

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.9>

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ У МІГРАНТІВ: ВПЛИВ ЕМІГРАЦІЇ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕННЯМ ЖИТТЯМ

Аліна Парасей-Гочер

*Український гуманітарний інститут
14, вул. Інститутська, м. Буча, Україна, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Ліна Перелигіна

*Національний університет цивільного захисту України
94, вул. Чернишевська, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: linaperelygina@gmail.com*

Олексій Косолапов

*Національний університет цивільного захисту України
94, вул. Чернишевська, м. Харків, Україна, 61023
e-mail: alex.kosolapov1986@gmail.com*

У статті розкрито самореалізацію у мігрантів в аспекті впливу еміграції на розвиток особистості та задоволенням життям. З'ясовано, що міграційні процеси є характерним явищем для нашої країни, оскільки громадяни прагнуть як покращити рівень життя, так і знайти безпечне місце проживання у зв'язку із військовими діями в країні.

У процесі дослідження виявлено, що групами чинників адаптації мігрантів до життя в еміграції є соціально-демографічні, особистісні, життєвий досвід. Складовими даних груп є такі чинники як вік, стать, освіта, готовність до групової взаємодії, когнітивна складність, низький рівень авторитаризму, мотивація до адаптації, доконтактний досвід, прагнення до встановлення нових соціальних зв'язків.

Водночас встановлено, що адаптація пов'язана із самореалізацією особистості мігранта. Визначено такі фактори впливу на самореалізацію мігранта як фактор культурної схожості, соціальної підтримки, готовність до змін, переживання стресу у зв'язку із переїздом. Додатковими є такі фактори як те, наскільки особа здатна проявити себе в іншому культурному та національному просторі; можливість спілкуватися із рідними; фізичний стан.

Відповідно, було проведено дослідження з метою виявлення впливу еміграції на розвиток особистості та задоволенням життям. Дослідження було проведено у період із 11 березня 2024 р. по 15 березня 2024 р. Учасниками дослідження стали 23 особи з України (13 жінок та 10 чоловіків), які проживають у Німеччині, Нідерландах, Швеції. Це чоловіки та жінки віком від 19 до 49 років, які проживають у Німеччині, Нідерландах, Швеції від 1 року до 6 років. При цьому 12 учасників проживають в іншій країні з родинами, 9 учасників мають родини в Україні, 2 учасників не мають родин.

У процесі дослідження встановлено, що більш ніж половина опитаних мають середній рівень самореалізації. Мігранти, які мають низький рівень самореалізації, повільно адаптуються до нових умов, що пов'язано з їх невпевненістю в собі. Мігранти з високим рівнем самореалізації наполегливо працюють для досягнення бажаних результатів.

Крім того, близько половини опитаних мають нейтральний рівень задоволеності життям, тобто вони як позитивно, так і негативно сприймають нове середовище. Також мігранти здебільшого живуть своїм минулим життям, тож рівень само актуалізації у них низький.

Ключові слова: адаптація, еміграція, задоволеність життям, за кордон, мігрант, самореалізація, саморозвиток.

Виклад основного матеріалу. Для нашої держави питання міграції є ключовим, що пов'язано з безпекою, а також з тим, що громадяни нашої країни повинні виїжджати за кордон з метою пошуку стабільного доходу та покращення якості життя [2, с. 21]. Для наших громадян початок війни 2022 р. став фактором, що вплинув на прагнення виїхати за кордон, відповідно, міграція не була для них спланованою. Все це вплинуло на те, що багатьом людям стало складно адаптуватися до нових умов.

Варто зауважити, що адаптація до життя в еміграції пов'язана з наступними чинниками, що продемонстровано у Таблиці 1.

Зазначені чинники також впливають і на самореалізацію особистості, яка перебуває за кордоном. Це можна пояснити тим, що особа, яка прагне адаптуватися до нового середовища, буде також намагатися самореалізуватися задля досягнення особистісного та професійного зростання. На самореалізацію, окрім зазначених чинників, впливають також такі фактори.

Таблиця 1

Чинники адаптації мігрантів до життя в еміграції

Група чинників	Чинник	Сутність чинника
Соціально-демографічні особливості	Вік емігранта	Дітям та молоді простіше адаптуватися до нових умов, оскільки вони більше часу проводять у колі однолітків
	Стать	Жінкам адаптуватися до нових умов складніше ніж чоловікам
	Освіта	Мігранти з вищою освітою швидше адаптуються до нових умов, аніж інші категорії [1, с. 113]
Особистісні чинники	Готовність до групової взаємодії	Особа, які готові до співробітництва з іншими особами, швидше адаптуються до нових умов
	Когнітивна складність	Люди, які простіше сприймають світ, швидше адаптуються до нових змін [2, с. 22]
	Низький рівень авторитаризму	Люди, які є толерантними та тактовними до інших осіб, швидше звикають до нових соціальних норм
Життєвий досвід	Мотивація до адаптації	Особа, яка зацікавлена у пристосуванні до нових умов, буде використовувати життєвий досвід із користю [3, с. 154]
	Доконтактний досвід	Особа, що до прибуття у чужу країну, знала певні аспекти її історії та культури, швидше пристосується до змін
	Прагнення до встановлення нових соціальних зв'язків	Особа, що прагне до соціальної підтримки буде намагатися знайти друзів на новому місці

Першим є фактор культурної схожості. Особа, яка переїжджає до нової країни, першочергово оцінює схожість та відмінність культур, менталітету, етичних норм. Відповідно, чим більша культурна різниця присутня, тим складніше буде самореалізуватися мігранту. Зокрема, він буде вважати, що його зможуть не зрозуміти або ж не сприймуть як гідного члена суспільства. При цьому оцінка культурної схожості є суб'єктивною, адже насправді різниця може бути незначною.

Під час розгляду даного фактору складно було не зазначити, що мігрантам, які переїжджають у країни з вільними світоглядами складно адаптуватися, якщо у їхній країні дотримуються влади традицій і навпаки. Відповідно, такі особи можуть не усвідомлювати як їм краще самореалізуватися, адже ті способи та шляхи, які були присутні у їхній країні, тут будуть недоречними [3, с. 154].

Другим є фактор соціальної підтримки. Цей фактор схожий із прагненням до встановлення нових соціальних зв'язків, проте тут акцент робиться на тому, що якщо особа має родину та друзів, однодумців, товаришів, які сприяють адаптації до нового середовища, то їй простіше самореалізуватися. Це можна пояснити тим, що така особа відчуватиме соціальну підтримку, відповідно, буде вмотивована до прийняття важливих рішень. Також така особа відчуватиме віру у себе та розумітиме, що зможе отримати будь-яку допомогу, тож матиме прагнення проявити себе [7, с. 37].

Третім фактором є готовність до змін. Якщо особа прагне реалізуватися у новому середовищі, то вона має адекватно сприймати тенденції та зміни. Це також охоплює знаходження нових соціальних зв'язків та підтримання важливих контактів, встановлення довірливих відносин з іншими особами, вміння правильно себе презентувати. Водночас самореалізація тут включає також можливість швидко адаптуватися до того, що мігрант має пристосуватися до вимог тієї сфери чи того середовища, у якому прагне проявити себе [6, с. 42].

Четвертим фактором є переживання стресу у зв'язку із переїздом. Мігранту як правило досить складно адаптуватися до нових змін, він пристосовується до нового культурного середовища, здійснює пошук житла, займається питанням знаходження джерела доходу, оформлює дозвільні документи на перебування у країні. Тому чим більш тривалим буде переживання стресу, тим повільніше особа буде адаптуватися до нового середовища, відповідно, самореалізація настане пізніше. Також тут важливим аспектом є впевненість особи в тому, що вона зможе досягти успіху в запланованому [5, с. 188].

Самореалізація мігранта характеризується тим, наскільки особа здатна проявити себе в іншому культурному та національному просторі, при цьому продемонструвавши високий рівень знань та навичок з певних питань. Так, якщо взяти мігрантів трудового віку, то особам, які мають стабільну роботу закордоном, гідну оплату праці, впевненість у можливостях самореалізації, підтримку оточення, комунікативні навички, простіше реалізуватися. Самореалізація у таких осіб відбувається шляхом чітко поставлених професійних цілей та у баченні позитивної життєвої перспективи. Крім того, якщо реалізація досягнутого відбувається у балансі з особистими інтересами та моральними цінностями мігранта, то йому отримання бажаного не викликає значних труднощів.

Також на самореалізацію мігранта впливає те, чи має можливість він спілкуватися із рідними, які залишилися у його країні. Родина та друзі становлять фактор емоційної підтримки, оскільки дозволяють відчувати ті ж емоції, що переживає і сам мігрант. Якщо ж особа підтримує із близькими та друзями тісний контакт, то йому простіше проявити себе та досягнути поставлених результатів, оскільки він ставить за мету допомогти родині чи продемонструвати їй свій потенціал.

Самореалізація мігранта характеризується також його фізичним станом. Залежно від того, як особа оцінює свій стан здоров'я та готовність до фізичних навантажень, так вона сприймає те, чи готова буде до певної роботи закордоном. Так, у більшості випадків мігранти обирають працю за такими аспектами як швидкість працевлаштування, розмір оплати, наявність соціальної підтримки. Відповідно, тут самореалізація вже не є основною, бо лише потім, здобувши знання та досвід, мігрант починає обирати ту сферу, у якій зможе проявити себе як фахівець. Тож нерідко на початку трудового шляху закордоном

особа обирає складну у фізичному аспекті працю, що може призвести до виснаження організму чи перевтоми. Проте вже маючи певний обсяг знань, особа обирає працю із меншим рівнем фізичних навантажень і більшою оплатою [4, с. 32].

Відповідно, можна стверджувати, що самореалізація у мігрантів є досить складним питанням, що потребує детального дослідження. Відповідно, було запропоновано пройти дослідження мігрантам з метою виявлення впливу еміграції на розвиток особистості та задоволенням життям. Ці аспекти дозволяють визначити самореалізацію особистості в умовах перебування в іншій країні у довготривалому етапі.

Дослідження було проведено у період із 11 березня 2024 р. по 15 березня 2024 р. Учасниками дослідження стали 23 особи з України (13 жінок та 10 чоловіків), які проживають у Німеччині, Нідерландах, Швеції. Це чоловіки та жінки віком від 19 до 49 років, які проживають у Німеччині, Нідерландах, Швеції від 1 року до 6 років. При цьому 12 учасників проживають в іншій країні з родинами, 9 учасників мають родини в Україні, 2 учасників не мають родин.

Дослідження мало 3 етапи. На першому етапі було здійснено пошук учасників, для цього було розміщено відповідні дописи у соціальних мережах. Після цього учасників було ознайомлено із сутністю дослідження та його організацією. На другому етапі учасникам було розіслано на їх електронні пошти посилання на онлайн-тести та опитувальники, які дозволяють визначити основні аспекти самореалізації особистості в еміграції. На третьому етапі було проаналізовано результати тестування, що дозволило виявити вплив еміграції на розвиток особистості та задоволенням життям. На цьому етапі було здійснено також узагальнення отриманих результатів та сформовано висновок дослідження.

Відповідно, згідно онлайн-тесту «Тест на рівень самореалізації» було отримано наступні результати, що свідчать про наступний рівень самореалізації:

- 12 учасників (52,2 %) – середній рівень самореалізації;
- 8 учасників (34,8 %) – низький рівень самореалізації;
- 3 учасники (13,0 %) – високий рівень самореалізації.

Це продемонстровано на Рис. 1.

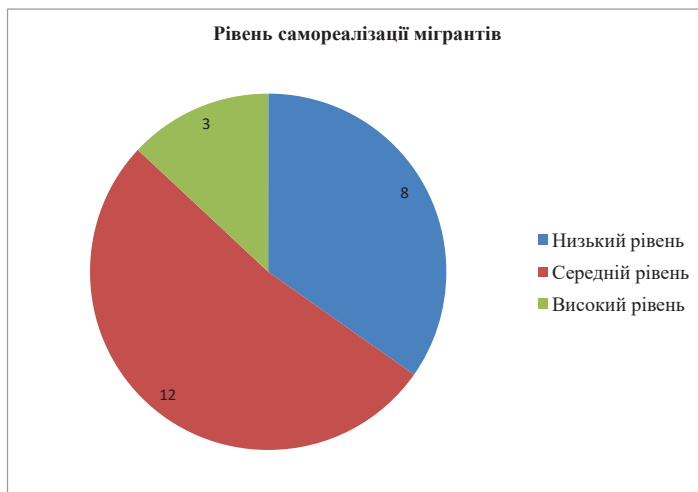


Рис. 1. Рівень самореалізації мігрантів

Тобто більше ніж половина опитаних мають середній рівень самореалізації. Це обумовлено тим, що вони готові працювати над собою та здійснювати саморозвиток, проте це відбувається повільно. Опитані пояснюють це тим, що їм складно адаптуватися до нових умов, відповідно, процес самореалізації займає певний період. Зокрема, складнощі у самореалізації мають ті учасники дослідження, яким понад 40 років, а також ті, які знаходяться в еміграції без родини.

Особи, які мають середній рівень самореалізації, у багатьох питаннях залежні від думки оточення. Вони зважають на те, що говорять їм та про них корінне населення країни, у якій вони знаходяться, представники соціальних та дипломатичних служб, колеги. Відповідно, вони прислухаються до порад та рекомендацій, які як позитивно, так і негативно впливають на саморозвиток особистості.

Крім того, мігранти відзначили, що їм заважає недостатня наполегливість. Вони не впевнені, що зможуть досягти бажаного результату, що обумовлено проблемами у міжкультурній комунікації. При цьому вони готові багато часу приділяти роботі над собою, проте їм складно проаналізувати свої сильні та слабкі сторони.

Мігранти, які мають низький рівень самореалізації, повільно адаптуються до нових умов. Вони не мають впевненості, що зможуть досягти високих результатів у своїй діяльності. При цьому основним проблемним аспектом для них є те, що вони бояться несприйняття їх корінним населенням, відчуваючи себе тут чужими. Такі люди не мають родини або їх родина залишилася в Україні. Водночас їхня мотивація не є достатньою, проте вони намагаються постійно покращувати своє становище, однак саморозвитку приділяють мало часу.

Мігранти з високим рівнем самореалізації наполегливо працюють для досягнення бажаних результатів. Вони як правило мають фахові навички високого рівня у певній сфері, тож прагнуть працевлаштуватися за своєю спеціальністю чи близькою до неї. Крім того, вони впевнені у своїх знаннях та здібностях, мають адекватну самооцінку, готові докласти зусилля для отримання бажано. Варто відзначити, що це мігранти, які переїхали до іншої країни з родинами, тож мають емоційну та соціальну підтримку. До того ж ці мігранти приділяють достатньо часу для саморозвитку, зокрема, вивчають спеціальну літературу зі своєї сфери зайнятості, налагоджують комунікацію із сусідами та колегами, відвідують адаптаційні (мовні) курси та взаємодіють із центрами працевлаштування.

Другою методикою оцінки самореалізації особистості мігранта стала «Шкала задоволеності життям». Методика має оцінку від 5 до 35 балів, а також включає 5 тестових питань, що дозволяють визначити рівень задоволеності життя. Вона дозволила отримати наступні результати:

- 11 учасників (47,8 %) – нейтральний результат, 20 балів;
 - 7 учасників (30,4 %) – задоволений життям, 21-35 балів;
 - 5 учасників (21,8 %) – незадоволений життям, 9-15 балів.
- Результати продемонстровані на Рис. 2.

Тобто лише близько половини опитаних мають нейтральний рівень задоволеності життям. Це мігранти, які швидше задоволені, чим незадоволені, проте багато аспектів життя в еміграції їм не влаштовують. Зокрема, це складнощі в комунікації, пошук роботи, вирішення соціальних питань. Здебільшого це особи, які переїхали за кордон 1 рік тому та через вимушені обставини, переважно у зв'язку із воєнними діями в Україні.

Незадоволеність життя пояснюється мігрантами у відмінностях в організації побуту та вирішення багатьох питань із нашою державою. При цьому вони відчувають себе в еміграції некомфортно, мають почуття суму за Україною, хотіли б мати кращий рівень життя. Це люди, які переїхали від 1 до 3 років тому, як у зв'язку з війною, так і через фінансові труднощі.

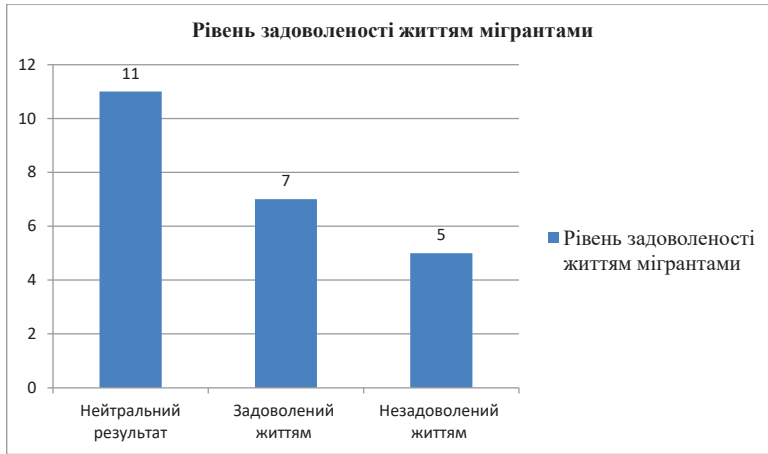


Рис. 1. Рівень задоволеності життям мігрантами

Задоволеність життям присутня у мігрантів, які перебувають закордоном від 4 до 6 років. Вони вже змогли облаштувати своє життя, мають стабільну роботу, звикають до менталітету іншої держави. Їхній рівень життя їх переважно влаштовує, вони мають гідну оплату праці, також налагодили комунікацію із місцевим населенням. При цьому ці особи намагаються бути активною частиною українською діаспори, зокрема, 2 з 5 опитаних, що мають задоволеність життям, постійно відвідують акції на підтримку нашої держави проти агресора.

Відповідно до методики «Самоактуалізаційний тест» було встановлено, що складає 126 тестових питань, було отримано наступні результати:

11 учасників (47,8 %) – високий бал;

12 учасників (52,2 %) – низький бал.

Це означає, що більшість живуть минулим життям. Вони згадують про те, як їм було добре у своїй країні та пов'язують приємні спогади із рідними та знайомими. Здебільшого це особи, які проживають закордоном від 1 до 3 років. При цьому особи, які проживають переважно від 4 до 6 років мають високий бал. Вони вже орієнтуються на сьогоднішнє та на майбутнє, тож для них минуле життя не викликає значної ностальгії. При цьому вони готові до змін та швидко адаптуються до нових умов.

Тож отримані результати свідчать про те, що на самореалізацію мігрантів переважно впливають такі фактори як вік, тривалість перебування закордоном, наявність стабільної роботи та гідної оплати праці, обставини переїзду, наявність соціальної підтримки. Все це свідчить про значущість багатьох умов задля того, щоб мігрант був задоволений життям та повноцінно розвивався.

Висновки. Отже, питання самореалізації мігрантів на сьогодні є важливим. При цьому на саморозвиток та задоволення життям особистості, яка перебуває в еміграції, впливають такі фактори як вік, тривалість перебування закордоном, наявність стабільної роботи та гідної оплати праці, обставини переїзду, наявність соціальної підтримки. Врахування цих факторів та проведенне дослідження дозволили виявити, що близько половини мігрантів мають середній рівень самореалізації та нейтральний рівень задоволеності життям. Більше половини опитаних мають низький рівень самоактуалізації. Це свідчить про важливість дослідження питання самореалізації особи в еміграції та розробки подальших праць з даного напрямку.

Список використаної літератури

1. Блинова О. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 3 (1) С. 111–117.
2. Єфімова А. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції в США. *Вісник НАПН України*. 2022. Вип. 1. С. 21–41.
3. Подвальна О. Міжнародна трудова міграція в Україні: стан та трансформація міграційних потоків. *Вісник ДВНЗ «Університет банківської справи»*. 2018. Вип. 9. С. 153–156.
4. Свящук А. Проблеми прав біженців та виклики сучасності. Харків: Видавництво «ФОРМ-Голембовська О.О.», 2018. 321 с.
5. Слюсаревський М. Психологія міграції. Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2013. 244 с.
6. Слюсаревський М. Міграція як соціально-психологічне явище: види, функції, чинники, закономірності. *Світгляд*. 2015. №5 (55). С. 41–54.
7. Ухова А. Соціокультурна адаптаційна поведінка інтелектуального мігранта у новому середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. Вип. 1. С. 36–45.

SELF-FULFILLMENT OF MIGRANTS: IMPACT OF EMIGRATION ON PERSONALITY DEVELOPMENT AND LIFE SATISFACTION

Alina Parasiei-Hocher

*Ukrainian institute of arts and science
14, Instytutska str., Bucha, Ukraine, 08292
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

Lina Perehygina

*National University of Civil Defense of Ukraine
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023
e-mail: linaperehygina@gmail.com*

Oleksii Kosolapov

*National University of Civil Defense of Ukraine
94, Chernyshevska str., Kharkiv, Ukraine, 61023
e-mail: alex.kosolapov1986@gmail.com*

The article reveals the self-realization of migrants in terms of the impact of emigration on personality development and life satisfaction. It was found that migration processes are a characteristic phenomenon for our country, as citizens seek both to improve the standard of living and to find a safe place to live in connection with military operations in the country.

In the process of research, it was found that groups of factors of adaptation of migrants to life in emigration are socio-demographic, personal, and life experience. The components of these groups are such factors as age, gender, education, readiness for group interaction, cognitive complexity, low level of authoritarianism, motivation to adapt, pre-contact experience, desire to establish new social ties.

At the same time, it was established that adaptation is related to the self-realization of the migrant's personality. Such factors influencing the migrant's self-realization as a factor of cultural similarity, social support, readiness for changes, and experiencing stress in connection with moving were determined. Additional factors include the extent to which a person is able to express himself in another cultural and national space; the opportunity to communicate with relatives; physical condition

Accordingly, a study was conducted to identify the impact of emigration on personality development and life satisfaction. The study was conducted in the period from March 11, 2024 to March 15,

2024. The study participants were 23 people from Ukraine (13 women and 10 men) living in Germany, the Netherlands, and Sweden. These are men and women aged 19 to 49, who have been living in Germany, the Netherlands, Sweden for 1 to 6 years. At the same time, 12 participants live in another country with their families, 9 participants have families in Ukraine, 2 participants do not have families.

During the research, it was established that more than half of the respondents have an average level of self-realization. Migrants who have a low level of self-realization slowly adapt to new conditions, which is related to their self-doubt. Migrants with a high level of self-realization work hard to achieve the desired results.

In addition, about half of the respondents have a neutral level of life satisfaction, that is, they perceive the new environment both positively and negatively. Also, migrants mostly live in their past lives, so their level of self-actualization is low.

Key words: adaptation, emigration, life satisfaction, abroad, migrant, self-realization, self-development.