Даймонда. Цель методики – диагностика уровня социально-психологической адаптации личности. В нашем исследовании данная методика будет использоваться для диагностики и установления уровня социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии;
- методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Цель методики – исследования выраженности основных компонентов психологического благополучия. Данная методика была выбрана с целью измерения основных компонентов психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Анкета «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов», разработанная автором, была создана с целью улучшения исследования (Приложение А). Анкета включает 15 общих вопросов с вариантами ответов, связанных с психологической адаптацией и психологическим благополучием русскоязычных мигрантов, переехавших в Финляндию. С помощью анкеты можно установить в каком возрасте русскоязычные мигранты переехали в Финляндию, узнать причину переезда, количество переехавших мужчин и женщин, выяснить, как долго мигранты живут в Финляндии, какой язык является родным, адаптировались ли русскоязычные мигранты по их собственному мнению или нет, важно ли для них сохранить свою культуру и важна ли для них финская культура.

Стандартизированные методики и анкета, разработанная автором, позволила разработать одну общую анкету. Для осуществления исследования анкета была размещена в социальной сети Facebook, в таких группах, как «Русские в Финляндии», «Русские в городе Тампере», «Русские в городе Турку», «Русские в городе Оулу» и многих других группах, с целью чтобы охватить все регионы Финляндии, в которых проживает русскоязычное население, с целью улучшения качества исследования.

2.2 Результаты исследования особенностей социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии

Описание выборки.

Анкета привлекла большое внимание русскоязычного населения, проживающего в Финляндии. Всего в опросе приняло участие 47 человек. Из них 39 женщин и 8 мужчин, переехавших в Финляндию в разном возрасте. Возраст участников эмпирического исследования социально-психологической адаптации, рассмотрим на рисунке 5.

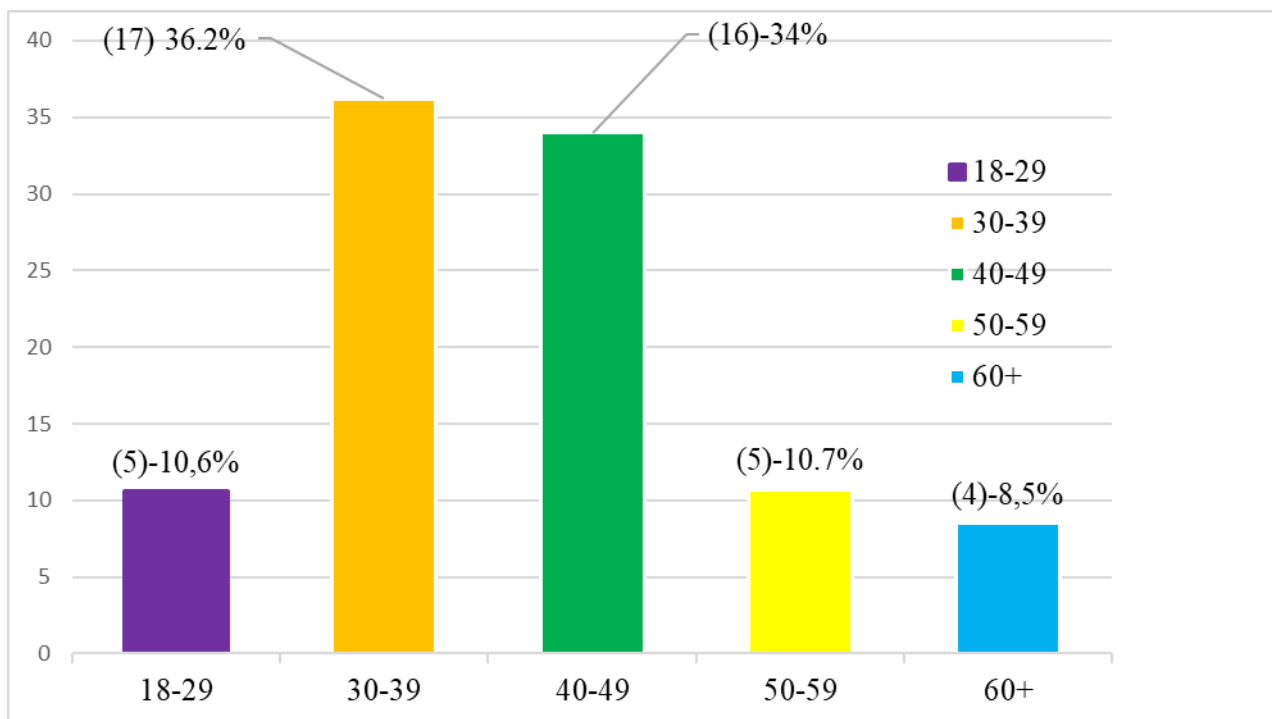


Рисунок 5 – Возраст участников эмпирического исследования социально-психологической адаптации

Согласно полученным данным, представленным на рисунке 1, в исследовании, преобладает количество участников возрастом от 30–39 лет, что составляет 36,2%. На втором месте 34% участники в возрасте от 40–49 лет. Это свидетельствует о том, что большая часть участников, представляет категорию трудоспособного населения. На третьем месте 10,6% участников, в возрасте от 18–29, самое наименьшее количество участников 8,6%, возрастная группа от 60 и выше. Соотношение мужчин и женщин, участвующих в исследовании представлено на рисунке 6.

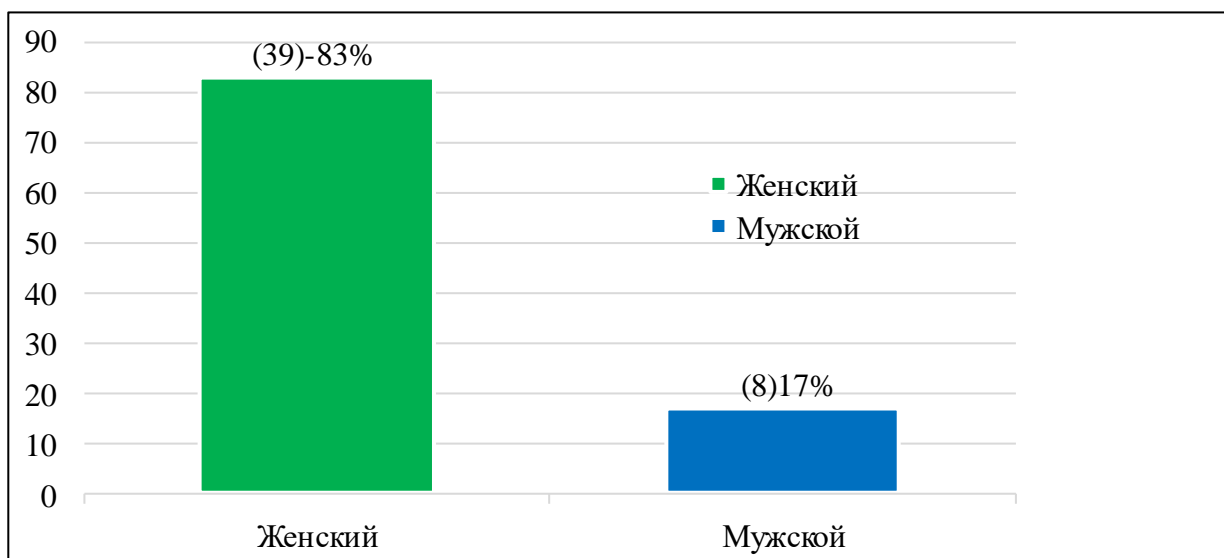


Рисунок 6 – Пол участников эмпирического исследования социально-психологической адаптации

Исследование больше всего привлекло внимание женщин -83% или 39 человек из 47 опрошенных, а количество мужчин, участвовавших в исследовании, составило 17% или 8 человек. С точки зрения психологии женщинам гораздо сложнее адаптироваться к новым условиям жизни, чем мужчинам, поэтому интерес к социально-психологической адаптации у них значительно выше. Занятость респондентов, представлена на рисунке 7.

По результатам исследования занятости участников эмпирического исследования социально-психологической адаптации, из 47 участников исследования 32 человека трудоустроены, 5 участников находятся без работы, 2 человека на пенсии, 3 участника являются студентами высшего учебного заведения, 1 участник является студентом профучилища, 1 участник учится на курсах финского языка, 1 участник в декрете. Оставшиеся 2 участника сами добавили свою занятость в анкету. 1 участник находится на реабилитации после получения трудовой травмы, 1 участник находится на подработке. 68,1% участников, принимавших участие в исследовании, являются трудоустроенными и только 10,6% участников находятся без работы.

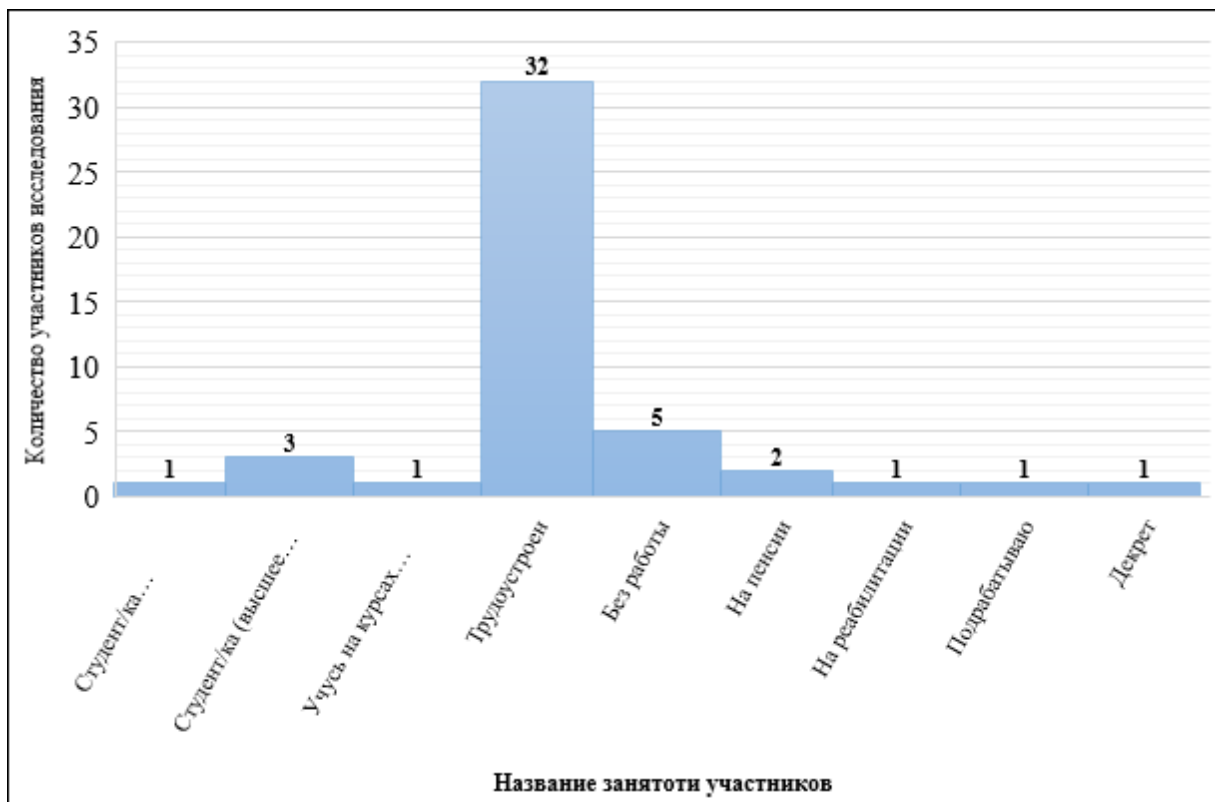


Рисунок 7 – Занятость участников эмпирического исследования социально-психологической адаптации

Количество лет, прожитых в Финляндии, изображено на рисунке 8.

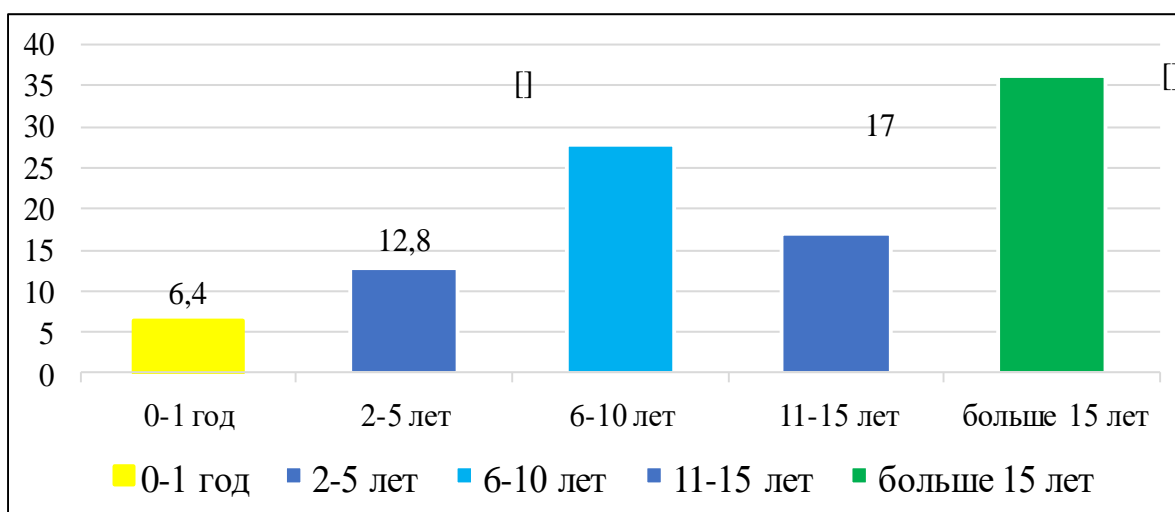


Рисунок 8 – Количество лет, прожитых в Финляндии

Количество лет, прожитых в Финляндии участниками исследования, составляет: от 0–1 года 6,4%, от 2–5 лет 12,8 %, 6–10 лет 27,7 %, от 11–15 лет 17%, больше 15 лет 36,2 %. 17 человек, прожили в Финляндии больше 15 лет — это может свидетельствовать о том, что уровень социально-психологической адаптации у данной категории участников значительно высок. Наименьшее количество участников опроса 3 человека, прожили в Финляндии от 0 до 1 года. Эта категория участников, либо ещё не адаптировалась в Финляндии, либо участники не знают точного ответа на этот вопрос. Причина переезда в Финляндию представлены на рисунке 9.



Рисунок 9 – Причина переезда в Финляндию

Согласно полученным данным большее количество участников опроса переехали в Финляндию по причине брака - 41%, иммиграция - 19%, причина переезда по работе составляет- 13%, по учёбе – 9%, переезд с родителями – 6%, переезд по причине репатриации – 4%, беженства – 4%, по причине

убежища – 2%, родился в Финляндии-2%. Количество респондентов, для которых русский язык является родным представлено на рисунке 10.

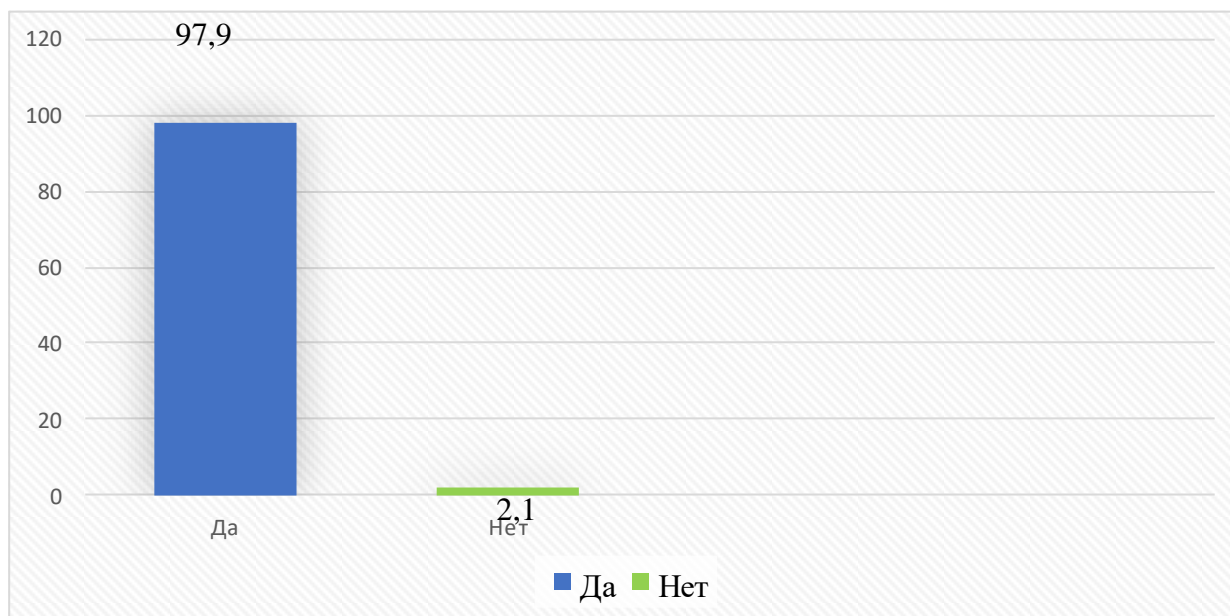


Рисунок 10 – Русский язык является родным

Согласно полученным данным, 98% ответов подтверждают, что русский язык является родным, 2% ответили, что русский язык родным не является. Так как наше исследование касается русскоговорящих иммигрантов, переехавших жить в Финляндию, то 2% составляют те, участники исследования, которые являются выходцами из стран бывших Советских республик, либо Прибалтики. Адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии изображена на рисунке 11.

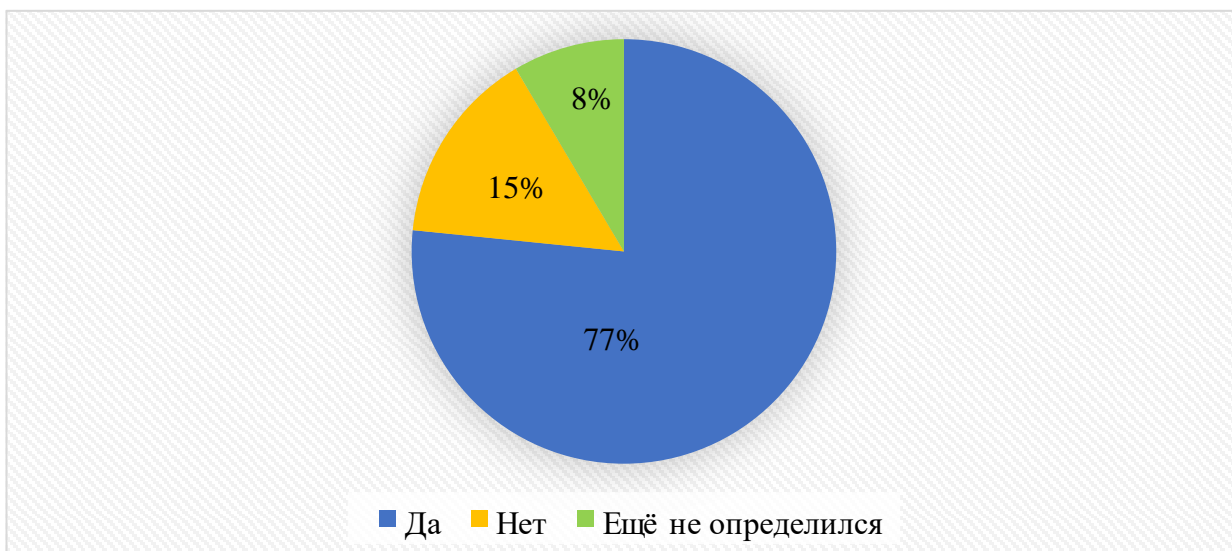


Рисунок 11 – Адаптация русскоязычных мигрантов в Финляндии

В результате исследования адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии, 77% участников исследования ответили, что адаптировались, 15% не адаптировались, 8% не определились. Если сложить отрицательные ответы и неопределённость, то в общей сумме составит 23% опрошенных либо не адаптировались, либо ещё не знают адаптировались или нет. Важность сохранения родной культуры представлена на рисунке 12.

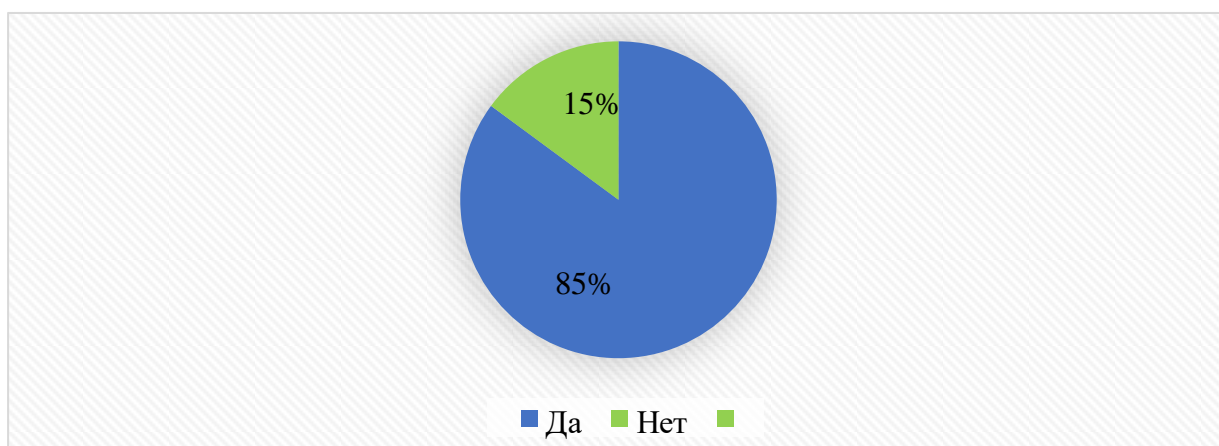


Рисунок 12 – Важность сохранения родной культуры

Согласно полученным данным, большинство участников исследования хотят сохранить свою родную культуру. 85% опрошенных, ответили положительно, и только 15 % ответили отрицательно. Важность для респондентов новой культуры (финской) представлена на рисунке 13.

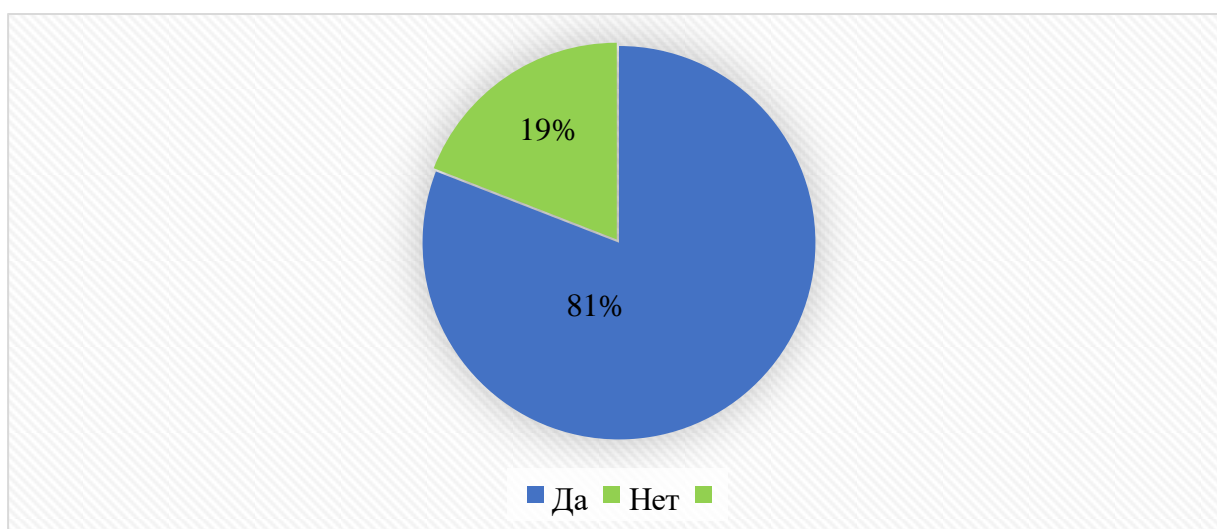


Рисунок 13 – Важность новой культуры (финской)

По результатам исследования важности новой (финской) культуры для русскоязычных мигрантов, большинство участников исследования ответили положительно, что составило 81% опрошенных и только 19% ответили отрицательно.

Для того, чтобы более углубленно исследовать отношение к родной и новой культуре русскоязычных мигрантов, переехавших в Финляндию в разном возрасте, необходимо было задать два вопроса участникам. Важно ли для Вас сохранить свою родную культуру? и Важна ли для Вас новая культура (финская)? Если участник опроса ответил на оба вопроса ДА, значит он выбрал стратегию «Интеграция». Если участник опроса выбрал ответ на первый вопрос, ДА, а на второй вопрос НЕТ, значит он выбрал стратегию «Сепарация». Если участник опроса выбрал ответ на первый

вопрос, НЕТ, а на второй ДА, значит он выбрал стратегию «Ассимиляция». Если участник опроса выбрал ответ на оба вопроса ответ НЕТ, значит он выбрал стратегию «Маргинализация». Результаты выбора стратегии аккультурации русскоязычных мигрантов в Финляндии представлены на рисунке 14.

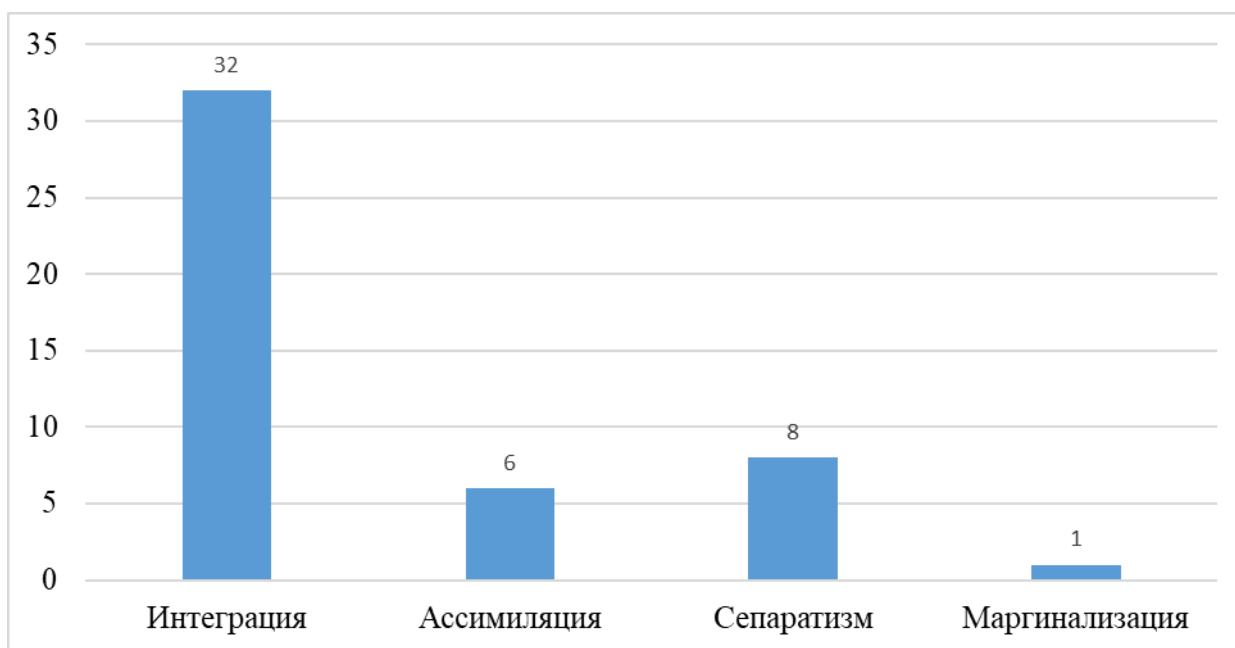


Рисунок 14 – Результаты выбора стратегии аккультурации русскоязычных мигрантов в Финляндии

Согласно полученным данным, представленным на рисунке 14, большее количество участников опроса, выбрали успешную стратегию аккультурации «Интеграцию». Из 47 опрошенных, 32 человека выбрали стратегию интеграции, 6 человек выбрали стратегию ассимиляции, 8 человек выбрали стратегию – сепаратизм и всего 1 человек выбрал стратегию маргинализации.

Влияние адаптации на психологическое здоровье мигранта изображено на рисунке 15.

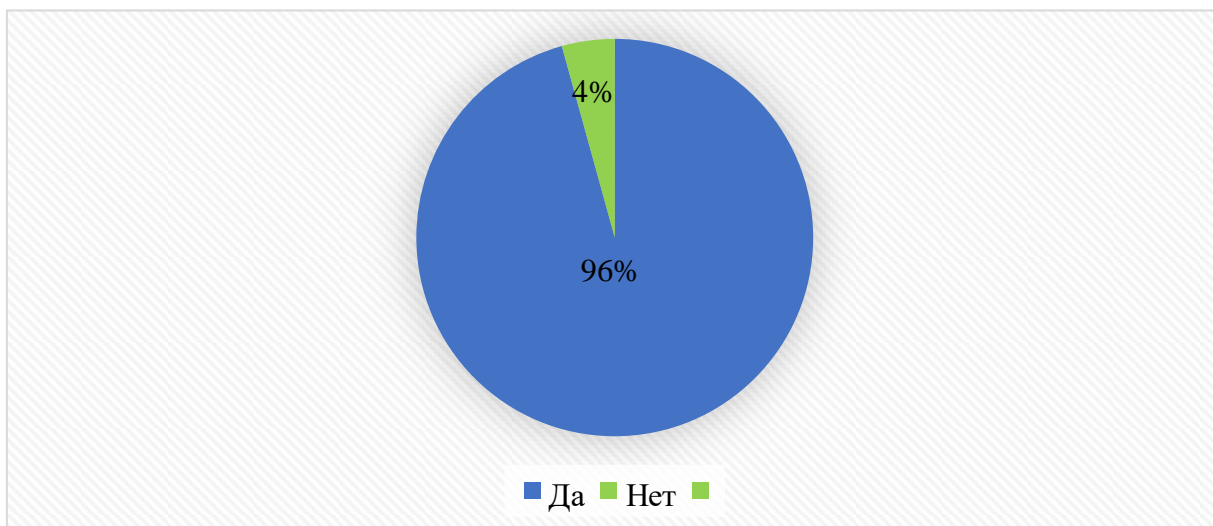


Рисунок 15 – Влияние адаптации на психологическое здоровье мигранта

В результате исследования, влияния адаптации на психологическое здоровье мигранта, 97% опрошенных ответили положительно и только 4% отрицательно. Большинство участников исследования считают, что адаптация влияет на психологическое здоровье. Необходимость психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке в период адаптации в Финляндии представлена на рисунке 16.

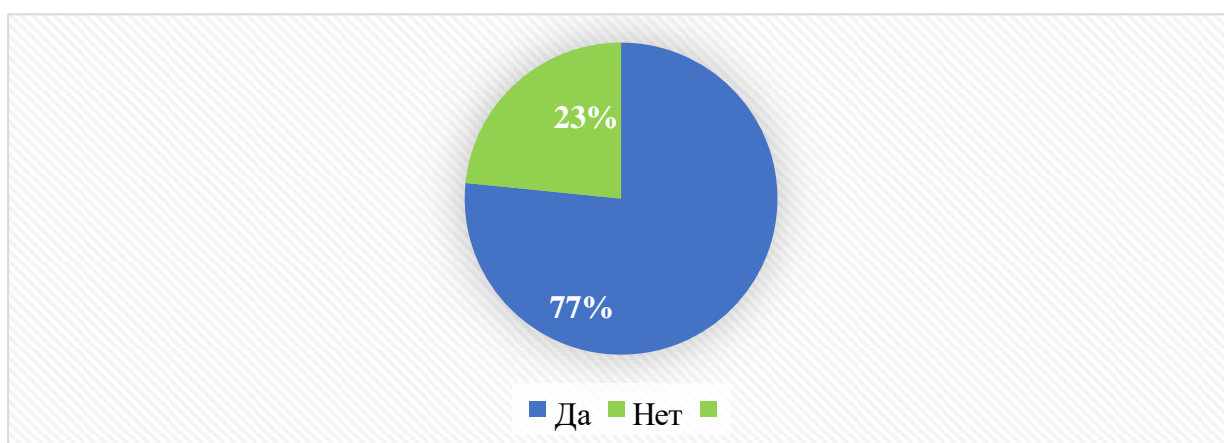


Рисунок 16 – Необходимость психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке в период адаптации в Финляндии

По результатам исследования, представленным на рисунке 11, необходима ли была психологическая поддержка или психологическое сопровождение на родном языке в период адаптации в Финляндии, 77% опрошенных ответили положительно, 23% опрошенных ответили отрицательно. На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что большинство участников исследования считают, что оказание психологической поддержки или психологической помощи необходимо. Наличие психологической поддержки или психологического сопровождения, способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии представлено на рисунке 17.

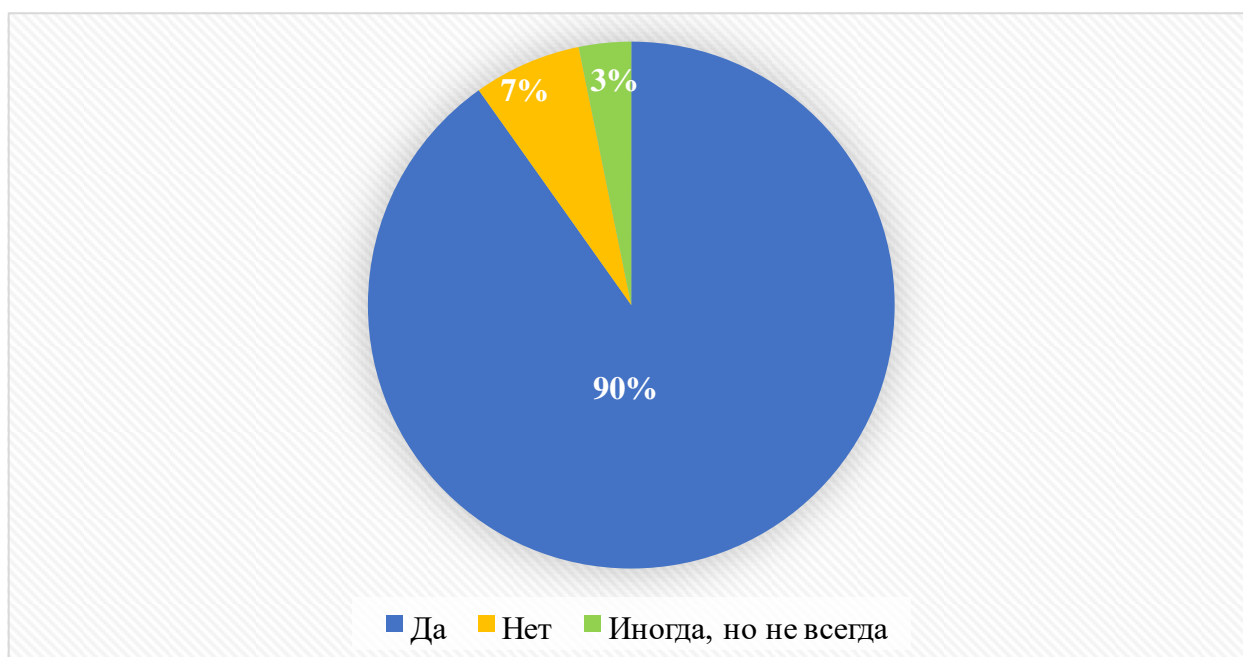


Рисунок 17 – Наличие психологической поддержки или психологического сопровождения, способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии

Наличие психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии, 90% опрошенных утверждают, положительно, 7% отрицательно и только 3% считают, что иногда, но не всегда. Некоторые участники опроса дополнили свои ответы, например, один из опрашиваемых утверждает, что

данный вопрос зависит от присутствия поддержки на любом понятном языке, другой утверждает, что психологическую поддержку или психологическую помощь будет полезна, только в случае осуществления совместно с другими мероприятиями. Большинство участников исследования считают, наличие психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии. Трудности, с которыми столкнулись русскоязычные мигранты, после переезда в Финляндию представлены на рисунке 18.

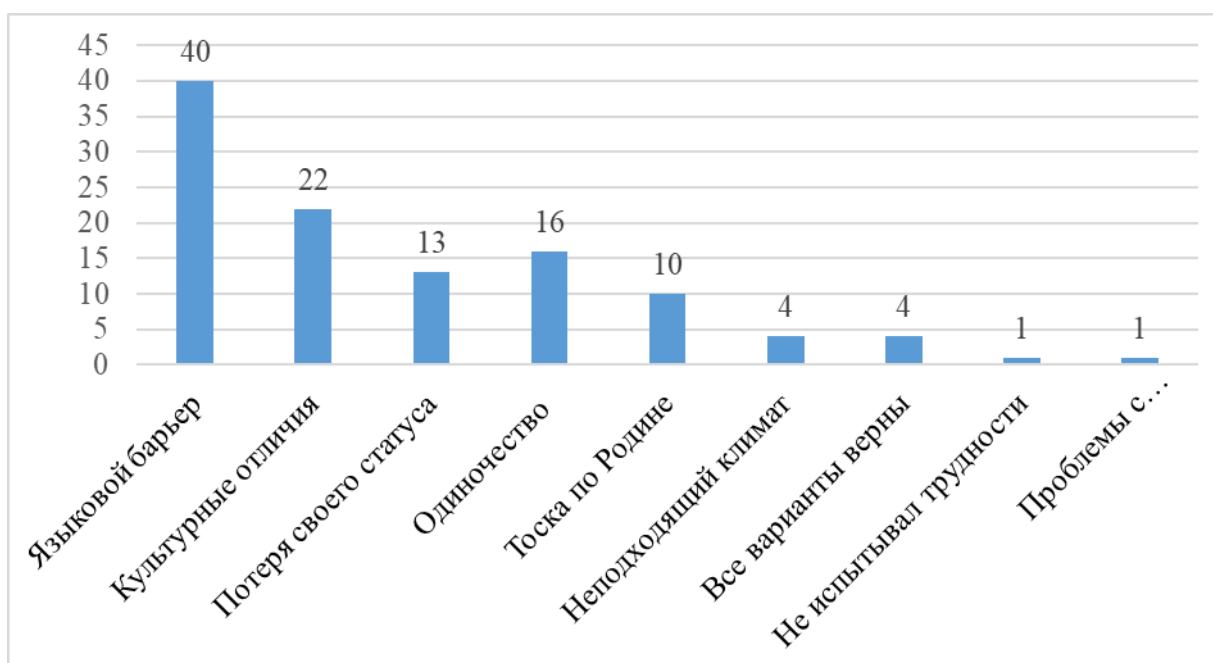


Рисунок 18 - Трудности, с которыми столкнулись русскоязычные мигранты, после переезда в Финляндию

Согласно полученным представленным на рис.13 с какими трудностями пришлось столкнуться после переезда в Финляндию, 85,1% опрошенных утверждают, что это языковой барьер, на втором месте 46,8% культурные отличия, на третьем месте 34% - одиночество, на четвёртом месте -27,7% потеря своего статуса, на пятом месте – 21,3 %, шестое место разделили два пункта неподходящий климат- 8,5% и все варианты верны -

8,5%. Некоторые участники опроса, дополнили свои ответы на данный вопрос, например, 2,1% опрошенных утверждает, что не испытывал трудности, 2,1% опрошенных утверждает, что были проблемы с новоиспечённым мужем, 2,1% утверждает, что испытывал всё это в период адаптации. На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что большинство участников исследования считают, что языковой барьер является самой большой трудностью, с которой пришлось столкнуться. Причины негативного влияния на психологическое благополучие представлены на рисунке 19.

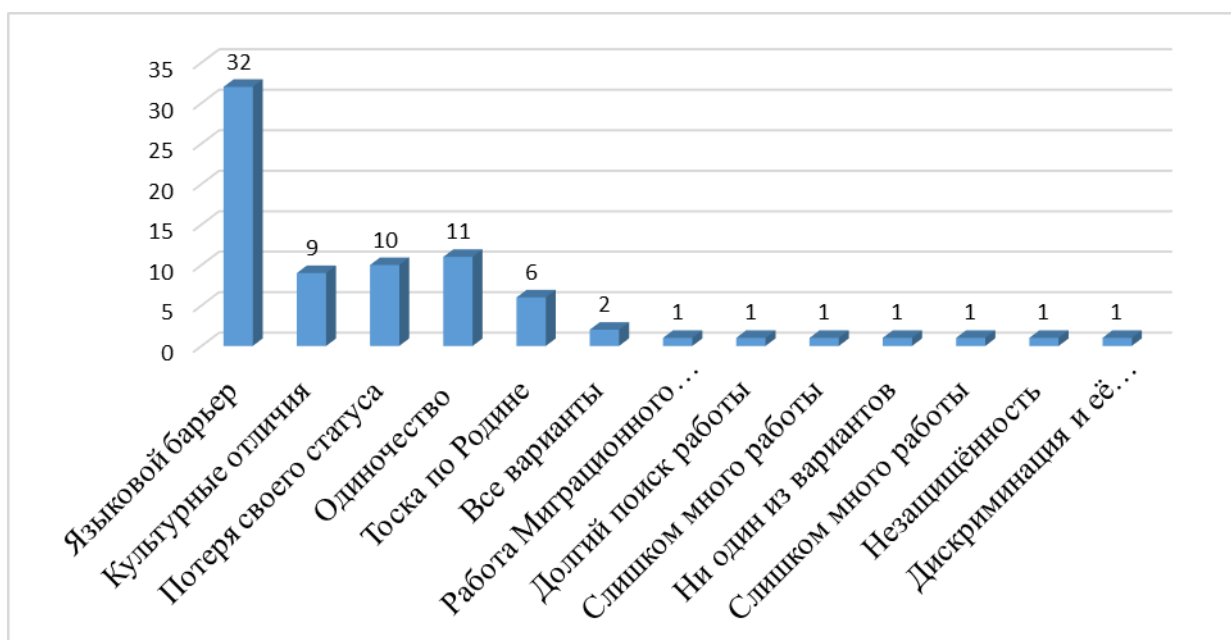


Рисунок 19 – Причины негативного влияния на психологическое благополучие

Согласно полученным данным, 32 опрошенных утверждают, что языковой барьер в большей степени негативно повлиял на психологическое благополучие, на втором месте 11 - одиночество, на третьем месте 10 - потеря своего статуса, на четвёртом месте - 9 культурные отличия, на пятом месте - 6 тоска по Родине, на шестом месте 2 все варианты верны.

Некоторые участники опроса, дополнили свои ответы на данный вопрос, например 1 респондент утверждает, что негативно повлияло работа миграционной службы, 1 респондент, что было слишком много работы, 1 утверждает, что ни один из вышеперечисленных вариантов не подходит. Такой ответ связан с тем, что участник опроса не испытывал негативное влияние на психологическое благополучие. 1 респондент утверждает, испытывал незащищённость, 1 утверждает, что негативно повлияла дискриминация и её нормализация в СМИ и политике. Условия, способствовавшие быстрой адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии изображены на рисунке 20.

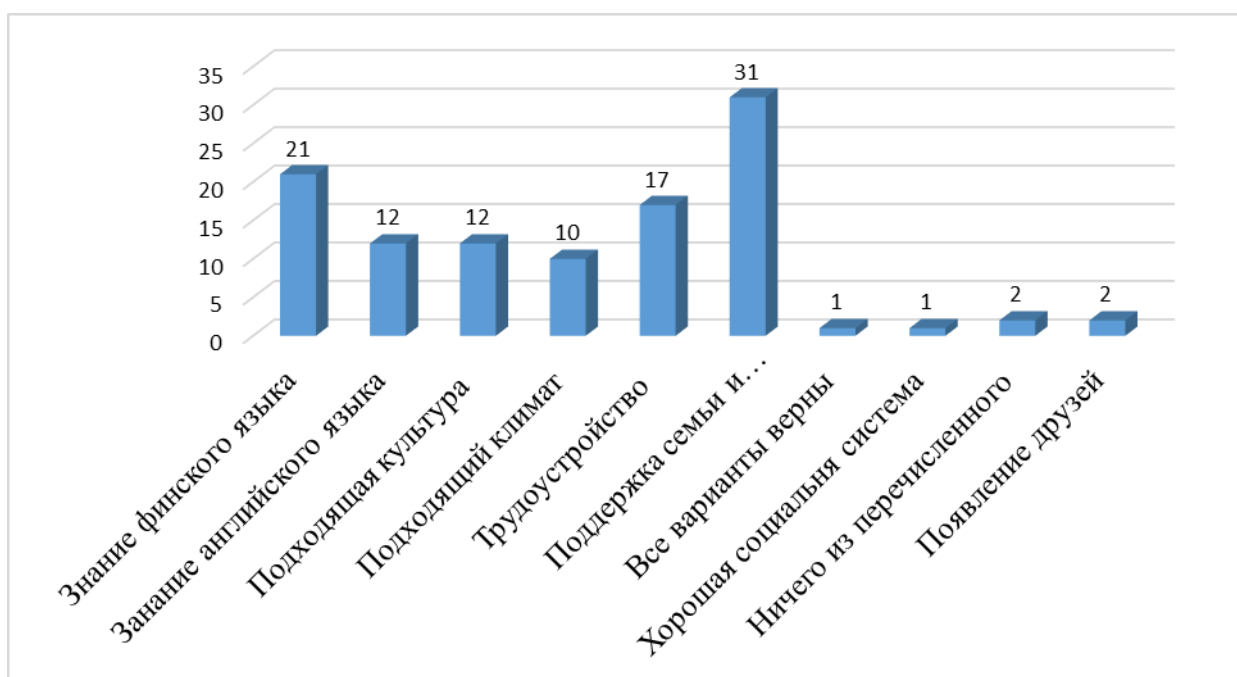


Рисунок 20 – Условия, способствовавшие быстрой адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии

По результатам исследования, 31 респондент считает, больше всего способствовало быстрой адаптации в Финляндии поддержка семьи и близких людей, на втором месте – 21 респондент считает, знание финского языка, на

третьем месте - 17 трудоустройство, на четвёртом и пятом месте 12 респондентов указали, что быстрой адаптации способствовало знание английского языка и подходящая культура, на пятом месте – 10 респондентов, считают, что подходящий климат. 1 респондент считает, что все варианты верны. Некоторые участники опроса, дополнили свои ответы на данный вопрос, например, 1 из опрошенных утверждает, что успешной адаптации способствовала хорошая социальная система. 2 респондента считают, что ничего из перечисленного, так как респонденты до сих пор не адаптировались. 2 респондента считают, что успешной адаптации способствовало появление новых друзей.

Это может свидетельствовать о том, что уровень социально-психологической адаптации у данной категории участников значительно высок. 98% опрошенных считают русский язык своим родным языком, 77% утверждают, что адаптировались в Финляндии. Для 85% опрошенных важно сохранить свою родную культуру. Для 81% опрошенных важна новая культура (финская). Из 47 опрошенных 32 человека выбрали стратегию интеграции, 6 человек выбрали стратегию ассимиляции, 8 человек выбрали стратегию – сепаратизм и всего 1 человек выбрал стратегию маргинализации. Следовательно, можно сделать вывод о том, что большее количество участников опроса, выбрали успешную стратегию аккультурации «Интеграцию». Большинство участников исследования 97% считают, что адаптация влияет на психологическое здоровье, 77% утверждают, что нуждались в оказании психологической поддержки или психологической помощи на родном языке, 90% опрошенных утверждают, что наличие психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии. Однако некоторые участники опроса дополнили свои ответы, например, один из опрашиваемых утверждает, что данный вопрос зависит от присутствия поддержки на любом понятном языке, другой утверждает, что психологическую поддержку или психологическую помощь будет полезна,

только в случае осуществления совместно с другими мероприятиями. Финское государство в своей программе адаптации для иммигрантов делает большую ставку на знание финского языка, считая, что именно язык является ключом к интеграции и адаптации, однако, как показали исследование из 47 опрошенных 40 человек считают языковой барьер первой трудностью, с которой пришлось столкнуться после переезда в Финляндию, на втором месте культурные отличия – 22 человека, на третьем месте - одиночество 16 человек. Языковой барьер также больше всего негативно повлиял на психологическое благополучие опрошенных. Об этом свидетельствуют 34 человека опрошенных. Некоторые участники опроса, дополнили свои ответы на данный вопрос, например, что негативно повлияло работа миграционной службы, было слишком много работы, 1 человек испытывал незащищённость, 1 человек утверждает, что негативно повлияла дискриминация и её нормализация в СМИ и политике. Одним из самых интересных моментов исследования являются результаты ответа на 15-й вопрос. Большее количество участников опроса 31 человек из 47, утверждают, что поддержка семьи и близких больше всего способствовало быстрой адаптации в Финляндии, а не знание финского языка, значит в адаптации большую роль играет социальный фактор, чем знание языка.

Для определения уровня самооценки психологической адаптивности русскоязычных мигрантов, была выбрана методика А.В. Батаршева. Участникам исследования необходимо было ответить на анкету, состоящую из 15 вопросов, которые разделяются на две группы. В группу А входит 10 утверждений, а в группу Б входит 5 утверждений. Если утверждение соответствует необходимо выбрать ответ «Да», если не соответствует, то необходимо выбрать ответ «Нет». Общие результаты уровня социально-психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии по количеству человек представлены на рисунке 21.

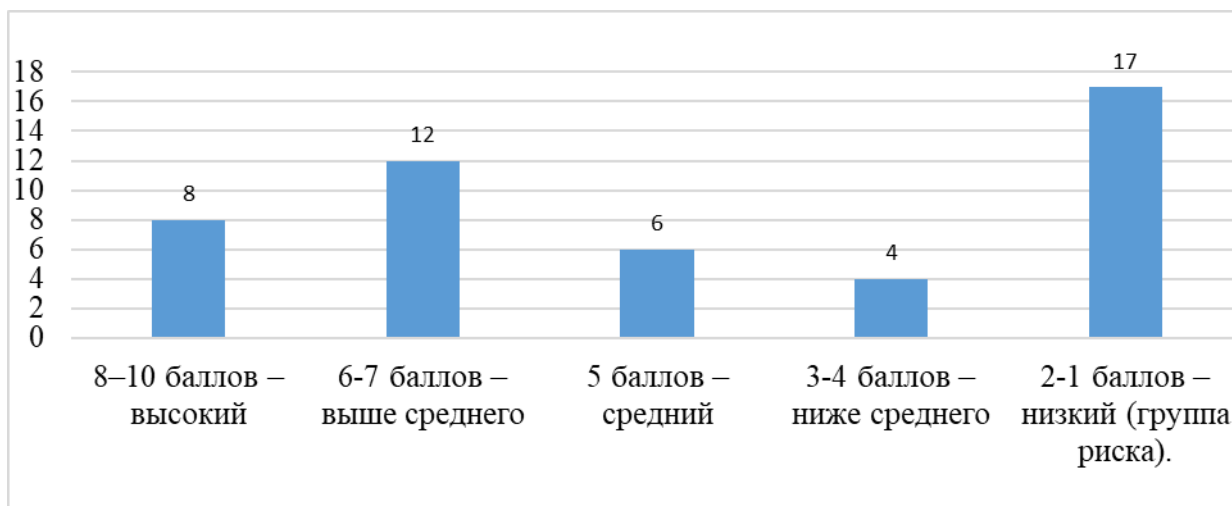


Рисунок 21 – Общие результаты уровня социально-психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии по количеству человек

В исследовании самооценки психологической адаптивности по методике А.В. Батаршева принимало участие 47 человек. На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что большая часть участников опроса имеют высокий, выше среднего и средний уровень социально-психологической адаптивности и в общем количестве составляет 26 человек. Ниже среднего и низкий уровень социально-психологической адаптивности имеют 21 участник опроса. 8 человек опрошенных обладают высоким уровнем, 12 человек – выше среднего уровня, 5 человек – средний уровень, 4 человека - ниже среднего, 17 человек имеют низкий уровень адаптивности и относятся к группе риска. Исследование самооценки психологической адаптивности по методике А. В. Батаршева показало, что большая часть участников опроса обладают высоким, выше среднего и среднем уровнем адаптации. Результаты самооценки социально-психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии представлены на рисунке 22.

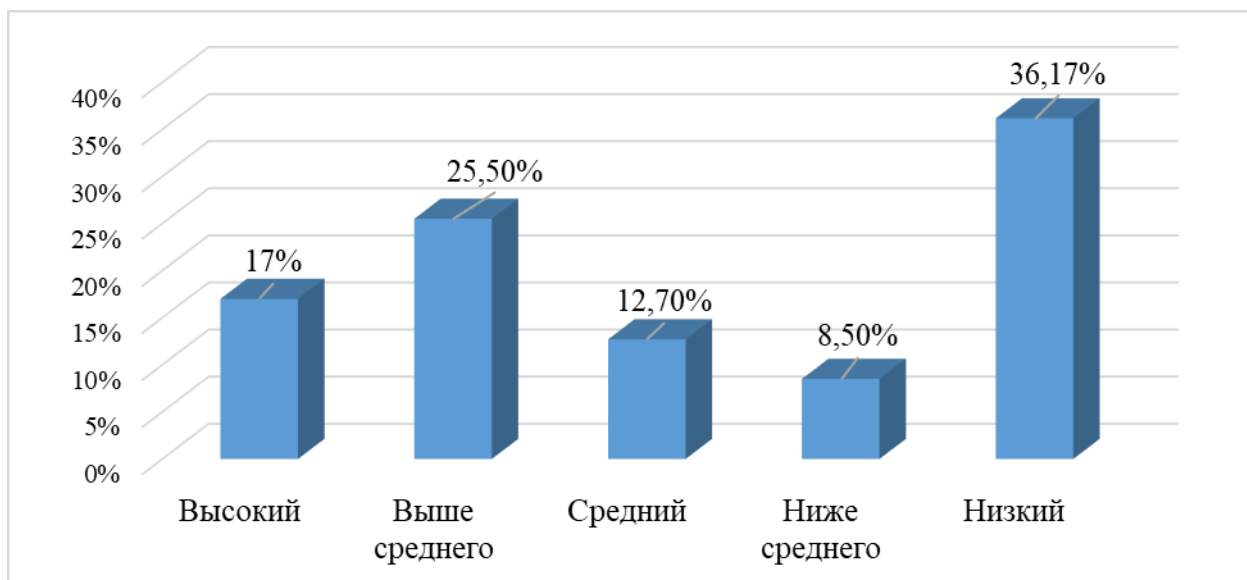


Рисунок 22 – Результаты самооценки социально-психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии

В результате исследования самооценки социально-психологической адаптивности русскоязычных мигрантов в Финляндии низкий уровень составляет 36,17%. Средний уровень составляет, 12,7%, а ниже среднего 8,5%. Уровень выше среднего составляет 25,50%. Высокий уровень выявлен у 17% респондентов. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что у большей части респондентов дали высокую, выше среднего и среднюю самооценку социально-психологической адаптивности.

Для исследования диагностики социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии была выбрана стандартизированная методика К. Роджерса и Р. Даймонда, которая включает 101 утверждение. Каждое утверждение, необходимо прочитав соотносить его со своими привычками, своему образу жизни и оценить баллами от 0 до 6. В методике предусмотрена 7-ми бальная шкала ответов, с помощью которой можно определить уровень адаптации, лживости, самопринятия, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний и внешний контроль, стремление к доминированию эскапизм (уход от проблем) русскоязычных мигрантов в

Финляндии. Диагностика социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии представлена на рисунке 23.

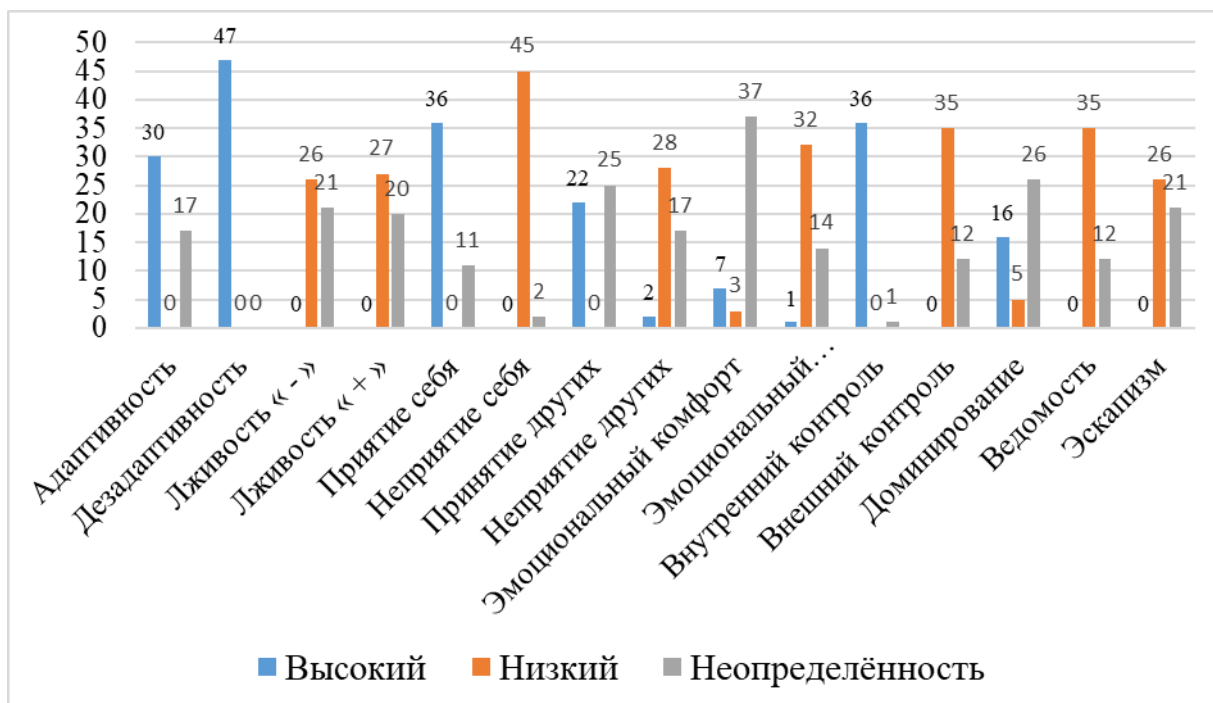


Рисунок 23 – Общие результаты ответов исследования диагностики социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии (методика К. Роджерса и Р. Даймонда), количество

В результате диагностики социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии на основе стандартизированной методики К. Роджерса и Р. Даймонда по 7 основным показателям, высокий уровень «Адаптивности» выявился у 30 респондентов, 17 человек испытывали неопределённость. Низкого уровня «Адаптивности» не выявлено. Все 47 респондентов испытывают высокий уровень «Деадаптивности». Показатель Лживость «-» у 26 респондентов выявлено на низком уровне, у 21 респондента на уровне неопределённости, высокий уровень Лживость «-» у респондентов не выявлен. Показатель Лживость «+» у 27 респондентов выявлено на низком уровне, у 20 респондентов на уровне неопределённости, высокий уровень Лживость «+» у респондентов не

выявлен. Показатель «Приятие себя» у 36 респондентов выявлено на высоком уровне, 11 испытывают неопределённость, низкого уровня не выявлено. Показатель «Неприятие себя» на низком уровне выявлен у 45 респондентов, у 2 на низком уровне, на высоком уровне не выявлено. Показатель «Принятие других» у 22 респондентов выявлено на высоком уровне, у 25 респондентов на уровне неопределённости. Низкий уровень «Принятие других» у респондентов не выявлен. Показатель «Эмоциональный комфорт» у 7 респондентов выявлен на высоком уровне, у 3 на низком уровне и у 37 респондентов на уровне неопределённости. Показатель «Эмоциональный дискомфорт» у 1 респондента выявлен на высоком уровне, у 32 на низком уровне и у 14 респондентов на уровне неопределённости. Показатель «Внутренний контроль» у 36 респондентов выявлен на высоком уровне и у 1 респондента на уровне неопределённости. Низкий «Внутренний контроль» у респондентов не выявлен. Показатель «Внешний контроль» 35 респондентов находится на низком уровне, у 12 респондентов на уровне неопределённости. Высокий уровень показателя «Внешний контроль» не выявлен. Показатель «Доминирование» на высоком уровне выявлен у 16 человек, у 5 на низком уровне и у 26 на уровне неопределённости. Показатель «Ведомость» на низком уровне выявлен у 35 человек, у 12 на уровне неопределённости. Высокий уровень показателя «Ведомость» у респондентов не выявлен. Показатель Эскапизм (уход от проблем) на низком уровне выявлен у 26 человек, на уровне неопределённости у 21 человека. Высокий уровень ухода от проблем у респондентов не выявлен. Результаты исследования социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии по интегральным показателям представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Общие результаты ответов по интегральным показателям русскоязычных мигрантов в Финляндии по методике К. Роджерса и Р. Даймонда

Интегральные показатели						
Участники опроса	Адаптация	Самовосприятие	Приятие других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию
Общий средний показатель	33,9	39,3	70,9	35,4	32,3	57,3

В результате диагностики социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии на основе стандартизированной методики К. Роджерса и Р. Даймонда по 6 интегральным показателям общий средний показатель «Адаптация» составил 33,9%, «Дезадаптация» показатель «Самовосприятие» - 39,3%, показатель «Приятие других» - 70,9 %, показатель «Эмоциональная комфортность» - 35,4%, показатель «Интернальность» - 32,3%, показатель «Стремление к доминированию» - 57,3%. Результаты диагностики социально-психологической адаптации представлены в таблице В.1, (Приложение Б).

Для того, чтобы сделать выводы полученные данные в процентном соотношении представлены на рисунке 24.

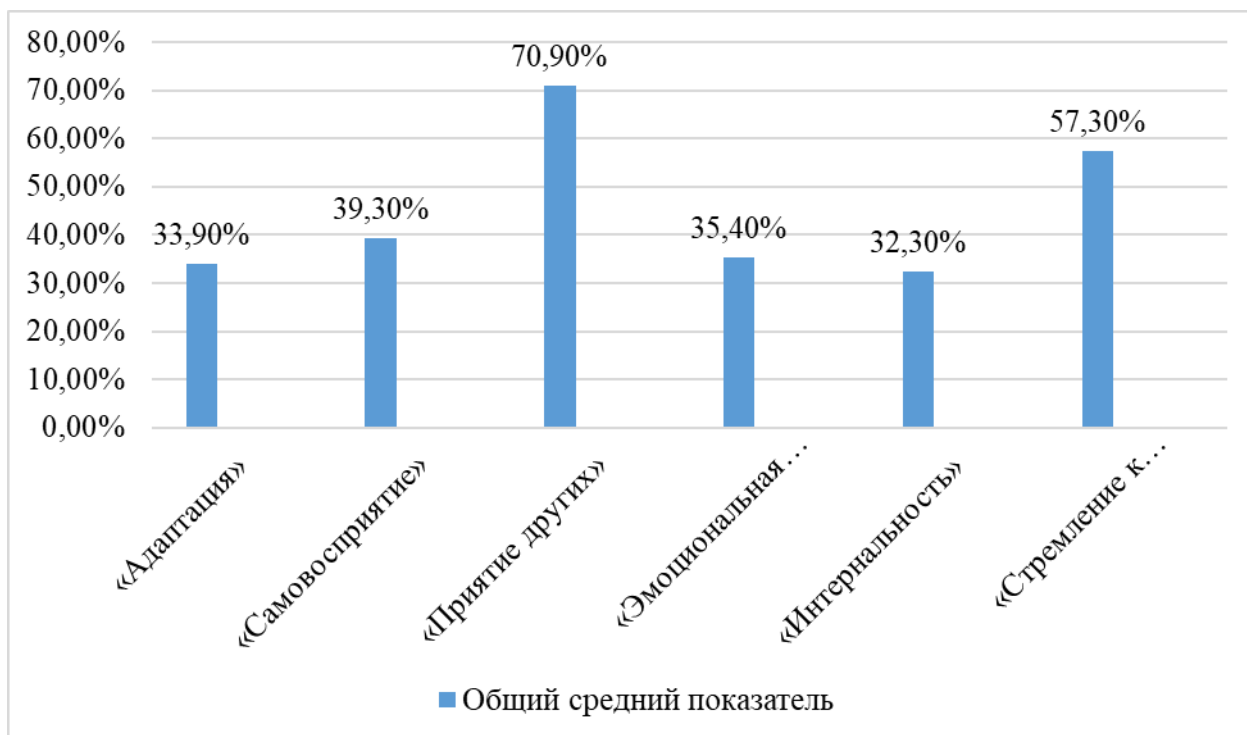


Рисунок 24 – Результаты диагностики социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии на основе данных методики К. Роджерса и Р. Даймонда

Согласно полученным данным общий средний показатель «Адаптация» находится на низком уровне и составил 33,9%. Это свидетельствует о том, что большей части респондентов сложно адаптироваться в Финляндии, однако показатель «Приятие других» составляющий - 70,9 %, показал, что респонденты готовы принимать людей из новой культуры. Показатель «Стремление к доминированию» составил - 57,3%, что свидетельствует о желании респондентов доминировать. Самый низкий процент составил показатель «Интернальность» - 32,3%, который свидетельствует о том, что события зависят прежде всего от личных качеств человека.

2.3 Результаты исследования психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии

Для исследования выраженности основных компонентов психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии была выбрана стандартизированная методика К. Риффа, которая включает 84 утверждения. Респонденту необходимо прочитать каждое утверждение и выбрать одно из утверждений, которое больше всего соответствует его образу жизни в Финляндии и оценить баллами от 0 до 6. В методике предусмотрена 7-ми бальная шкала ответов, с помощью которой можно определить уровень позитивных отношений русскоязычного мигранта в Финляндии, каким образом мигрант управляет средой, уровень автономии и личностного роста респондента, его цели в жизни, самопринятие и психологическое благополучие в Финляндии. Результаты исследования уровня психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии согласно методике К. Рифф по количеству респондентов представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования уровня психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии согласно методике К. Рифф по количеству респондентов

Общее количество респондентов		Общий средний показатель психологического благополучия по количеству человек		Общий средний показатель психологического благополучия	
		низкий	средний	низкий	средний
Всего	47	32	15	293	322
Женщины	39	27	12	292	320
Мужчины	8	5	3	297	331

Согласно результатам исследования, высокий уровень психологического благополучия не был выявлен ни у одного респондента. Средний уровень установлен у 15 респондентов, где общий показатель

психологического благополучия равен 322, низкий показатель выявлен у 32 участников исследования и составляет 293. Из 39 женщин, принявших участие в исследовании низкий показатель обнаружен у 27, что составляет 292 балла, а средний показатель у 12 и равен 320 баллов. Из 8 мужчин, участвующих в исследовании у 5 выявлен низкий показатель психологического благополучия, который равен 297 баллов, а у 3 средний уровень, составляющий 331 балл.

Полученные данные исследования выраженности основных компонентов психологического благополучия по количеству респондентов русскоязычных мигрантов в Финляндии представлены на рисунке 23. Уровни основных компонентов психологического благополучия респондентов представлены на рисунке 25.

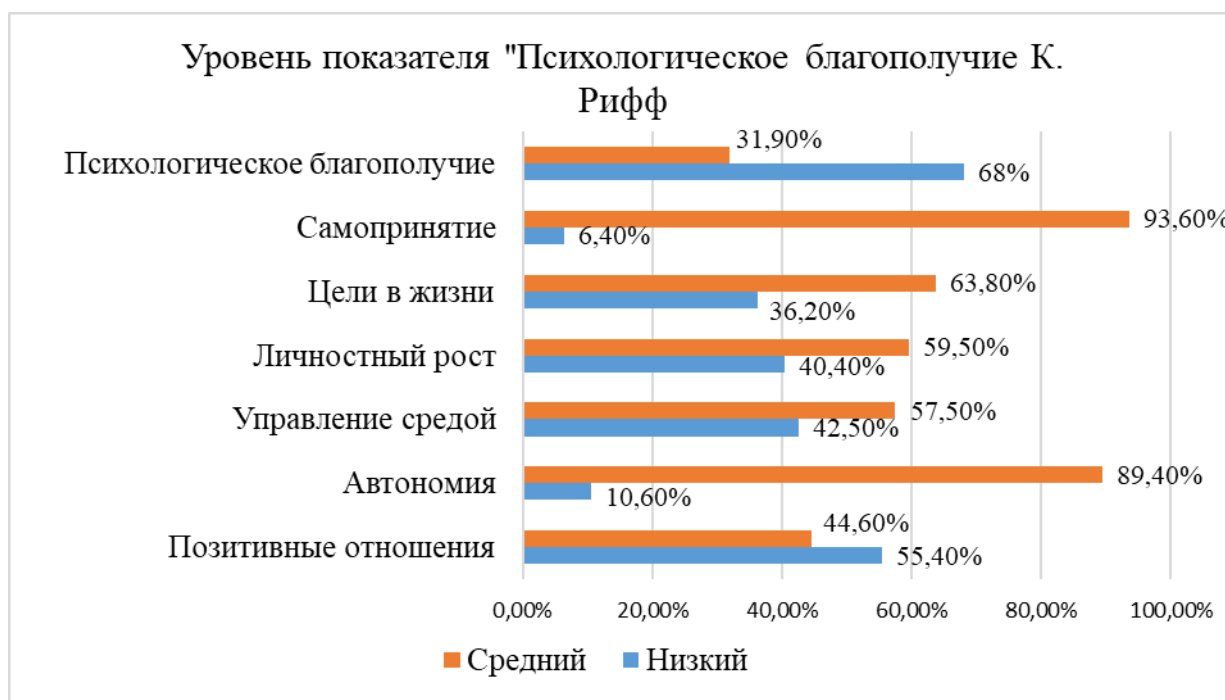


Рисунок 25 – Общий результат исследования выраженности основных компонентов психологического благополучия по количеству респондентов

Высокий уровень по шкалам компонентов психологического благополучия, не был выявлен ни у одного респондента. Показатель

«Самопринятие» на среднем уровне составляет 93,60 %, на низком – 6,40%. Показатель «Цель в жизни» составляет 63,80% среднем уровне на низком уровне 36,20%. Показатель «Личностный рост» на среднем уровне составляет 59,50%, а на низком уровне 40,40%. Показатель «Управление средой» на среднем уровне составляет 57,50% на низком уровне 42,50%. Показатель «Автономия» находится на среднем уровне составляет 89,40%, а на низком уровне 10,60%. Показатель «Позитивные отношения» на средне уровне составляет 44,60%, а на низком 55.40%. Показатель «Психологическое благополучие» не был выявлен на высоком у ни у одного респондента. Средний уровень составляет 31,90%, а низкий составляет 68%. Преобладание низкого уровня психологического благополучия свидетельствует о том, что большая часть респондентов испытывает неудовлетворенность собственной жизнью. Результаты исследования по дополнительным шкалам представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Общие результаты ответов по дополнительным показателям русскоязычных мигрантов в Финляндии

Общие результаты ответов по дополнительным показателям			
-	Высокий	Средний	Низкий
Баланс аффекта	17	30	-
Осмысленность жизни	42	5	-
Человек как открытая система	21	22	4

Общие результаты по трём дополнительным шкалам, согласно количеству респондентов, показали, что «Баланс аффекта» выявлен у 17 респондентов на высоком уровне, у 30 респондентов на среднем уровне. Низкий уровень по данному показателю не выявлен. Это свидетельствует о том, что большая часть респондентов испытывают неудовлетворённость обстоятельствами собственной жизни. Показатель «Осмысленность жизни» на высоком уровне выявлен у 42 респондентов, на среднем уровне у 5. Низкий уровень по данному показателю у респондентов не выявлен.

Большинству респондентов присуще осмысленность собственной жизни. Показатель «Человек как открытая система» выявлен у 21 респондента на высоком уровне, у 22 на среднем уровне и у 4 на низком уровне. Это свидетельствует о том, что большая часть респондентов способны усваивать новую информацию и имеют целостный и реалистичный взгляд на жизнь. Результаты диагностики психологического благополучия представлены в таблице В.1 (Приложение В).

2.4 Результаты анализа взаимосвязи социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии

Для проведения корреляционного анализа (использовался коэффициент корреляции Пирсона). Общее количество респондентов, участвующих в исследовании, составило (n=47). Результаты корреляционного анализа взаимосвязи социально-психологической адаптивности А.В. Батаршева с показателями социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Анализ взаимосвязи уровня самооценки социально-психологической адаптивности А.В. Батаршева с показателями социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Коэффициент корреляции Пирсона
Неприятие себя	-,420**
Неприятие других	-,458**
Внешний контроль	-,383**
Ведомость	-,382**
Эскапизм (уход от проблем)	-,268**

Положительная взаимосвязь между самооценкой русскоязычных мигрантов в Финляндии и интегральными показателями социально-психологической адаптации не была выявлена. Отрицательная взаимосвязь самооценки была установлена с такими показателями, как «Неприятие себя», где коэффициент Пирсона составил (-0,420; $p < 0,01$), «Неприятие других», (-0,458; $p < 0,01$), «Эмоциональный дискомфорт», «Внутренний контроль», «Внешний контроль» (-0,383; $p < 0,01$), «Ведомость» (-0,382; $p < 0,01$), «Эскапизм (уход от проблем)» (-0,268; $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что чем меньше русскоязычные мигранты не принимают себя и новое общество, тем меньше это влияет на их самооценку социально-психологической адаптивности. Анализ взаимосвязи уровня самооценки социально-психологической адаптивности А.В. Батаршева с показателями психологического благополучия К. Рифф представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Анализ взаимосвязи уровня самооценки социально-психологической адаптивности А.В. Батаршева с показателями психологического благополучия К. Рифф

Шкалы компонентов психологического благополучия К. Рифф	Коэффициент корреляции Пирсона
Позитивные отношения	-,300*
Автономия	-,451**
Управление средой	-,330*
Психологическое благополучие	-,362*
Баланс аффекта	-,396**

Корреляционный анализ, представленный в таблице 7 показал, что отрицательная взаимосвязь более ярко выражена с показателем «Автономия», где коэффициент Пирсона составил (-0,451; $p < 0,01$), и показателем «Баланс аффекта» (-0,396; $p < 0,01$). Чем меньше русскоязычные мигранты в Финляндии зависят от окружающих людей, и позитивно оценивают все стороны собственной жизни, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими, тем меньше это приобретает

взаимосвязь с их самооценкой социально-психологической адаптивности. Положительная взаимосвязь между психологическим благополучием и уровнем самооценки социально-психологической адаптивности не была установлена.

Результаты взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Позитивные отношения» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Позитивные отношения» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Позитивные отношения» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф
Неприятие других	,400**
Эмоциональный дискомфорт	,316*
Внутренний контроль	,314*
Внешний контроль	,385*
Доминирование	,292*
Эскапизм (уход от проблем)	,541**

В результате полученных данных представленных в таблице 8 показатель «Позитивные отношения» больше всего положительно коррелирует с показателем «Эскапизм (уход от проблем)» (0,54; $p < 0,05$) и «Неприятие других» (0,40; $p < 0,05$). Чем больше респонденты уходят от реальной жизни с ее проблемами и сложностями в безопасный мир фантазий, развлечений и не принимают финское общество, тем больше это влияет на их доверительные отношения с окружающими.

Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Автономия» представлен в таблице 9.

Согласно результатам корреляционного анализа, представленных в таблице 7, отрицательных взаимосвязей не было установлено. Показатель «Позитивные отношения больше всего положительно коррелирует с показателем «Непринятие других» (0,59; $p < 0,05$), «Непринятие себя» (0,38; $p < 0,05$), «Внутренний контроль» (0,44; $p < 0,05$) и «Внешний контроль» (0,41; $p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что чем больше русскоязычные мигранты не принимают себя и не принимают других людей, в том числе и финское общество, чем больше испытывают внутренний и внешний контроль, тем больше это влияет на их независимость от мнения и оценки окружающих людей.

Таблица 7 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Автономия» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Автономия» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф
Непринятие себя	,385**
Непринятие других	,592**
Эмоциональный дискомфорт	,326*
Внутренний контроль	,448**
Внешний контроль	,410**
Эскапизм (уход от проблем)	,331*

Полученные данные свидетельствуют о наличии положительной связи, которая больше всего прослеживается между шкалой «Управление средой» и показателями «Внутренний контроль» (0,42; $p < 0,05$), «Внешний контроль» (0,42; $p < 0,05$). Способность русскоязычными мигрантами в Финляндии контролировать себя, свои чувства и эмоции положительно влияют на их внешнюю деятельность, эффективность использовать свои возможности.

Результаты анализа взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Управление средой» представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Управление средой» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Управление средой» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф
Неприятие себя	,389**
Неприятие других	,401**
Эмоциональный дискомфорт	,379**
Внутренний контроль	,421**
Внешний контроль	,424**
Эскапизм (уход от проблем)	,316*

Полученные данные представлены в таблице 8, свидетельствуют о наличии положительной связи, которая больше всего прослеживается между шкалой «Управление средой» и показателями «Внутренний контроль» (0,42; $p < 0,05$), «Внешний контроль» (0,42; $p < 0,05$). Способность русскоязычными мигрантами в Финляндии контролировать себя, свои чувства и эмоции положительно влияют на их внешнюю деятельность, эффективность использовать свои возможности. Результаты анализа взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Личностный рост» представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Личностный рост» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Личностный рост» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф
Адаптация	,293*
Деадаптация	,304*
Эмоциональный комфорт	,291*
Внутренний контроль	,295*

Шкала «Личностный рост» больше всего положительно коррелирует с показателем «Адаптация» (0,29; $p < 0,05$) и «Деадаптация» (0,30; $p < 0,05$), «Эмоциональный комфорт» (0,29; $p < 0,05$), «Внутренний контроль» (0,29; $p < 0,05$). Чем больше русскоязычные мигранты в Финляндии считают себя адаптированными в Финляндии, тем больше это имеет влияние на чувство реализации потенциала.

Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Цели в жизни» представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Цели в жизни» психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Цели в жизни» компонентов психологического благополучия К. Рифф
Неприятие себя	,359*
Эмоциональный дискомфорт	,345*
Внутренний контроль	,322*
Внешний контроль	,511**
Эскапизм (уход от проблем)	,449**

Шкала «Цели в жизни» наиболее всего имеет положительную взаимосвязь с показателем «Внешний контроль» (0,51; $p < 0,05$) и «Эскапизм (уход от проблем)» (0,44; $p < 0,05$). Увеличение склонности к контролю ситуации респондентами, желание отвлечься от тревожных мыслей и негативных эмоций способствует росту цели в жизни.

Данные анализа взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Самопринятие», представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Самопринятие» компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Самопринятие» основных компонентов психологического благополучия К. Рифф
Адаптация	,308*
Дезадаптация	,312*
Внутренний контроль	,359*

Шкала «Самовосприятие» больше всего положительно коррелирует с показателем «Внутренний контроль» (0,35; $p < 0,05$). и «Адаптация» где коэффициент Пирсона составил (0,30; $p < 0,05$). Чем больше русскоязычные мигранты адаптированы в Финляндии, тем более положительно они воспринимают себя. Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Психологическое благополучие» представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда со шкалой «Психологическое благополучие»

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Психологическое благополучие» К. Рифф
Неприятие себя	,329*
Неприятие других	,367*
Эмоциональный дискомфорт	,314*
Внутренний контроль	,523**
Внешний контроль	,448**
Эскапизм (уход от проблем)	,433**

Шкала «Психологическое благополучие» положительно коррелирует с Неприятием себя (0,32; $p < 0,05$), Неприятием других (0,36; $p < 0,05$), Эмоциональным дискомфортом (0,31; $p < 0,05$), Внутренним контролем (0,52; $p < 0,05$), Внешним контролем (0,44; $p < 0,05$), Эскапизмом (уход от проблем) (0,43; $p < 0,05$). Больше всего положительная взаимосвязь шкалы «Психологическое благополучие» прослеживается с показателями внутреннего, внешнего контроля и Эскапизмом (уход от проблем). Чем больше русскоязычные мигранты способны контролировать себя и свои взаимоотношения с окружающими, имеют частое желание отвлечься от негативных мыслей, тем больше это способствует психологическому благополучию. Отрицательная взаимосвязь показателей социально-психологической адаптации со шкалой «Психологическое благополучие» не была установлена.

Результаты анализа взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда с дополнительной шкалой «Баланс аффекта» представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда с дополнительной шкалой «Баланс аффекта» компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Баланс аффекта» компонентов психологического благополучия К. Рифф
Неприятие себя	,590**
Неприятие других	,587**
Эмоциональный комфорт	-,318*
Эмоциональный дискомфорт	,578**
Внутренний контроль	,312*
Ведомость	,399**
Эскапизм (уход от проблем)	,604**

Шкала «Баланс аффекта» имеет отрицательную взаимосвязь с показателем «Эмоциональный комфорт» (-0,38; $p < 0,01$). Чем меньше русскоязычные мигранты в Финляндии способны себя контролировать, тем меньше испытывают удовлетворённость собственной жизнью, особенно приобретать и поддерживать контакты с окружающими людьми. Положительная взаимосвязь очень хорошо прослеживается с показателями Неприятие себя (0,59; $p < 0,05$), Неприятие других (0,58; $p < 0,05$), Эмоциональный дискомфорт (0,57; $p < 0,05$), Внутренний контроль (0,31; $p < 0,05$), Ведомость (0,39; $p < 0,05$), Эскапизм (уход от проблем) (0,60; $p < 0,05$). Если русскоязычные мигранты плохо принимают себя, не желают принимать новое общество, в котором находятся, испытывают эмоциональный дискомфорт и ощущение ведомости, испытывают тревогу и желают уйти от проблем, то это всё способствует росту неудовлетворённости собственной жизнью в целом. Результаты анализа взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда с дополнительной шкалой «Осмысление жизни» представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда с дополнительной шкалой «Осмысление жизни» компонентов психологического благополучия К. Рифф

Интегральные показатели социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда	Шкала «Осмысление жизни» компонентов психологического благополучия К. Рифф
Адаптация	,407**
Дезадаптация	,401**
Приятие себя	,300*
Внутренний контроль	,424**

Шкала «Осмысление жизни» положительно коррелирует с показателями Адаптация (0,40; $p < 0,05$), Дезадаптация (0,40; $p < 0,05$), Приятие себя (0,30; $p < 0,05$), Внутренний контроль (0,42; $p < 0,05$). Если русскоязычные мигранты считают себя адаптированными или неадаптированными в Финляндии, принимают себя, как личность и способны сохранять внутренний контроль, то это всё положительно влияет на смысл их жизни, наличие перспектив в будущем.

Рассмотрим анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, который представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Анализ взаимосвязи показателей социально-психологической адаптации с дополнительной шкалой «Человек, как открытая система» компонентов психологического благополучия

Интегральные показатели социально-психологической адаптации	Шкала «Человек, как открытая система» компонентов
Адаптация	,534**
Лживость «+»	,380**
Приятие себя	,480**
Эмоциональный комфорт	,560**
Внутренний контроль	,416**
Доминирование	,314*

Шкала «Человек, как открытая система» имеет положительную взаимосвязь с показателями Адаптация (0,53; $p < 0,05$), Дезадаптация (0,54; $p < 0,05$), Приятие себя (0,48; $p < 0,05$), Эмоциональный дискомфорт (0,56; $p < 0,05$), Внутренний контроль (0,41; $p < 0,05$), Доминирование (0,31; $p < 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют прежде всего о том, что русскоязычные мигранты в Финляндии реалистично смотрят на жизнь, открыты новому опыту испытывают соответствующие переживания на данный счёт, желают усваивать новую информацию.

2.5 Рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии

Социально-психологическая адаптация в новой стране является многофакторным звеном. Она состоит из социальных, психологических, физиологических, языковых и культурных, профессионально-деятельных звеньев.

Для того, чтобы русскоязычным мигрантам успешно адаптироваться в Финляндии необходимо, прежде всего относиться к сложившейся ситуации, как к возможности приобрести новые знания и получить новый жизненный опыт.

Для этого необходимо:

- выбрать свою стратегию интеграции;
- познакомиться с культурой, традициями и достопримечательностями страны;
- создать свой круг общения;
- изучить рынок труда;
- заниматься физической активностью;
- изучать язык;
- быть открытым ко всему новому.

Интеграция наступит тогда, когда иммигрант перестанет чувствовать эмоциональный дискомфорт и начнёт принимать новое общество таким какое оно есть, научиться видеть своё будущее, цели в жизни, перестанет сравнивать старую и новую культуру, будет брать лучшее из обеих культур и наконец начнёт испытывать удовлетворение собственной жизнью.

Выводы по второй главе

Количество участников, принявших участие в исследовании, составило 47 человек. Из которых 39 человек составляют женщины, 8 человек – мужчины. Больше всего опрос привлёк внимание женщин. С точки зрения психологии женщинам гораздо сложнее адаптироваться к новым условиям жизни, чем мужчинам, поэтому интерес к социально-психологической адаптации у них значительно выше. Возрастная группа участников опроса преобладает от 30–39 лет. Большая часть опрошенных являются трудоустроенными и прожили в Финляндии больше 15 лет, а причиной переезда является брак. В результате опроса установлено, что количество русскоязычных мигрантов, адаптировавшихся в Финляндии 36 человек, что составляет 77% от всех опрошенных участников, 7 человек не адаптировавшихся и 4 человека, которые не определились. Для 85% опрошенных важно сохранить свою родную культуру. Для 81% опрошенных важна новая культура (финская). Данные результаты свидетельствуют о том, что большая часть участников опроса, выбрали успешную стратегию аккультурации «Интеграцию». Из 47 участников исследования 32 человека выбрали стратегию интеграции, 6 человек выбрали стратегию ассимиляции, 8 человек выбрали стратегию – сепаратизм и всего 1 человек выбрал стратегию маргинализации. Большинство участников исследования 97% считают, что адаптация влияет на психологическое здоровье, 77% утверждают, что нуждались в оказании психологической поддержки или психологической помощи на родном языке, 90% опрошенных утверждают, что наличие психологической поддержки или психологического

сопровождения на родном языке способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии. Однако некоторые участники опроса дополнили свои ответы, например, один из опрашиваемых утверждает, что данный вопрос зависит от присутствия поддержки на любом понятном языке, другой утверждает, что психологическую поддержку или психологическую помощь будет полезна, только в случае осуществления совместно с другими мероприятиями.

На основании полученных результатов самооценки психологической адаптивности по методике А.В. Батаршева можно сделать вывод о том, что большая часть участников опроса имеют высокий, выше среднего и средний уровень самооценки социально-психологической адаптивности, что в общем количестве составляет 55,2%. Высокая самооценка у 17% респондентов, выше среднего у 25,50% и средняя у 12,70%.

В результате диагностики социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии на основе стандартизированной методики К. Роджерса и Р. Даймонда по 6 интегральным показателям, было установлено, что общий средний показатель «Адаптация» находится на низком уровне и составил 33,9%, «Приятие других» 70,9 %, показатель «Стремление к доминированию» 57,3%. Респондентам сложно адаптироваться в Финляндии, однако они готовы к принятию людей из новой культуры, при этом испытывают желание доминировать. Самый низкий процент составил показатель «Интернальность» - 32,3%, который свидетельствует о том, что события зависят прежде всего от личных качеств человека.

Показатель «Психологическое благополучие» не был выявлен на высоком уровне ни у одного респондента. Средний уровень составляет 31,90%, а низкий составляет 68%. Преобладание низкого уровня психологического благополучия, свидетельствует о том, что большая часть респондентов испытывает неудовлетворенность собственной жизнью.

В результате проведения корреляционного анализа между уровнем самооценки социально-психологической адаптации и показателями

социально-психологической адаптации положительная взаимосвязь не была установлена. Отрицательная взаимосвязь выявлена между такими показателями, как «Неприятие себя», «Неприятие других», «Внешний контроль», «Ведомость», «Эскапизм (уход от проблем)». Чем меньше русскоязычные мигранты не принимают себя и новое общество, тем меньше это влияет на их самооценку социально-психологической адаптивности. Таким образом была выполнена одна из задач исследования.

Положительная взаимосвязь между уровнем самооценки социально-психологической адаптации и показателями психологического благополучия отсутствует. Отрицательная взаимосвязь выявлена с такими показателями, как «Позитивные отношения», «Психологическое благополучие», «Управление средой». Больше всего отрицательная взаимосвязь коррелирует с показателем «Автономия». Полученные данные подтверждают гипотезу исследования о том, чем меньше русскоязычные мигранты в Финляндии зависят от мнения окружающих людей, и позитивно оценивают все стороны собственной жизни, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими, тем меньше это приобретает взаимосвязь с их самооценкой социально-психологической адаптивности.

Корреляционный анализ между показателями социально-психологической адаптации и шкалами основных компонентов психологического благополучия установил положительную взаимосвязь. Больше всего эта взаимосвязь прослеживается по таким показателям, как «Неприятие себя», «Неприятие других», «Эмоциональный дискомфорт», «Внутренний контроль», «Внешний контроль», Эскапизм (уход от проблем). Психологическое благополучие русскоязычных мигрантов в Финляндии зависит от способности контроля эмоций, взаимоотношений с окружающими и общей удовлетворённости собственной жизнью.

Были даны рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии.

Заключение

На основе теоретического, практического и корреляционного анализа взаимосвязи социально-психологической адаптации и психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии, была выполнена основная цель и задачи исследования. Впервые было произведено исследование, в котором принимали участие русскоязычные мигранты, переехавшие в Финляндию в разном возрасте. Корреляционный анализ удалось осуществить благодаря стандартизированным методикам и коэффициенту корреляции Пирсона. У русскоязычных мигрантов в Финляндии была установлена отрицательная взаимосвязь между показателем самооценки социально-психологической адаптивности, психологического благополучия и социально-психологической адаптации. Чем меньше русскоязычные мигранты не принимают себя и новое общество, меньше позитивно оценивают все стороны собственной жизни, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими, тем меньше это приобретает взаимосвязь с их самооценкой социально-психологической адаптивности.

Между показателями социально-психологической адаптации и шкалами основных компонентов психологического благополучия было установлено много положительных взаимосвязей, на основании которых можно утверждать, что психологическое благополучие русскоязычных мигрантов в Финляндии зависит прежде всего от способности контроля эмоций, взаимоотношений с окружающими и общей удовлетворённости собственной жизнью. Финское государство в своей программе адаптации для иммигрантов, переехавших в Финляндию во взрослом возрасте, делает большую ставку на знание финского языка, считая, что именно язык является ключом к интеграции и адаптации. Теоретический анализ исследования основ социально-психологической адаптации показал, что язык является лишь одним из факторов социально-психологической адаптации.

Русскоязычные мигранты в Финляндии утверждают, что языковой барьер является самой первой трудностью и причиной негативного влияния на психологическое благополучие после переезда. Результаты исследования показали, что не знание языка, а поддержка семьи и близких людей способствует успешной адаптации. Наличие психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке способствовало бы сохранению психологического благополучия.

В диссертации были описаны особенности и выявления взаимосвязи между социально-психологической адаптацией и психологическим благополучием русскоязычных мигрантов в Финляндии. Данное исследование может стать основой для дальнейшего изучения социально-психологической адаптации мигрантов, которые прибывают на территорию Российской Федерации, а также послужить толчком для рассмотрения создания государственных программ социально-психологической поддержки и психологической помощи мигрантам, проживающим на территории РФ во время адаптационного периода.

Список используемой литературы

1. Анкета-опросник, разработанная автором исследования с помощью приложения google forms.: [Электронный ресурс] URL: https://docs.google.com/forms/d/12hWv7fDwi8UUrCt06KNlyIp4iqZaeKD1dpYqi6NEcCs/edit?usp=forms_home&pli=1 (дата обращения: 10.10.2022).

2. Безуглова А. А., Васильева О. С., Правдина Л. Р., Особенности социально-психологической адаптации у лиц с разными стратегиями совладающего поведения, г. Ростов-на-Дону.

3. Ванхала-Анишевски, М., Ляхтэнмяки, М. 2010. Многоязычие как ресурс: русско-финское двуязычие среди студентов-иммигрантов. В кн. Лысакова, И. П. (под ред.) 2010. Русский язык как иностранный: теория. Исследования. Практика. Санкт-Петербург. 40–45.

4. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореферат, канд. психол. наук. Томск, 2002. 24 с.

5. Гордашников В. А., Осин А. Я., Образование и здоровье студентов медицинского колледжа., Москва, 2009 [Электронный ресурс] URL: <https://monographies.ru/en/book/section?id=2824>, (дата обращения 22.03.2022)

6. Евробарометр [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.ranepa.ru/nauka-ikonsalting/strategii-i-doklady/evrobarometr/evrobarometr/> (дата обращения: 29.09.2020).

7. Жизнь в Финляндии-крупнейший российский портал о туризме в Финляндии. Понятие психического здоровья. [Электронный ресурс] URL: <https://www.infofinland.fi/ru/living-in-finland/health/mental-health>(дата обращения 12.02.2022).

8. Закон об иностранцах. Ulkomaalaislaki, 1 § 30.4.2004/301 [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040301>

9. Закон о содействии интеграции в Финляндии. Laki kotoutumisen edistämisestä, 1 §, 7 § 30.12.2010/1386 [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386#L2>

10. Зотова О. Ю. Психологическое благополучие личности, Екатеринбург, 2017 С.8

11. Иммиграционный помощник иммигранта [Электронный ресурс] URL: <https://hochusvalit.com/khochu-svalit/samye-schastlivye-strany-mira>. (дата обращения 8.02.2022).

12. Интернет-портал интеграционных услуг. Myintegration.fi. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://www.myintegration.fi/ru/%d0%b3%d0%bb%d0%b0%d0%b2%d0%bd%d0%b0%d1%8f/>

13. Ионина О. С. статья, Особенности социально-психологической адаптации мигрантов к новым условиям жизни [Электронный ресурс] URL: <http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2014/2014-2-20.pdf> (дата обращения 22.03.2022)

14. Министерство здравоохранения Финляндии. [Электронный ресурс] URL: <https://stm.fi/ru/uslugi-psihičeskogo-zdorovja> (дата обращения 25.03.2022).

15. Министерство социального обеспечения и здравоохранения Финляндии. [Электронный ресурс] URL: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinenmoninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus/kotoutuminen> (дата обращения 8.02.2022).

16. Никольский А. В., «Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека».

17. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — № 1.— С.43-56.

18. Официальный департамент по статистике Финляндии [Электронный ресурс] URL:

https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto_en.html (дата обращения 8.02.2022).

19. Павлоцкая Я. И. монография «Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности», Волгоград, 2016 С.5

20. Русский клуб Вантаа русскоязычные Финляндии, в столичном регионе. Психологическая помощь в сложной ситуации в Финляндии. [Электронный ресурс] URL: <https://www.vvklubi.fi/ru/psihologicheskaya-pomoshh-v-slozhnoj-zhiznennoj-situaczi/> (дата обращения 12.02.2022).

21. Снегирёва Т. В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., сборник трудов АПН СССР, 1987.

22. Сборник Проблемы социальной психологии личности, СГУ, Саратов, 2008. [Электронный ресурс] URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30303_full.shtml (дата обращения 22.03.2022).

23. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. №4. С. 105–114.

24. Стадии социально-психологической адаптации эмигрантов [Электронный ресурс] URL: <https://mushroomsinside.livejournal.com/31820.html> (дата обращения 22.03.2022)

25. Турвасатама - центр профессиональной психологической помощи и оказания разных терапевтических услуг, психотерапия в Финляндии. [Электронный ресурс] URL: <https://www.turvasatama.fi/ru/>(дата обращения 12.02.2022)

26. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health (2005–2006) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/322/> (дата обращения: 29.09.2020).

27. European pact for mental health and well-being established by the EU high-level conference ‘Together for Mental Health and Well Being held in Brussels on 13 June 2008 [Электронный ресурс]. – URL: http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_en.pdf (дата обращения: 29.09.2020).

28. Heini Anniina Sommarhem, Maahanmuuttajien akkulturaatioasenteiden yhteys psyykkiseen hyvinvointiin, 2012. Связь аккультурации иммигрантов с психическим здоровьем, 2012 [Электронный ресурс] URL: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34059/Gradu%20Sommarhem.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения 22.03.2022).

29. Inga Jasinskaja-Lahti, Psychological Acculturation and Adaptation among Russian-Speaking Immigrant Adolescents in Finland, 2000, Психологическая аккультурация и адаптация среди русскоязычных подростков-иммигрантов в Финляндии, 2000. [Электронный ресурс] URL: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/10501/> (дата обращения 22.03.2022).

30. Maija Pellinen, Oikeustaju, perhe ja ulkokuopaisuuden kokemukset osana venäjänkielisten maahanmuuttajien kotoutumista Чувство справедливости, семья и опыт аутсайдера интеграция русскоязычных иммигрантов, 2020 [Электронный ресурс] URL: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202004211491.pdf> (дата обращения 16.03.2022).

31. Marja Pylkäs, 2011 Venäjänkieliset maahanmuuttajat Suomessa: narratiivinen lähestymistapa akkulturaatioprosessin tutkimukseen). Русскоязычные иммигранты в Финляндии. Нарративный подход к изучению аккультурационного процесса. [Электронный ресурс] URL: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27088/URN%3ANBN%3Afi%3Ajuu-2011052810929.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения 12.02.2022).

32. Marju Salmela, Maahanmuuttajien kokemuksia sopeutumisesta suomalaiseseen yhteiskuntaan, 2012 Опыт адаптации мигрантов к финскому обществу, 2012 [Электронный ресурс] URL: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/40325> (дата обращения 22.03.2022).

33. Marco Murillo Pitkänen, Maahanmuuttajavanhemmat ja koulu - Näkökulmia koulun ja maahanmuuttajakodin yhteistyöhön. Родители-иммигранты и школа - перспективы сотрудничества между школой и домом иммигрантов, 2013 [Электронный ресурс] URL: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/84536> (дата обращения 16.03.2022).

34. Myers D.G. Who is happy? // Psychological Science. 1995. Vol. 6. pp. 10–19.

35. Pöyhönen, S., Tarnanen, M., Kyllönen, T., Vehviläinen E-M, Rynkänen, T. 2009. Kielikoulutus maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksessa: Tavoitteet, toteutus ja hallinnollinen yhteistyö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto: Soveltavan kielentutkimuksen keskus. 19–20.

36. Rogers, Carl R., and Rosalind F. Dymond, eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954.

37. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // J. of Personality and Social Psychology. 1989. Voi. 57. pp. 1069–1081.

38. Ryff C, the structure of psychological well-being revisited// J. of Personality and Social Psychology. Vol. 69. 1995. pp. 719–727.

39. Ryff C. D. Psychological well-being // Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged / Ed. J. E. Birren. San Diego, CA: Academic Press, 1996 - P. 365–369.

40. Siekkinen Maaret, Maahanmuuttajien kotoutumisen kuva viranomaisperspektiivistä. Diskurssianalyttinen tutkimus maahanmuuttajille suunnatuista julkisista dokumenteista. Интеграция иммигрантов с официальной точки зрения. Дискурс-аналитика изучение публичных документов для иммигрантов. 2009 [Электронный ресурс] URL: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/80605> (дата обращения 16.03.2022).

41. Tiina Toukoma, Venäjänkielisten maahanmuuttajien terveysterveys- ja sairauskäsitykset sekä suhtautuminen suomalaiseen terveydenhuoltoon.

Представления русскоязычных иммигрантов о здоровье и болезнях и отношении к финскому здравоохранению, 2001 [Электронный ресурс] URL: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/14227> (дата обращения 16.03.2022)

Приложение А
Анкета-опросник «Особенности адаптации русскоязычных мигрантов»

Уважаемый участник опроса!

Вы принимаете участие в исследовании взаимосвязи социально-психологической адаптации с психологическим благополучием и психологическим здоровьем русскоязычных мигрантов в Финляндии. Перед началом тестирования прочтите пожалуйста инструкции и внимательно отвечайте, искренне не пропуская ни одного вопроса. Ваши ответы будут конфиденциальны.

Инструкция для ответов на общие вопросы

Перед началом тестирования необходимо ответить на 15 общих вопросов. Прочитайте вопросы и выберите тот вариант ответа, который больше всего соответствует Вашему мнению.

1. Выберите букву, соответствующую вашему возрасту. (А - от 18 до 30; Б - от 31-го до 45; В - от 46 до 60; Г - от 61-го и старше).
2. Ваш пол? (А-женский; Б-мужской).
3. Ваша занятость в Финляндии? (А-трудоустроен, Б-безработный, В-на курсах адаптации, Г-студент, Д-в отпуске по уходу за ребёнком, Е-пенсионер; Ж-другое).
4. Как долго Вы живёте в Финляндии? (А - от 0–1 года; Б – 2–5 лет; В – 6–10 лет; Г – 11-15 лет; Д - больше 15 лет).
5. Причина переезда в Финляндию (А-иммиграция, Б-репатриация, В-переезд с родителями, Г- Брак, Д - работа, Е-учёба, Ж-другое).
6. Является ли русский язык Вашим родным? (А-Да, Б- Нет, В- другое).
7. Как вы считаете, адаптировались ли вы в Финляндии? (А-Да, Б- Нет, В- ещё не определился/не определилась).

Продолжение Приложения А

8. Важно ли для Вас сохранить свою родную культуру? (А-Да, Б-Нет).
9. Важна ли для Вас новая культура (финская)? (А-Да, Б- Нет).
10. Как вы считаете влияет ли адаптация на психологическое здоровье мигранта? (А-Да, Б-Нет).
11. Как вы считаете, вам была необходима психологическая поддержка или психологическое сопровождение на родном языке в период адаптации в Финляндии? (А-Да, Б- Нет).
12. Как вы считаете наличие психологической поддержки или психологического сопровождения на родном языке способствовало бы улучшению адаптации в Финляндии? (А-Да, Б- Нет, В- другое).
13. С какими трудностями Вам пришлось столкнуться после переезда в Финляндию? (А - языковой барьер; Б-культурные отличия; В-потеря своего статуса; Г- одиночество; Д- тоска по Родине; Е-неподходящий климат; Е-все варианты верны; Д-свой вариант ответа).
14. Что в большей степени негативно повлияло на Ваше психологическое благополучие? (А- языковой барьер; Б-культурные отличия; В-потеря своего статуса; Г- одиночество; Д- тоска по Родине; Е-все варианты верны; Д-свой вариант ответа).
15. Что больше всего способствовало Вашей быстрой адаптации в Финляндии? (А – знание финского языка; Б – знание английского языка; В -подходящая культура; подходящий климат; Г- трудоустройство; Д-поддержка семьи и близких людей; Е- все варианты верны; Ж-свой вариант ответа)

Приложение Б

Результаты диагностики социально-психологической адаптации

Таблица Б.1 – Результаты исследования социально-психологической адаптации русскоязычных мигрантов в Финляндии по методике К. Роджерса и Р. Даймонда

Интегральные показатели						
Участники опроса	Адаптация	Самовосприятие	Прятие других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию
1	34,1	39,5	59,2	35,9	31,9	73,9
2	34,1	41,1	85,3	36,6	32,8	72,7
3	33,9	39,1	54,5	34,4	32,8	58,8
4	33,8	40,7	71,3	35,6	31,4	72,7
5	34,3	39,6	39,3	34,3	32,6	68,3
6	34,0	39,7	86,6	34,9	31,5	69,4
7	33,9	39,5	60,3	35,9	31,9	73,9
8	34,2	37,5	50,2	36,5	33,0	41,7
9	33,6	40,3	86,2	35,8	32,6	63,2
10	33,8	39,5	87,3	36,2	32,3	71,4
11	34,2	39,9	65,2	34,1	33,1	58,8
12	33,8	39,4	85,7	35,5	32,4	25,0
13	34,1	38,4	78,3	34,3	32,7	9,5
14	34,0	38,6	84,1	35,2	31,7	52,2
15	34,1	39,3	82,1	34,4	32,3	46,2
16	33,8	38,8	68,0	35,5	31,7	60,9
17	33,6	39,4	74,6	35,2	32,3	66,7
18	34,0	41,2	76,9	36,4	32,4	46,7
19	33,7	39,9	72,2	36,0	32,0	63,6
20	33,8	39,5	76,7	35,8	32,1	89,5
21	34,0	39,3	82,8	35,4	32,3	69,2
22	34,4	39,0	71,7	35,2	32,0	66,7
23	34,0	39,7	81,1	34,9	32,7	28,6
24	33,8	39,0	67,7	36,1	31,8	69,4
25	34,4	38,8	56,9	35,8	33,8	66,7
26	34,1	38,9	69,8	37,1	32,5	76,5
27	34,0	39,3	75,7	36,5	32,9	48,6
28	34,2	39,1	32,4	35,7	32,4	40,0
29	33,6	39,5	75,4	35,8	31,8	40,0
30	33,6	39,1	65,3	35,5	31,9	66,7
31	34,2	39,6	51,4	34,2	33,1	70,3
32	33,9	39,6	68,2	35,2	32,1	48,5
33	33,5	38,5	91,8	34,8	30,9	60,6
34	33,4	40,7	58,5	35,3	29,9	43,8
35	34,0	38,8	68,6	35,2	32,1	56,0

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Интегральные показатели						
Участники опроса	Адаптация	Самовосприятие	Приятие других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию
36	33,8	39,2	67,0	35,9	31,9	52,2
37	34,2	39,3	68,4	36,4	32,9	35,3
38	34,1	39,2	82,8	35,4	33,3	60,5
39	33,7	39,6	87,8	35,8	31,5	82,9
40	33,7	38,2	86,8	36,0	31,3	62,1
41	34,3	38,3	53,7	33,3	33,5	0,0
42	34,0	39,0	68,8	36,5	33,3	65,0
43	34,1	39,8	68,4	34,3	32,9	44,9
44	34,1	39,0	80,8	35,1	32,3	60,0
45	33,8	39,4	79,8	35,5	32,6	80,0
46	33,8	39,2	66,0	35,1	32,5	75,9
47	33,9	38,9	53,3	34,5	33,1	42,1
Общий средний показатель	33,9	39,3	70,9	35,4	32,3	57,3

Приложение В

Результаты диагностики психологического благополучия

Таблица В.1 – Результаты исследования уровня психологического благополучия русскоязычных мигрантов в Финляндии по методике К. Рифф

Участник опроса	Пол	Возраст	Норма	Результат	Уровень
1	Женский	30–39	351	307	низкий
2	Женский	50–59	351	293	низкий
3	Женский	30–39	351	307	средний
4	Женский	18–29	370	287	низкий
5	Мужской	30–39	336	325	средний
6	Женский	30–39	351	306	средний
7	Женский	30–39	351	307	средний
8	Женский	40–49	351	337	средний
9	Женский	50–59	351	288	низкий
10	Женский	60 +	351	283	низкий
11	Женский	40–49	351	306	низкий
12	Женский	40–49	351	317	средний
13	Женский	30–39	351	323	средний
14	Женский	50–59	351	217	низкий
15	Женский	60 +	351	270	низкий
16	Мужской	30–39	336	270	низкий
17	Женский	40–49	351	309	низкий
18	Женский	50–59	351	291	низкий
19	Женский	40–49	351	310	низкий
20	Женский	18–29	351	296	низкий
21	Мужской	30–39	336	311	низкий
22	Женский	30–39	351	286	низкий
23	Женский	40–49	351	325	средний
24	Мужской	18–29	363	301	низкий
25	Мужской	60 +	336	295	низкий
26	Женский	60 +	351	308	низкий

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Участник опроса	Пол	Возраст	Норма	Результат	Уровень
27	Женский	40–49	351	304	низкий
29	Женский	40–49	351	297	низкий
30	Женский	18–29	370	284	низкий
31	Женский	30–39	351	297	низкий
32	Женский	50–59	351	333	средний
33	Женский	40–49	351	336	средний
34	Женский	40–49	351	307	низкий
35	Женский	40–49	351	261	низкий
36	Женский	30–39	351	308	низкий
37	Женский	40–49	351	312	низкий
38	Женский	30–39	351	316	средний
39	Женский	40–49	351	297	низкий
40	Женский	40–49	351	278	низкий
41	Женский	30–39	351	306	низкий
42	Женский	30–39	351	302	низкий
43	Женский	40–49	351	324	средний
44	Женский	40–49	351	289	низкий
45	Мужской	30–39	336	310	низкий
46	Женский	30–39	351	315	средний
47	Мужской	30–39	336	338	средний