

Парасей-Гочер А.О.

Український гуманітарний інститут

Шиманова О.С.

ГО Український Центр Психології «Душа»

Ригель О.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ У БІЖЕНЦІВ: АНАЛІЗ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ ПРОЦЕС МІГРАЦІЇ

Стаття присвячена питанням самоактуалізації особистості, який є ключовим для різних психологічних досліджень. Загалом це можна пояснити тим, що самоактуалізація передбачає перебудову організму у зв'язку із певною травмуючою ситуацією, що впливає на погляди на життя особистості, змінює її мотиви, цінності, цілі. Це впливає на те, що людина починає прагнути до творчого чи особистісного розвитку, а також здійснює самовдосконалення та спрямовує свою діяльність на самореалізацію. Водночас базові потреби залишаються на потім, адже основними стають саме ті мотиви, які є актуальними в цей момент. Досить часто самоактуалізація виявляється у тому, що людина не здатна адекватно оцінити свої можливості, що призводить до перевтоми та до психічного перевантаження. Водночас самоактуалізація дозволяє визначити глобальні цілі людини, а також встановити, які жертви вона готова понести задля прояву своєї значущості.

Варто зауважити, що самоактуалізація може розглядатися як найвища цінність в ієрархії людини, оскільки вона визначає вищу мету її існування. Людина, яка пройшла процес самоактуалізації, відчуває, що вона потрібна всьому людству, тому постійно шукає шляхи як покращити свої позиції. Така особа наділена співчуттям до інших та завжди готова допомогти. При цьому самоактуалізація для молоді є досить важливою [1, с. 176].

На сьогодні молодь складає основну частку населення України. Традиційно молоддю є особи віком від 18 до 35 років. При цьому для молоді характерними є такі риси як гнучкість у прийнятті рішень, легкість пристосування до змін, адекватність реакції на різні ситуації, впевненість у своїх рішеннях. Проте нерідко молодь залежна від думки інших людей, що обумовлено відсутністю власного вагомого досвіду. Все це впливає на значущість дослідження самоактуалізації в молодіжних об'єднаннях мігрантів.

Ключові слова: громадська активність, мігранти, молодіжні простори, молодь, особистість, самоактуалізація.

Постановка проблеми. Після 24 лютого 2022 р. питання міграції стало актуальним для України. Багато громадян нашої держави виїхало за кордон задля пошуку безпечного місця проживання. При цьому якщо розглядати питання міграції загалом, то можна визначити, що вона являє собою переміщення людей на іншу територію, що обумовлено економічними, соціальними, політичними чинниками. При цьому для всіх мігрантів дуже складним є пристосування до нових умов, що вимагає зміни особистих цінностей та принципів життя [2, с. 42].

Проте біженцями у традиційному розумінні є не лише ті люди, які покинули країну проживання, але і переїхали на інше місце проживання всере-

дині країни. Варто зауважити, що молодь є основною віковою категорією біженців, які покинули небезпечні зони та перемістилися на інші території проживання. При цьому, молоді люди ставали учасниками різних ініціатив та об'єднувалися у групи, заради просування суспільно-політичних ідей. Такі об'єднання спрямовані на посилення громадської активності. Молодь, яка є учасниками таких груп, відчуває себе більш впевненою, оскільки спілкування із іншими учасниками таких груп дозволяє забути про труднощі із переїздом та спогади щодо війни [3, с. 7].

Об'єднання біженців дозволяє українцям реалізовувати свої таланти та само реалізовуватися як особистості. Це обумовлено тим, що досвід

тих, хто теж нещодавно переїхав до іншого міста, дозволяє вибрати ефективний шлях досягнення цілей. Тож перебуваючи у таких групах, молодь почувається спокійно, оскільки відчуває підтримку та знає, до кого звернутися за допомогою [4, с. 30].

Крім цього, важливо, щоб такі групи здійснювали комунікацію між собою, що дозволить більше розвинути потенціал їх учасників. Зокрема, це можуть бути спільні заходи, які демонструють активну громадську позицію молодіжних об'єднань біженців. Все це сприятиме розвитку дослідження самоактуалізації в молодіжних об'єднаннях мігрантів в аспекті впливу громадської активності на розвиток особистості [5, с. 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні аспекти дослідження самоактуалізації у біженців в аспекті аналізу відновлення психічного стану через процес міграції розглядали такі вітчизняні дослідники як Р. Дратушко, М. Касьянова, Л. Кіндрат, О. Коропатов. Вони доводять, що громадська активність позитивно впливає на самоактуалізацію особистості тому, що її цілком стає допомога іншим людям.

Мета статті – дослідження самоактуалізації у біженців в аспекті аналізу відновлення психічного стану через процес міграції.

Виклад основного матеріалу. Молодь, яка є біженцями, часто об'єднується у певні групи, що дозволяє швидше адаптуватися до нового середовища. Відповідно, українці створюють організації, які ведуть активну громадську діяльність. Основними завданнями таких організацій є поширення інформації про війну в Україні у міжнародному просторі, проведення акцій для підтримки України, допомога молодим українцям закордоном, сприяння адаптації нових мігрантів, надання психологічної та моральної підтримки. Діяльність таких організацій позитивно впливає на імідж України у міжнародному середовищі [6].

Водночас участь молоді у таких об'єднаннях впливає на їх самоактуалізацію. Так, молоді люди відчувають себе впевнено, формують власну систему цінностей, навчаються протидіяти агресії та конфліктам, усвідомлюють себе як унікальну особистість. При цьому варто зауважити, що вони ставлять за мету донести правду про російсько-українську війну, протидіючи російським фейкам, а також зменшуючи вплив стереотипів на бачення іноземців щодо України [7].

Зокрема, «Українсько-данський молодіжний дім» та «Спілка української молоді» є тими орга-

нізаціями, які допомагають адаптуватися українським біженцям всередині країни та відновити їх психічний стан. Їх основною метою є об'єднання молодих українців, поширення інформації про російсько-українську війну, волонтерство, співпраця із молодіжними об'єднаннями [8].

Відповідно, було визначено, що самоактуалізація є важливою для українських молодих мігрантів закордоном [9]. Тому було проведено емпіричне дослідження, яке стосувалося впливу міграції на відновлення психічного стану. Дослідження передбачало 4 етапи.

Першим став етап пошуку респондентів. Для цього було здійснено надання запиту до організацій «Спілка української молоді» та «Українсько-данський молодіжний дім». Запит стосувався того, скільки учасників організацій віком від 18 до 35 років готові пройти тестування з метою з'ясування впливу міграції на розвиток особистості. Відповідно, було отримано відповіді, що від 2 організацій загалом, участь у дослідженні готові прийняти 52 учасники, їм було в електронному форматі пояснено сутність дослідження, його мету, організацію дослідження. Даний етап тривав 1 тиждень.

На другому етапі було підібрано методики дослідження. Проаналізувавши їх, було визначено, що для даного дослідження найкраще підходить методика «Самоактуалізаційний тест» за Е. Шостромом [10]. Тест містить 126 питань із 2-3 варіантів відповіді та дозволяє визначити особливості особистісної орієнтації особи за 14 шкалами. Підбір методики тривав 1 тиждень.

На третьому етапі учасникам дослідження в електронному форматі було розіслано посилення віртуальний тест відповідно до обраної методики. Учасники мали надіслати результати тести, а надалі відбувся аналіз результатів. На цей етап було виділено 3 тижні, протягом яких учасники відправляли результати.

На четвертому етапі було опрацьовано результати дослідження та проаналізовано основні показники всіх респондентів. Це дозволило виокремити особливості мігрантів молодого віку в аспекті їх самоактуалізації. Даний етап тривав 1 тиждень.

Загалом дослідження тривало 1.5 місяці (початок грудня 2023 р. – середина січня 2024 р.). Внаслідок проведеного дослідження було отримано наступні результати.

1. Шкала контактності (20 балів максимально): 28 респондентів – 11-20 балів (високий показник), 24 респонденти – 1-10 балів (низький показник).

Відповідно, високий бал має 53% респондентів, які легко йдуть на контакт та пристосовуються до них умов.

2. Шкала пізнавальних потреб (11 балів максимально): 32 респонденти – 7-11 балів (високий показник), 20 респондентів – 1-6 балів (низький показник). Відповідно, 62% респондентів мають високий показник, вони прагнуть більше дізнатися про навколишній світ та втілити свої ідеї у життя.

3. Шкала креативності (14 балів максимально): 31 респондент – 8-14 балів (високий показник), 21 респондент – 1-7 балів (низький показник). Відповідно, 60% респондентів мають високий показник, що характеризує те, що їм легко розвиватися творчо та втілювати свої ідеї.

4. Шкала синергії (7 балів максимально): 43 респонденти – 4-7 балів (високий показник), 9 респондентів – 1-3 бали (низький показник). Відповідно, високий бал має 83% респондентів, які розуміють природу світу та людини. Для них основна діяльність та громадська активність є однаково важливими й вони здатні розрізняти протилежні процеси.

5. Шкала прийняття агресії (16 балів максимально): 40 респондентів – 9-16 балів (високий показник), 12 респондентів – 1-8 балів (низький показник). Отримані результати свідчать, що 77% опитаних мають високий показник, тож вони розуміють, що агресія не має бути спрямована на людей, навіть якщо вони поводяться погано. При цьому вони проявляють свою злість щодо чогось в інший спосіб.

6. Шкала самоприйняття (21 бал максимально): 29 респондентів – 12-21 бал (високий показник), 1-11 балів у 23 респондентів (низький показник). Це означає, що високий показник має 56% респондентів. Тож такі люди здатні приймати себе такими, якими вони є, попри труднощі у житті.

7. Шкала уявлень про природу людини (10 балів максимально): 46 респондентів – 6-10 балів (високий показник), 6 респондентів – 1-5 балів (низький показник). Дана шкала відображає, що 88% респондентів мають високий показник, вони впевнені, що всі люди за своєю природою є переважно добрими, а лише незначна частина людей насправді є поганими.

8. Шкала спонтанності (14 балів максимально): 28 респондентів – 1-6 балів (низький показник), 24 респонденти – 7-14 балів (високий показник). Відповідно, 53% респондентів мають низький показник, тож вони є продуманими у своїх діях, однак це може заважати їм бути розкутими та впевненими у собі.

9. Шкала самоповаги (15 балів максимально): 34 респонденти – 7-15 балів (високий показник),

18 респондентів – 1-6 балів (низький показник). Це означає, що 65% респондентів мають високий показник, тож вони поважають себе, знають власні переваги, готові миритися із наявними недоліками, при цьому не вважають себе гіршими за інших.

10. Шкала ціннісних орієнтацій (20 балів максимально): 38 респондентів – 11-20 балів (високий показник), 14 респондентів – 1-10 балів (низький показник). Відповідно 73% респондентів мають високий показник, що відображає те, що вони мають ті цінності, які відповідають особі, що є самоактуалізованою. Тобто для них загальна мета переважає над базовими потребами.

11. Шкала гнучкості поведінки (24 бали максимально): 32 респонденти – 13-24 бали (високий показник), 1-12 балів у 20 респондентів (низький показник). Відповідно, 62% респондентів мають високий показник гнучкості поведінки, що характеризує те, що вони вміють швидко реагувати на зміну подій та приймати певні рішення під час кризових ситуацій.

12. Шкала сенситивності до себе (13 балів максимально): 31 респондент – 1-6 балів (низький показник), 21 респондент – 7-13 балів (високий показник). Відповідно, 60% респондентів мають низький показник, що характеризує те, що їм складно усвідомлювати свої потреби, адже для них потреби інших є вищими за свої.

13. Шкала компетентності у часі (17 балів максимально): 34 респонденти – 6-10 балів (низький показник), 18 респондентів – 11-17 балів (високий показник). Тобто 65% респондентів мають низький показник компетентності у часі, що свідчить про те, що вони здебільшого живуть минулим, а сьогодення розглядається як щось швидкоплинне.

14. Шкала підтримки (91 бал максимально): 43 респонденти – 55-91 бал (високий показник), 9 респондентів – 23-54 балів (низький показник). Тобто 82% респондентів мають висів показник підтримки, що означає те, що людина здатна сама керувати своїм життям, при цьому позитивно ставиться до запропонованої їй допомоги.

Отже, найкращі показники респондентами було продемонстровано з наступних шкал, що відображено на рис. 1.

Це дозволяє визначити, що міграція позитивно впливає на розвиток розуміння протилежностей, дозволяє навчитися вирішувати складні питання, дозволяє сформулювати позитивні уявлення про природу людини, сприяє становленню позитивних цінностей, дозволяє відчути потрібну підтримку. Всі ці аспекти є дуже важливими для

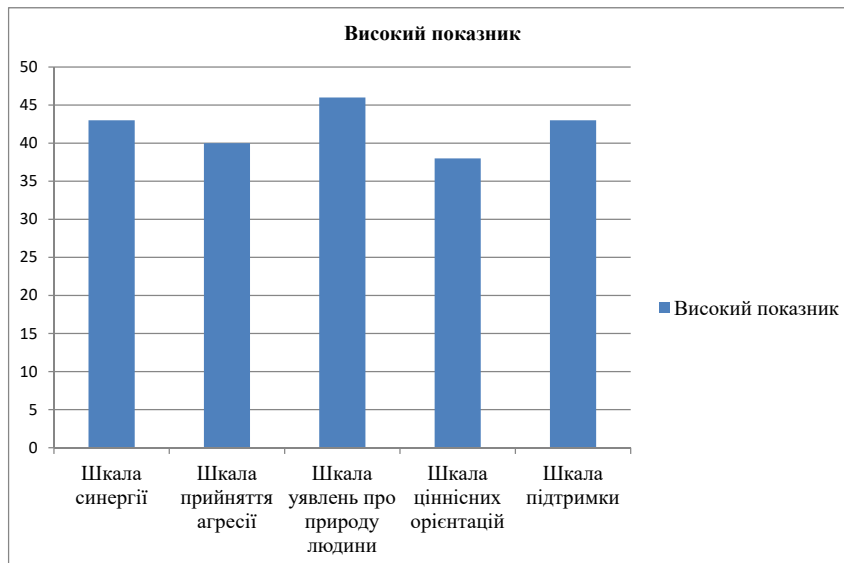


Рис. 1. Шкали із найвищими показниками, згідно з проведеним дослідженням

молоді, яка перебуває в еміграції. Відновлення, міграція дозволяє стабілізувати психічний стан за допомогою активної співпраці між біженцями та волонтерами. До прикладу, Спілка української молоді гуртує мігрантів в Україні за допомогою спільних заходів, наприклад, колядування.

Висновки. Враховуючи, що зараз значна частина молоді України є вимушеними мігрантами всередині країни, об'єднання для них є можливістю не лише швидше пристосуватися до нових умов, але і знайти однодумців, щоб було простіше просувати важливі суспільно-політичні ідеї. Проведене дослідження впливу міграції на психічний стан, дозволило виявити,

що молодь, яка входить до об'єднань мігрантів в Україні, характеризується високими показниками у шкалах самоактуалізації як Синергія, Прийняття агресії, Уявлення про природу людини, Ціннісних орієнтацій, Підтримки. Це означає, що активна громадська позиція під час міграції позитивно впливає на становлення таких рис особистості як впевненість, співчутливість, дружність, поміркованість, людяність. Також молодь навчається пробачати іншим та бачити у людях лише позитивне. Тому молодіжні об'єднання позитивно впливають на самоактуалізації особистості біженця та дозволяють нормалізувати його психічний стан.

Список літератури:

1. Коропатов О. М. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 172–179.
2. Касьянова М. М. Інститут сім'ї в міграційних процесах громадян України до Німеччини. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2019. Вип. 1. С. 41–47.
3. Звіт про залучення, взаємодію та створення можливостей для молоді в Україні. Київ: Посольство Великої Британії в Києві, 2020. 20 с.
4. Драпушко Р. Г. Формування молодіжної політики в умовах демографічних викликів сучасної України. *Юридичний вісник*. 2022. Вип. 1. С. 27–34.
5. Кіндрат Л. О. Дослідження потреб і викликів молодіжних центрів України різної форми власності місцевого, обласного та національного рівнів. Київ: Молодь за демократію в Україні, 2022. 55 с.
6. Українська діаспора за кордоном: під тиском російської пропаганди та спецслужб. URL: https://lb.ua/world/2017/08/04/372093_ukrainska_diaspora_kordonom_pid.html (дата звернення 12.01.2024).
7. Молодіжна політика у різних країнах світу URL: <https://auyc.org.ua/blog/molodizhna-polityka-u-riznykh-krainakh-svitu/> (дата звернення 14.01.2024).
8. По добрій волі: як українці стають волонтерами за кордоном URL: <https://gurt.org.ua/news/recent/23182/bull/> (дата звернення 18.01.2024).
9. Ukrainian Youth Association – CYM Global URL: <https://www.facebook.com/global.CYM> (дата звернення 15.01.2024)
10. Самоактуалізаційний тест – CAT URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/#google_vignette (дата звернення 16.01.2024).

**Parasiei-Hocher A.O., Shymanova O.S., Ryhel O.V. SELF-ACTUALIZATION IN REFUGEES:
ANALYSIS OF RECOVERY OF MENTAL HEALTH THROUGH THE MIGRATION PROCESS**

The article is devoted to the issue of self-actualization of the individual, which is key to various psychological studies. In general, this can be explained by the fact that self-actualization involves the reorganization of the body in connection with a certain traumatic situation, which affects the views of the individual's life, changes his motives, values, and goals. This affects the fact that a person begins to strive for creative or personal development, and also carries out self-improvement and directs his activities to self-realization. At the same time, the basic needs are left for later, because the motives that are relevant at the moment become the main ones. Quite often, self-actualization is manifested in the fact that a person is not able to adequately assess his capabilities, which leads to overwork and mental overload. At the same time, self-actualization allows you to determine the global goals of a person, as well as to establish what sacrifices he is ready to make in order to manifest his significance.

It is worth noting that self-actualization can be considered as the highest value in the human hierarchy, since it determines the highest purpose of its existence. A person who has gone through the process of self-actualization feels that he is needed by all of humanity, so he is constantly looking for ways to improve his position. Such a person is endowed with compassion for others and is always ready to help. At the same time, self-actualization is quite important for young people.

Today, young people make up the majority of the population of Ukraine. Traditionally, youth are people aged 18 to 35. At the same time, young people are characterized by such features as flexibility in decision-making, ease of adaptation to changes, adequate response to various situations, confidence in their decisions. However, young people often depend on the opinion of other people, which is due to the lack of their own significant experience. All this affects the significance of the study of self-actualization in migrant youth associations.

Key words: social activism, migrants, youth spaces, youth, personality, self-actualization.