

Блинова, О. Є. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження [Текст] / О. Є. Блинова // Освіта регіону : Політологія. Психологія. Комунікації. [Український науковий журнал]. – 2013. – №2(32). – С. 244–248.

УДК 159.9 : 316.6

Блинова Олена Євгенівна
доктор психол. наук, доцент,
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
Херсонського державного університету

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МІГРАНТІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічної адаптації трудових мігрантів України в іншокультурному середовищі. В якості основних критеріїв психологічної адаптації розглядаються стан фізичного здоров'я, психологічне благополуччя, задоволеність міжособистісними стосунками.

Ключові слова: трудова міграція, психологічна адаптація, психологічне благополуччя.

В статье представлены результаты эмпирического исследования психологической адаптации трудовых мигрантов Украины в инокультурной среде. В качестве основных критериев психологической адаптации рассматриваются состояние физического здоровья, психологическое благополучие, удовлетворенность межличностными отношениями.

Ключевые слова: трудовая миграция, психологическая адаптация, психологическое благополучие.

The results of empirical investigation of Ukrainian labour migrants' psychological adaptation in different cultural environment are presented in the article. As the main criteria of psychological adaptation state of health, psychological welfare, satisfaction with personal inter-relations are viewed.

Key words: labour migration, psychological adaptation, psychological

welfare.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. З моменту прибуття на нове місце проживання у всіх зовнішніх мігрантів починається процес входження, вживання, облаштування в новому для них суспільстві і країні, який містить у собі організаційні, правові, політичні, культурні, психологічні аспекти. Проблему адаптації розглядали Г.О. Балл, Ф.Б. Березін (соціальний, біологічний і медичний аспекти); Ф.Ю. Василюк (адаптація людини до кризових подій життя); К.О. Абульханова-Славська, Г.М. Андрєєва, Є.П. Головаха, А.А. Налчаджян, Л.Е. Орбан-Лембрик, Б.Д. Паригін, Т.М. Титаренко (соціальна адаптація); Н.М. Лебедева, О.А. Малиновська, А.Б. Мулдашева, Л.М. Гумільов, Г.У. Солдатова (адаптація емігранта до іншого культурного середовища).

Вітчизняні і зарубіжні дослідники відмічають ознаки і якості адаптованості індивіда до соціального оточення, серед яких слід відмітити: отримання статусу, місця в соціальній структурі суспільства; здатність самостійно долати стресові ситуації; установки на активну взаємодію із соціальним середовищем, продуктивність, психічна рівновага, здатність насолоджуватись життям, конструктивне вирішення конфліктних і напружених ситуацій, емоційно-насичені зв'язки з людьми тощо [2; 3; 5; 7; 8].

Інша культура змушує мігрантів відмовитися від попереднього (колишнього) способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила та зразки поведінки. Для мігранта в процесі адаптації змінюється все – від природи і клімату до психологічних стосунків, а також традицій, звичаїв, ритуалів, цінностей. Адаптацію можна вважати успішною, якщо людина реалізує свій особистісний потенціал, можливості і здібності та успішно вирішує психологічні і соціокультурні проблеми, оскільки процес адаптації є активним прагненням змінити середовище.

В якості основних показників успішності соціокультурної адаптації мігрантів Солдатова Г.У. пропонує наступні [8, с.130]: 1) налагодження

позитивних зв'язків з новим середовищем, вирішення щоденних життєвих проблем (школа, сім'я, побут, робота); 2) участь у соціальному і культурному житті приймаючого суспільства; 3) задовільні психічний стан і фізичне здоров'я; 4) адекватність у спілкуванні і у міжкультурних відносинах; 5) цілісність та інтегрованість особистості.

Таким чином, крім суто соціальних показників, основними, вирішальними є ознаки психологічного благополуччя, гармонійності і зрілості особистості, тобто все те, що безпосередньо пов'язується з поняттям психологічного здоров'я.

Метою є дослідження впливу успішності процесу адаптації в іноетнічному середовищі на психологічне здоров'я мігрантів.

Визначення здоров'я багато в чому спирається на поняття «благополуччя». Благополуччя, як і «позитивне здоров'я», передбачає реалізацію фізичних і духовних потенцій людини [6]. Без збереження психологічної стійкості реалізація фізичних і духовних потенцій неможлива. Отже, неможливо і задоволення від процесу самореалізації, неможливо відчуття розумового і соціального благополуччя. Прояви здоров'я особистості пов'язані не тільки з нормальним функціонуванням організму, а й обумовлені психосоціальним благополуччям, ефективною соціально-психологічною адаптацією, реалізацією своєї особистості в оточуючому світі.

На думку І.В. Дубровіної, термін «психологічне здоров'я» належить до особистості в цілому, знаходиться у тісному зв'язку з вищими проявами людського духу. У гуманістичній психології психологічне здоров'я розглядається як продукт творчої самореалізації, самовираження. А. Маслоу запропонував концепцію існування у людської істоти тенденції до руху вперед або потреби до розвитку у напрямку того, що називається самоактуалізацією або психологічним здоров'ям [11].

Серед критеріїв психологічного здоров'я наводяться наступні: позитивне ставлення до діяльності; наявність позитивно орієнтованих життєвих планів; критичність, здатність правильно оцінювати інших;

самокритичність, самоконтроль, самоаналіз; здатність до співчуття, емпатія; готовність до подолання життєвих випробувань, вміння адекватно використовувати особистісні психічні ресурси, позитивний вектор ставлення до життя [6].

За багатьма позиціями стан психологічного здоров'я визначається за тими ж критеріями, що й успішність психологічної та соціально-психологічної адаптації. Соціокультурна адаптація мігрантів розглядається дослідниками з погляду переживання мігрантами змін, культурних відмінностей, ізоляції і депривації, а тому міграція вважається стресогенним, психотравмуючим чинником.

У дослідженнях, присвячених адаптації мігрантів відзначено, що насамперед соціально-психологічна дезадаптованість особистості виражається в нездатності задоволення власних потреб і домагань. З іншого боку, особистість, що має порушення адаптації або повну дезадаптованість, не в змозі задовільно йти назустріч тим вимогам і очікуванням, які пред'являють до неї соціальне середовище і власна соціальна роль, її провідна в даному середовищі професійна або інша діяльність. Однією з ознак соціально-психологічної дезадаптованості особистості є переживання нею тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для їх розв'язання [4; 5].

Вже в перші роки ХХ століття в США була виявлена наступна закономірність міждержавної міграції: нервово-психічне здоров'я мігрантів гірше, ніж у стаціонарного населення. У той же час обстеження на робочих місцях, навпаки, виявляють краще нервово-психічне здоров'я мігрантів у порівнянні до інших працівників («феномен здорового мігранта»). Це пояснюється дією чинника селекції, – тільки мігранти з високим рівнем нервово-психічного здоров'я показують достатню адаптацію до нового соціокультурного оточення.

Ситуація еміграції містить у собі низку чинників, що ушкоджують нервно-психічне функціонування індивідів. Це втрата соціального статусу,

бідність, іншокультурне оточення, міжпоколінний розрив культурної спадкоємності у родині. Вони породжують специфічні для міграції види нервово-психічних розладів («невроз емігрантів»). Встановлено, що нервово-психічне здоров'я мігрантів залежить від величини культурної дистанції між своєю країною і країною перебування [6].

Г.У. Солдатова, за результатами власних досліджень доводить, що для мігрантів також є характерними брак впевненості у собі, недовіра до оточуючих і психосоматичні прояви. Почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, нездійснення бажань виражаються у мігрантів у почуттях гніву, агресивності і ворожості стосовно до представників країни перебування.

Канадські психологи Дж. Беррі і Р. Анніс в якості одного з видів стресу, які відчувають мігранти на новому місці описали так званий «стрес акультурації» (Berry, Annis, 1974). Спочатку стрес акультурації розглядався як форма аномічної депресії, тобто втрати цінностей і норм (Jiles, 1982). Пізніше Дж. Вестермайер представив стрес акультурації як окремий синдром, що містить у собі депресивні, параноїдні та тривожні симптоми. Він вважав, що при таких розладах малоефективними є як фармакологічні, так і соціальні або психологічні втручання (Westermeyer, 1989). Клінічні спостереження підтверджують результати вивчення ностальгії – туги за батьківщиною. Це поняття ввів швейцарський лікар І. Хофер, психіатри почали вивчати це явище ще в XVII столітті. На межі XIX і XX століть результати досліджень ностальгії узагальнив німецький психіатр і філософ Карл Ясперс [11].

В якості проявів стресу акультурації більшість дослідників і практичних психологів називають соціальну дезінтеграцію і особистісну кризу. Звичний соціальний порядок і культурні норми втрачені, людина може легко розгубитися в зміненій ситуації. На груповому рівні джерелом тривожності є те, що в нових умовах не працюють колишні схеми владних відносин, суспільного порядку і економічні стратегії, а на індивідуальному

рівні можуть виникнути ворожість, невпевненість, ідентифікаційна сплутаність і депресія.

Виклад основного матеріалу. Для проведення дослідження нами було розроблено анкету, яка містила у собі, зокрема, блок питань стосовно ефективності психологічної адаптації.

Всього у дослідженні взяли участь 87 осіб, вибірку склали особи, що мали особистий досвід працевлаштування за кордоном. Загалом було опитано 45 чоловіків (51,7% від опитаних) та 43 жінки (48,3%). Вік більше половини опитаних (55,2%) потрапляв до категорії «30-45 років» – найбільш економічно активної групи населення, 5 досліджуваних, що складає 18,4%, були в категорії 18-29 років та ще 22,9% – у категорії 46-55 років. Зважаючи на специфіку зайнятості українців (особливо жінок передпенсійного та пенсійного віку) в окремих країнах, взято до уваги і трудових мігрантів, старших 55 років (3,5%). Більше половини опитаних були одруженими (заміжніми) – 58,6%; мали дітей – 62,1%.

Основними показниками психологічного здоров'я (психологічного благополуччя) мігрантів нами було виокремлено наступні: здатність долати стресові ситуації, відсутність депресії (нормальний емоційний стан і настрої), усвідомлення наявності цілей, шляхів їх досягнення, перспектив, можливостей професійного та особистісного зростання. Ми намагалися з'ясувати наступні моменти: які ситуації взаємодії для мігранта є найбільш складними, в яких ситуаціях він гостро відчуває, що він є «іноземцем»; чого мігранту за кордоном не вистачає особливо – рідних, друзів, української кухні тощо; що дивує мігранта в їх звичаях, традиціях, правилах; коли, в яких ситуаціях він відчуває тривогу внаслідок усвідомлення культурних відмінностей; можливість виникнення негативних почуттів, наприклад, невпевненості у собі, почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, нездійснення бажань, почуттів гніву, ворожості, агресивності, недовіри до представників країни перебування.

Ми отримали результати, які говорять про те, що рівень адаптації як

«достатній» на основі цих показників, показують тільки близько чверті опитаних мігрантів – 22,9% визначили свій звичайний настрій як «дуже добрий» та ще 29,9% вважають себе здатними долати різні складні ситуації у житті та почуваються при цьому нормально. Половина опитаних зізнається, що у житті бувають проблемні складні ситуації, в яких людина почувається не дуже добре, але усвідомлює, що треба продовжувати працювати, тобто психологічний стан мігранта є нестабільним. Для п'ятої частини опитаних мігрантів (18,4%) характерною є дезадаптованість, що виявляється у можливості виникнення негативних почуттів, наприклад, тривоги, почуття неповноцінності, невпевненості у собі, почуття втрати контролю над ситуацією, власної некомпетентності, нездійснення бажань, депресивності, почуттів ворожості, недовіри до представників країни перебування: *«Негативні почуття і емоції, пов'язані з адаптацією до нового середовища», «Почуття відкинутості, самотності», «Часто емігрант, який повертається із-за кордону, є психологічно травмованим», «...у людини певний перелом, перебудова її особистості, депресія, туга, відчуття (постійне) себе не у своїй тарілці, можливо, відчуття, що живеш не те життя, відчуття своєї неспроможності щось змінити».*

Негативні емоційні почуття виникають у мігранта внаслідок усвідомлення культурних відмінностей, та пов'язаного з цим розуміння труднощів у пристосуванні, для мігранта все здається «чужим», крім того, може виникати почуття неповноцінності як результат порівняння рівня життя в Україні та рівня життя населення в країні працевлаштування. Найбільша кількість мігрантів серед труднощів спілкування і взаємодії у країні перебування відмічає варіант «не завжди впевнено знаю, як треба поводитись» (41,4%), третина мігрантів усвідомлює культурні, етнічні, соціальні, побутові та інші відмінності, це викликає хвилювання та, навіть, роздратування (28,7%). Кожний п'ятий опитаний зауважує на проблемах, пов'язаних із недостатнім знанням мови (18,4%), що у цілому є ризиком для мігранта для «потрапляння у незручну ситуацію» (24,1%).

Як виявляється, трудові мігранти України, внаслідок зіставлення рівня життя населення в країні перебування та рівня життя громадян своєї країни, доходять до невтішних висновків про суттєве відставання України від європейських країн за багатьма параметрами, що і призводить до формування «комплексу меншовартості» та бажання скоріше асимілюватися в країні працевлаштування, ніж інтегруватися в іншому соціумі (на більш паритетних засадах). Найбільшою кількістю респондентів обрано два варіанти відповідей: «вони дійсно вміють краще працювати, але українці тепліше, емоційніше, веселіше» – 63,2%; «в гостях добре, а вдома – краще» – 59,8%, тобто для збереження позитивної самооцінки своєї групи, позитивної етнічної ідентичності, українці обирають стратегію соціальної творчості, тобто змінюють критерії порівняння групи «Ми» і групи «Вони». Українські заробітчани вимушені визнати, що раціональні компоненти – вміння організувати процес праці, дисциплінованість і порядок, сучасні технології, рівень розвитку економіки, загалом рівень життя більшої частини населення – краще за кордоном, але емоційні компоненти, наприклад, тепло людських стосунків, дружні взаємовідносини, безкорислива допомога один одному, розуміння та підтримка іншої людини тощо, є значно більш розвинутими в українців, а саме вони і ціняться найбільше. Ще близько половини респондентів (41,4%) обрали відповідь «чому Україна розвивається надто повільно, невже ж ми такі нетями», що загалом свідчить про надію, що економічні труднощі України є тимчасовими, минуцями, їх можна подолати, тільки для цього треба певний час, тобто це може бути також визнано стратегією збереження позитивної самооцінки. Кожний п'ятий респондент вважає, що «нам до них ще розвиватися і розвиватися» (22,9%), але «і на нашій вулиці буде свято» (11,5%).

Оцінювання мігрантами своїх професійних перспектив за кордоном показало наступні дані: переважна більшість українців за кордоном тільки заробляє гроші (58,7%), вони дуже скептично ставляться до понять, пов'язаних з професійною самореалізацією, підвищенням соціального

статусу, кар'єрного зростання, набуття поваги у суспільстві тощо: *«Немає задоволення від роботи, праця зводиться тільки до того, щоб більше дали за годину», «Більшість людей працює не за спеціальністю, виконує просту роботу, не відбувається професійного розвитку і самодостатності людини як суб'єкта праці», «Втрата можливостей самоствердження, можливостей бути прийнятим суспільством як людина, яка чогось досягла».*

Наявність соціальної підтримки на різних рівнях – інформаційної, емоційної, інструментальної – сприяє кращій адаптованості мігранта в інших соціальних умовах, причому, як зауважує, наприклад, Л.Е. Орбан-Лембрик, для психологічного благополуччя найбільш важливою є емоційна підтримка. Тобто у цьому блоці питань нас цікавила наявність офіційних джерел інформації та реальної допомоги у поведінці, з одного боку, а з іншого боку, задоволеність взаємостосунками на неформальному рівні – з друзями, сусідами, колегами.

Четверта частина опитаних мігрантів цілком задоволена стосунками з людьми, з якими разом вони працюють («з колегами» – умовно, оскільки, якщо заробітчанин доглядає хвору людину, або людину похилого віку, то кого вважати колегами?), більше половини мігрантів (55,2%) задоволена середньою мірою, респонденти відмічають, що бувають різні ситуації у взаємовідносинах, у тому числі, «не завжди приємні»; ще 18,4% опитаних мігрантів не задовольняє те, як ставляться до них на роботі – «дуже відчуваю, що я «не свій», «іноземець», можна припустити, що саме ця категорія мігрантів найгірше адаптується в країні працевлаштування. Майже такі ж пропорції розподілу відповідей мігрантів за питанням: «Чи є у Вас друзі або добрі знайомі серед місцевих жителів?» – кожний десятий респондент (11,5%) зазначає, що «друзів немає», більше половини досліджуваних зауважує на наявності друзів тільки серед своїх українців (58,6%), та майже третя частина вибірки має друзів та добрих знайомих серед місцевих жителів (29,9%), що надає підстави вважати, що вони більшою мірою можуть розраховувати на інформаційну, емоційну та інструментальну підтримку, що

сприятиме адаптації в країні перебування.

На основі результатів опитування трудових мігрантів, можна дійти наступних **висновків**:

Наслідки трудової міграції для України в цілому заробітчани здебільшого оцінюють як «погані», зауважуючи, що хоча завдяки праці за кордоном дійсно є можливість заробити гроші, але відбувається руйнування сім'ї та суттєва втрата професійної кваліфікації. Слід наголосити на наявності гострого протиріччя: трудовий мігрант їде за кордон заради родини і, в такий спосіб, ризикує втратити цю родину із-за розриву сімейних зв'язків.

Майже п'ята частина українських трудових мігрантів відмічає погане знання мови країни працевлаштування та досить незначний рівень поінформованості стосовно звичаїв, традицій, норм і правил поведінки в іншій культурі, що робить цю категорію мігрантів досить вразливими до потрапляння у складні життєві ситуації.

Переважна більшість українських трудових мігрантів за кордоном знижує свій соціальний статус, виконує низькокваліфіковану неprestижну роботу, яка оплачується нижче, ніж аналогічна робота, якщо її виконує представник титульного населення країни перебування. Значна частина трудових мігрантів таку ситуацію розцінює як своєрідну «норму», приймає як належне, як щось неминуче. Суперечливі оцінки мігрантів стосовно задоволеності працею за кордоном дозволяють дійти висновку про вимушеність прийняття рішення щодо працевлаштування за межами своєї країни, зумовленою блокуванням базових потреб.

Для психологічного благополуччя трудового мігранта у країні працевлаштування важливою є соціальна підтримка – інформаційна, емоційна, інструментальна, серед цих видів для збереження психологічного здоров'я найбільш важливими є неформальні контакти з родичами, друзями, близькими знайомими, тобто емоційна підтримка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г. М. Социальная психология в современном обществе: Учебное пособие для вузов / Т.Л. Алавидзе, Г.М. Андреева, Е.В. Антонюк и др.; Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 335с.
2. Блинова О. Є. Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації трудових мігрантів України в інокультурному середовищі / О. Є. Блинова // Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. – Вип.16. – Ч.1. – С. 24–33.
3. Лебедева Н.М. Социально-психологические закономерности аккультурации этнических групп // Этническая психология и общество / Под ред. Н. М. Лебедевой. – М. : Старый сад, 1997. – С.271-289.
4. Мацумото Д. Психология и культура / Дэвид Мацумото. – Спб. : Питер, 2003. – 603 с. (Серия «Мастера психологии»)
5. Налчаджян А. А. Этнопсихология : учебник для вузов [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Альберт Налчаджян. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2004. – 381 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебник для вузов [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Герман Никифоров [Федеральн. целевая программа «Культура России»]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с. (Серия «Учебник для вузов»)
7. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн.2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. [для студентів вищих навчальних закладів] / Л. Е.Орбан-Лембрик. – Київ : Либідь, 2006. – 560 [2] с.
8. Солдатова Г. У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности [для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направл. и спец-тям психологии] / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Калининко В.К., Кравцова О.А. – М. : Смысл, 2002. – 479 с. – (Теория и практика психологической помощи).
9. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: Учебник для вузов / Т. Г.Стефаненко. –

4-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект-Пресс, 2008. – 368 с.

10. Сухарев А. В. Этническая функция культуры и психические расстройства / А. В. Сухарев // Психологический журнал. – 1998. – №6. – С.47-56.

11. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах та за межами буденності [Текст]: наук. вид. / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

12. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 608 с. (серия «Мастера психологии»).