

Тетяна Гура

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, професорка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2323-3440>;
E-mail: tatyana-gura@ukr.net

Тетяна Артюх

Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”,
випускниця другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП: Психологія, 053:
Психологія, кафедра педагогіки і психології управління соціальними системами ім.
академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5419-6766>;
E-mail: tkatasya1609@gmail.com

**АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО НОВИХ УМОВ
ЖИТТЯ В ШВЕЙЦАРІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Анотація: особлива увага в статті приділена міграції, екстремальному процесу, що супроводжується боротьбою з новими життєвими обставинами та викликами, що ускладнюється соціокультурними змінами, труднощами зі спілкуванням, фінансовими проблемами, страхом за майбутнє, що призводить до стресів, підвищеної тривожності та тривоги, розвитку депресивних станів. Розглянуто результати дослідження адаптації вимушених українських мігрантів, що прибули до Швейцарії в 2022–2023 рр. Показано основні аспекти адаптації до нових умов: оволодіння та розуміння мови, відновлення впевненості, перспектив життя на новому місці, самоідентифікації з швейцарським соціумом. Особлива увага приділена категорії вимушених українських мігрантів — “консерваторів”, які мають велику тугу за домівками, не можуть адаптуватися та прийняти реалії, традиції, закони і правила цієї країни. Запропоновано рекомендації для психолога при роботі з українськими мігрантами за кордоном.

Ключові слова: адаптація; вимушена міграція; війна; Швейцарія; внутрішні та зовнішні українські мігранти.

Tetiana Hura

PhD in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: tatyana-gura@ukr.net

Tetiana Artiukh

National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, graduate of the second (Master’s) degree of higher education of Educational-Professional program “Psychology”, specialty 053 “Psychology”, department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: tkatasya1609@gmail.com

ADAPTATION OF FORCED UKRAINIAN MIGRANTS TO NEW LIVING CONDITIONS IN SWITZERLAND DURING THE WAR

Abstract: the article pays special attention to migration, an extreme process accompanied by the struggle with new life circumstances and challenges, which is complicated by socio-cultural changes, communication difficulties, financial problems, fear for the future, which leads to stress, increased anxiety and worry, and the development of depressive states. The article presents the results of a study of the adaptation of forced Ukrainian migrants who arrived in Switzerland in 2022–2023. The main aspects of adaptation to new conditions are considered: language acquisition and understanding, restoration of confidence, prospects for life in a new place, self-identification with Swiss society. Particular attention is paid to the category of forced Ukrainian migrants — ‘conservatives’ who have a great longing for home, cannot adapt and accept the realities, traditions, laws and rules of this country. The authors offer recommendations for psychologists working with Ukrainian migrants abroad.

Key words: adaptation; forced migration; war; Switzerland; internal and external Ukrainian migrants.

Tetiana Hura, Tetiana Artiukh

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Adaptation of forced Ukrainian migrants to new living conditions in Switzerland during the war”

***Problem setting.** Russia's full-scale military aggression against Ukraine has dramatically changed the lives of millions of people and caused massive forced migration. War has a catastrophic impact on the physical and psychological health of nations, leading to death, disability, economic decline, poverty, mental health disorders and psychosomatic illnesses. Tetiana Berezhna, Deputy Minister of Economy of Ukraine, said that 6.2 million Ukrainians have left since the beginning of the war and are currently living abroad. Currently, the number of those who have left Ukraine because of the war, according to various estimates, ranges from 4 to 7 million Ukrainians. After 24 February 2022, it will become especially important to clarify the nature and content of people's*

personal perceptions and moral and value priorities in the process of their adaptation to the new socio-economic and political conditions that characterise the realities of modern Ukraine. According to experts, the majority of Ukrainians will remain abroad, and the state may face a shortage of labour, and we will have to attract labour migrants from other countries.

***Recent research and publications analysis.** Various aspects of this problem have been studied by both Ukrainian and foreign scholars. For example, B. Zhogin, T. Maslova, V. Shapovalov worked on social adaptation and integration of migrants into society; works by A. Asmolov, S. Bondyreva are devoted to the study of the impact of migration on the individual; studies by*

V. Kalinenko, V. Hrytsenko, V. Pavlenko, V. Nikitin are devoted to psychotherapeutic work with migrants; issues of adaptation of migrants. Pavlenko V., Nikitin V. are devoted to psychotherapeutic work with migrants; A. Serdyuk, E. Libanov, V. Heitz, I. Nikolaychuk and others have dealt with the issues of adaptation of migrants in Ukraine: G. Goodwin Gill, M. Wagner, J. Putzer, T. Targonskene, J. Jaeger, D. McNamara, D. Horekens, D. Patrick, J. Piaget.

Paper objective. The purpose of the article is to analyse the process of adaptation of forced Ukrainian migrants living in Switzerland and to develop practical recommendations for overcoming possible problems.

Paper main body. Scientific research into the process of human adaptation confirms its enormous versatility, depth, and diversity, depending on the situation, place, conditions, time, etc. Almost all representatives of the major psychological schools of today have studied the concept of adaptation. The approaches of psychologists to this issue can be divided into three areas: psychoanalytic (S. Freud, E. Erikson, etc.), humanistic (A. Maslow, C. Rogers, G. Allport) and cognitive approaches (J. Piaget, L. Festinger). For research on forced migrants, it is important to use the definition of American sociologists W. Thomas and F. Znanetsky, who first used the term 'adaptation' to describe social processes. They believed that the process of adaptation is always social in nature and is revealed by such meanings as: adaptation, interaction, convergence, use. Kulyk C. identifies three main approaches to the study of adaptation: biophysiological, psychological and information and communication. In their research on the concept of 'adaptation', a group of leading Ukrainian scholars propose to consider the following types of adaptation: cultural, professional, psychological, social and physiological. For example, M. Shulga understands cultural adaptation in a broad sense as a dialectically contradictory and inseparable process of adaptation of society and its members to the natural environment,

as well as the reverse influence of society on this environment. N. Nychkalo defines professional adaptation as the process of adapting an employee to the working conditions at a new enterprise. According to O. Lavrenko, psychological adaptation is a property of an individual that determines his or her resilience and level of adaptation to the environment. It is a two-way phenomenon that includes the interaction of the individual and the environment. V. Volovych introduces us to social adaptation, which is the adaptation of a person or group to the social environment. Biloshytskyi P. explores physiological adaptation, which he defines as the process of adaptation of organisms to changed environmental conditions. Based on theoretical studies, two groups of factors can be distinguished for the successful adaptation of forced migrants in new social conditions and, accordingly, a constructive solution to the adaptation crisis: a) individual factors: b) social factors.

We conducted an online survey to study the mental state of respondents, which was conducted from 01 September to 15 October 2024 among forced Ukrainian migrants who were patients of the Lung Centre of the Klinik Hirslanden Lungenzentrum, located in Zurich, Switzerland, using Google Forms. Our study involved 20 Ukrainian citizens, aged 18 to 62 years, currently residing in Switzerland. The following methods were used in the organisation of the study: a survey method based on a special questionnaire developed by us for Ukrainians staying in Switzerland due to the war. The questionnaire was used to analyse the socio-demographic characteristics of forced migrants, their living conditions in Switzerland, their physical and mental health, and the need for social and psychological assistance. We also used the following psychological techniques: depression test (PHQ-9); the Modified BBC Subjective Wellbeing Scale (adapted by L. Karamushka, K. Tereshchenko, O. Kredenzler); the methodology 'Positive Mental Health Scale' (adapted by

L. Karamushka, O. Kredenzler, K. Tereshchenko); 'Connor-Davidson Resilience Scale-10' (adapted by N. Shkolin, I. Shapoval, I. Orlov, I. Kedik, M. Stanislavchuk). At the end of the study, mathematical statistics were conducted using the Mann-Whitney U-test. As a result of research based on a special questionnaire survey of Ukrainians staying in Switzerland due to the war, we obtained the following results: When asked about the problems faced by forced Ukrainian migrants in Switzerland, 6 people identified the problem of learning a foreign language, 4 people had problems with housing, 2 people had conflicts with close people who remained in Ukraine, 2 people had problems with work, 2 people had a lack of life prospects, 1 person had problems with children's education, 1 person had conflicts with new people around them, 1 person had a lack of support, and 1 person had a loss of meaning in life. When asked about their willingness to receive psychological assistance, 12 people said yes, 4 people expressed reluctance, and 4 people were undecided. The results of the depression test (PHQ-9) showed that the respondents were in the 'mild' to 'moderate' range. The BBC Modified Subjective Wellbeing Scale revealed that the forced Ukrainian migrants living in Switzerland had a 'low level' of subjective well-being. Studies using the Positive Mental Health Scale indicate a low level of positive mental health among our respondents. The Connor-Davidson Resilience Scale-10 revealed that forced Ukrainian migrants have an average level of resilience. Changes associated with forced relocation to safer places of residence cause deep psychological trauma in people's psyches and lead to many psychological problems. Difficult life situations, life difficulties, stressful, extreme, emergency situations are factors in the formation of special conditions for the life of an individual. Forced migrants face psychological, social, economic, socio-psychological, educational and legal problems. On the basis of the study, we have

developed recommendations for psychologists when working with forced migrants.

1. First of all, it is necessary to involve professional psychologists to work with this category of migrants. Because it is the mental state of a person, his/her mood that determines the possibilities of adaptation, the ability to overcome difficulties and live a full life in new conditions, work in a new workplace.

2. Existing methods and techniques of psychotherapy help to overcome depression, and psychological trainings can increase self-confidence and overcome anxiety.

3. The means of psychologist's work with forced Ukrainian migrants can be: psychodiagnostics of the psychological state of forced migrants. It is necessary to assess the state of psychological health, the presence of mental disorders, the level of emotionality, the desire to explore and learn a new world, adaptability in social relations, the ability to manage behaviour and set life goals, and maintain the desire and activity to achieve them.

4. Psychological support for forced migrants helps to eliminate the negative impact of traumatic circumstances on a person, their mental health and interpersonal relationships. This support can help reduce emotional stress, depression, aggression, etc.

5. It is important to assist in the psycho-correction of affective, motivational, cognitive and behavioural disorders in the psycho-emotional state of forced migrants, as disorders in various areas of mental health of migrants, if accumulated, can lead to psychosomatic illnesses.

6. Psychological support of the adaptation process of forced migrants is necessary. With the accumulation of problems, negative aspects manifest themselves in interpersonal relations: in interaction with representatives of the host society, in marital relations and relations with children. To integrate forced migrants into a new environment, a psychologist needs to show empathy and tolerance, be able to provide support, and constructively resolve conflict situations. The situation of forced migration implies the need for migrants to

interact with special state or volunteer services that provide assistance to internally displaced persons. Specialists of these services need psychological training to work with this category of people.

7. The work of a psychologist should have research aspects. It is imperative to take into account the specifics of this particular situation, which is war, as the peculiarities of the psycho-emotional state of migrants are directly related to this horror.

8. Psychological assistance to forced migrants should be timely, systematic and qualified. A person who has received psychological assistance, if necessary, is more likely to integrate into a new system of relationships, return to normal life, work and leisure.

Conclusions of the research.

1. Based on the results of our research, we can distinguish two groups of factors that contribute to the successful adaptation of forced migrants in new social conditions and, accordingly, to a constructive solution to the adaptation crisis: individual and social factors.

2. The results of our empirical study confirm that forced Ukrainian migrants have a low level of subjective well-being, a low level of positive mental health and an average level of resilience. The subjects are at the level between 'mild' and 'moderate' depression.

3. Psychological support for the adaptation process of forced Ukrainian migrants is necessary. In order to integrate forced migrants into a new environment, a psychologist needs to show empathy and tolerance, be able to provide support, and constructively resolve conflict situations. Psychological support for forced migrants should be timely, systematic and qualified.

4. Recommendations for psychologists when working with forced migrants have been developed, which help to reduce affective, motivational, cognitive and behavioural disorders in the psycho-emotional state of forced Ukrainian migrants.

Prospects for further research may include the development of trainings for the successful adaptation of forced Ukrainian migrants.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Повномасштабна військова агресія Росії проти України кардинально змінила життя мільйонів людей та визвала масову вимушену міграцію. Війна має катастрофічний вплив на фізичне та психологічне здоров'я націй, призводячи до смертності, інвалідності, економічного занепаду, бідності, порушень психічного здоров'я та психосоматичних захворювань. Багато українців змушені були покинути свої домівки. Заступниця міністра економіки України Тетяна Бережна повідомила, що від початку війни виїхало 6,2 млн. українців, які наразі перебувають за кордоном. Нині цифра тих, хто виїхав з України через війну, за різними підрахунками, коливається від 4 до 7 мільйонів українців [27]. Після 24 лютого 2022 р. особливої значущості набуває з'ясування сутності й змісту

особистісних уявлень і морально-ціннісних пріоритетів людей у процесах їх пристосування до нових соціально-економічних та політичних умов життя, якими відзначаються реалії сучасної України. Адже, як зазначають експерти, більшість українців залишаться за кордоном, тоді держава може зіткнутися з дефіцитом робочої сили, і нам доведеться залучати трудових мігрантів із інших країн. Тому поняття "адаптація мігрантів" є актуальним саме зараз.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Питання адаптації є міждисциплінарною проблемою, яка досліджується в психології, біології, соціології, філософії та інших науках. Різні аспекти цієї проблеми цікавили як українських, так і зарубіжних вчених. Зокрема проблеми культурної адаптації розглядали у своїх роботах М. Девеан,

Е. Гідденс, Х. Долан; динамічні особливості адаптації та особливості розуміння цього процесу розглядали Дж. Ангр'ю, Н. Брюкс; М. Холанд, О'Браєн та ін.; Є. Назарова досліджувала проблему організації життя емігрантів; Б. Жогін, Т. Маслова, В. Шаповалов, Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер працювали над соціальною адаптацією та інтеграцією мігрантів у соціум; роботи А. Асмолова, С. Бондиревої присвячені вивченню впливу міграції на особистість; дослідження В. Каліненка, В. Гриценка, В. Павленка, В. Нікітіна присвячені психотерапевтичній роботі з мігрантами, а питаннями адаптації переселенців в Україні займалися вчені А. Сердюк, Є. Лібанова, В. Гейц, І. Ніколайчук, Н. Гордієнко, Н. Тарасович та інші. Аналізом та вивченням проблем вимушених мігрантів займалися і зарубіжні вчені. Це: Г. Гудвін Гілл, М. Вагнер, Ю. Путцер, Ж. Егер, Д. Макнамара, Д. Хорекенс, Д. Патрик, Ж. Піаже [1–5; 7; 9; 11; 13; 15; 17; 35].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Ефективність процесу адаптації вимушеного українського мігранта значною мірою залежить від менталітету та науково-інформаційного розвитку суспільства країни, що приймає, психічних властивостей та біофізіологічних особливостей мігранта, його психічного стану, психологічних реакцій на стрес, життєстійкості, кваліфікації, освіти та культури людини, позитивного мислення та настрою.

Щодо проблем дорослих біженців (переважно жінок), то можна зазначити дві групи проблем адаптації. Перша група пов'язана із соціально-економічною та соціокультурною адаптацією (житло, робота, фінанси, мова, культура). Отже, у перший рік перебування у Швейцарії українці стурбовані переважно пристосуванням до нового професійного

та мовного середовища. Друга група — це соціально-психологічні проблеми українців (негативні переживання, психічні страждання, сімейні конфлікти, переживання розлуки з близькими), які частіше переживають жінки та респонденти з університетською освітою. Є підстави вважати, що українські мігранти з високим рівнем освіти легше адаптуються до нової країни та культури, але частіше зазнають психічних страждань, пов'язаних із вимушеною міграцією. Значна частина психологічних проблем українських мігрантів сигналізує про те, що, як і інші біженці від війни вони мають високий ризик розвитку психічних розладів після травматичних епізодів війни. Щодо проблем дітей, які переживають їхні батьки, то можна визначити три групи проблем: 1) соціалізація дитини, її адаптація до системи навчання Швейцарії, у тому числі володіння державними мовами; 2) психічне здоров'я дітей (душевні страждання внаслідок вимушеної міграції, ознаки емоційного дистресу); 3) стосунки дитини з однолітками та дорослими (проблеми комунікації, втрата спілкування з друзями та близькими, які залишилися в Україні, самотність дитини, відсутність спілкування з друзями, конфлікти, постійне використання гаджетів). Ці проблеми є недовідомими дослідженими або такими, що потребують уваги сучасного наукового світу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є виокремлення особливостей процесу адаптації вимушених українських мігрантів, що проживають в Швейцарії та розробка практичних рекомендацій щодо подолання можливих проблем.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Наукові дослідження процесу адаптації людини підтверджують його величезну багатогранність, глибину, різнобарвність, залежно від ситуації, місця, умов, часу

тощо. Практично всі представники основних психологічних шкіл сьогодення досліджували поняття адаптації. Умовно підходи психологів до з'ясування змісту цього питання можна поділити на три напрями: психоаналітичний (З. Фрейд, Е. Еріксон та ін.), гуманістичний (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт) та когнітивний підходи (Ж. Піаже, Л. Фестінгер) [12; 16; 19; 22; 24; 33–35].

Для проведення досліджень щодо вимушених мігрантів є важливим визначення американських соціологів У. Томаса та Ф. Знанецького, які вперше використали термін “адаптація” для характеристики соціальних процесів. Вони вважали, що процес адаптації завжди має соціальний характер і розкривається такими значеннями, як: пристосування, взаємодія, сходження, уживання [1].

Кулик С. виділяє три основні підходи до дослідження адаптації: біофізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний [20, с. 98].

В дослідженнях щодо поняття “адаптація” група провідних українських науковців пропонує розглядати такі її види: культурна, професійна, психологічна, соціальна та фізіологічна. Так, М. Шульга розуміє культурну адаптацію у широкому значенні, як діалектично суперечливий і нерозривний процес пристосування суспільства та його членів до природного середовища, а також зворотний вплив суспільства на це середовище [2]. Ничкало Н. визначає професійну адаптацію як процес пристосування працівника до умов роботи на новому підприємстві [2]. На думку О. Лавренка, психологічна адаптація — це властивість індивіда, яка визначає його стійкість і рівень пристосування до середовища. Вона є двостороннім явищем, що включає взаємодію індивіда та середовища [2]. Волович В. знайомить нас із адаптацією соціальною, це — пристосування особи чи групи до соціального середовища. Білошицький П. досліджує фізіологічну адаптацію, яку визначає як

процес пристосування організмів до змінених умов середовища [6].

На основі теоретичних досліджень можна виокремити дві групи факторів щодо успішної адаптації вимушених мігрантів у нових соціальних умовах та, відповідно, конструктивного розв'язання кризи адаптації: а) індивідуальні фактори: вік, рівень освіти, особистісні характеристики (гнучкість, толерантність до невизначеності; рівень самоконтролю та самоефективності; установка на активне подолання проблем та пошуку соціальної підтримки, установка на застосування стратегії пристосування до нових умов, готовність до змін, саморегуляція, комунікативна активність, здатність до зміни своїх ціннісних орієнтацій, високий рівень обізнаності щодо специфіки середовища, що приймає; б) соціальні фактори: обставини і місце міграції, наявність соціальної підтримки, налагодження контактів із місцевим населенням, наявність або здобуття друзів та знайомих, позитивне сприйняття вимушеними мігрантами та представниками місцевого населення один одного; державна політика, що спрямована на підтримку інтеграції зазначеної категорії українських громадян у регіоні переселення [14; 18; 21].

Розглянемо ситуацію з вимушеними українськими мігрантами, які проживають у Швейцарії станом на цей час. Понад третина українських мігрантів проживає з людьми, які до втечі були незнайомі один із одним — тож це все ще найпоширеніший спосіб проживання. Деякі українці перебувають у родин, що приймають, які в більшості беруть на себе важливі функції турботи та позитивно впливають на добробут тих, хто шукає захисту. Проте трапляються непорозуміння та навіть гострі протистояння з причин різниці менталітетів, мовного бар'єру, а також деякої втоми швейцарців, що приймають від занадто тривалого “гостювання” українців в їхніх оселях. Майже третина українських мігрантів вже

проживає в окремії орендованій нерухомості. Приблизно кожен сьомий українець живе у спільному житлі в зв'язку з критично низькою кількістю варіантів та високою вартістю приватного житла у країні, навіть для самих громадян (за статистикою приблизно лише 20 % швейцарських громадян має власне житло, 80 % майже усе життя проживає в орендованому) [8]. Проживання в спільному житлі можна класифікувати як складне: тут спостерігається відчуття небезпеки, частіше виникають конфлікти з іншими мешканцями, погіршується психологічне здоров'я; діти, які тут проживають, мають підвищений рівень стресу. Можна зробити висновок, що спільне розміщення має бути якомога коротшим для біженців, тому необхідним є більш швидкий перехід до інших форм життя.

Нами було проведено онлайн-дослідження з вивчення психічного стану респондентів, яке проводилося з 01 вересня по 15 жовтня 2024 року серед вимушених українських мігрантів, які були пацієнтами Легеневого центру клініки Хірсланден (Klinik Hirslanden Lungenzentrum), що знаходиться у м. Цюрих, Швейцарія, за допомогою Google Forms. До нашого дослідження були залучені 20 осіб — громадян України, віком від 18-ти до 62-х років, які станом на цей час проживають у Швейцарії.

Під час проведення дослідження були використані наступні методики: метод анкетування на підставі розробленої нами спеціальної анкети-опитування громадян України, що перебувають в Швейцарії у зв'язку з війною. За допомогою анкети проаналізовано соціально-демографічні характеристики вимушених мігрантів, умови перебування в Швейцарії, стан фізичного та психічного здоров'я, наявність потреби щодо отримання соціально-психологічної допомоги. Також використано психологічні методики: тест на депресію (PHQ-9); методику “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” (в

адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)[15]; методику “Шкала позитивного ментального здоров'я” (в адаптації Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко); “Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10” (в адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчука) [23]. В кінці дослідження була застосована математична статистика за допомогою U-критерію Манна-Уїтні [32] для закріплення значення результатів..

В результаті досліджень на підставі розробленої нами спеціальної анкети-опитування українців, що перебувають в Швейцарії у зв'язку з війною, були отримані такі дані: опитування пройшли 17 жінок (85 % від усіх респондентів) та 3 чоловіка (15 % від усіх респондентів), з яких 15 осіб (75 % від усіх респондентів) прибули з України в 2022 році, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — в 2023 році, 4 особи (20 % від усіх респондентів) — в 2024 році. За віком це: 3 особи (15 % від усіх респондентів) від 18 до 30 років, 3 особи (15 % від усіх респондентів) від 31 до 40 років, 10 осіб (50 % від усіх респондентів) від 41 до 50 років, 2 особи (10 % від усіх респондентів) від 50 до 60 років, 2 особи (10 % від усіх респондентів) мають 61 рік. Серед опитаних 10 осіб (50 % від усіх респондентів) знаходяться у шлюбі, 7 осіб (35 % від усіх респондентів) — в розлученні, 3 особи (15 % від усіх респондентів) — не одружені. З даних анкетування можна побачити, що в основному вимушені мігранти прибули до Швейцарії з дітьми: 10 осіб (50 % від усіх респондентів) мають 1 дитину, 6 осіб (30 % від усіх респондентів) — 2 дитини, 2 особи (10 % від усіх респондентів) — 3 дитини, 2 особи (10 % від усіх респондентів) не мають дітей.

В Швейцарії, більшість з опитаних мігрантів, тобто 6 осіб (30 % від усіх респондентів) визначили проблему з вивчення іноземної мови, 4 особи (20 % від усіх респондентів) — проблеми з житлом,

*ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ*

2 особи (10 % від усіх респондентів) — конфлікти з близькими людьми, що залишилися в Україні, 2 особи (10 % від усіх респондентів) — проблеми з роботою, 2 особи (10 % від усіх респондентів) — відсутність життєвих перспектив, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — проблеми з навчання дітей, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — конфлікти з новими оточуючими людьми, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — відсутність підтримки, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — втрата сенсу життя. Щодо прохання оцінити своє фізіологічне здоров'я на зараз, 13 осіб (65 % від усіх респондентів) дали оцінку “середньо”, 6 осіб (30 % від усіх

респондентів) — “добре”, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — “погано”, а от щодо психологічного здоров'я, 14 осіб (70 % від усіх респондентів) дали оцінку “середньо”, 3 особи (15 % від усіх респондентів) — “добре”, 1 особа (5 % від усіх респондентів) — “дуже погано” та 2 особи (10 %) — “погано”. На останнє питання щодо бажання отримувати психологічну допомогу, 12 осіб (60 % від усіх респондентів) відповіли згодою, 4 особи (20 % від усіх респондентів) виявили небажання, 4 особи (20 % від усіх респондентів) не змогли визначитися.

У таблиці 1 висвітлені результати проходження тестування вимушеними українськими мігрантами.

Таблиця 1.

Результати проходження тестування вимушеними українськими мігрантами, які в зв'язку з війною проживають у Швейцарії

| | | | | |
|----------|------------|-----------|-----------|-------------|
| Низький | нижче 4,43 | нижче 56 | нижче 17 | нижче 14,76 |
| Середній | 4,43 15,27 | 56 85,1 | 17 30,4 | 14,76 30,64 |
| Високий | вище 15,27 | вище 85,1 | вище 30,4 | вище 30,64 |

Розглянемо детальніше результати тестування:

- за тестом на депресію (PHQ-9) у відсотковому співвідношенні мінімальний рівень депресії має 5 з 20 осіб (25% від всіх респондентів); легку депресію — 5 з 20 осіб (25 % від всіх респондентів); помірну депресію — 5 з 20 осіб (25 % від всіх респондентів); тяжку депресію — 3 з 20 осіб (15 % від всіх респондентів); вкрай тяжку депресію — 2 з 20 осіб (10 % від всіх респондентів). Таким чином, за кількістю набраних балів стосовно визначення рівня стану вираженості депресії, досліджувані знаходяться між “легким” та “помірним” станами.

- за методикою “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” у відсотковому співвідношенні високий рівень суб’єктивного благополуччя мають 2 з 20 осіб (це 10 % від всіх респондентів); середній рівень — 6 з 20 осіб (30 % від всіх респондентів); низький рівень — 12 з 20

осіб (60 % від всіх респондентів). Показники суб’єктивного благополуччя щодо субшкали “Психологічного благополуччя” вказують на те, що високий рівень має 3 з 20 осіб (15 % від всіх респондентів); середній рівень — 5 з 20 осіб (25 % від всіх респондентів); низький рівень — 12 з 20 осіб (60 % від всіх респондентів). Показники за субшкалою “Фізичне здоров'я та благополуччя” вказують, що високого рівня немає в жодного респондента; середній рівень мають 4 з 20 осіб (20% від всіх респондентів); низький рівень — 16 з 20 осіб (80 % від всіх респондентів). Показники за субшкалою “Стосунки” вказують, що: високий рівень має 1 з 20 осіб (5 % від всіх респондентів); середній рівень — 6 з 20 осіб (30 % від всіх респондентів); низький рівень — 13 з 20 осіб (65 % від всіх респондентів). За результатами досліджень за цією шкалою визначився “низький рівень” суб’єктивного благополуччя у

вимушених українських мігрантів, що проживають в Швейцарії.

- за методикою “Шкала позитивного ментального здоров’я” у відсотковому співвідношенні високий рівень позитивного ментального здоров’я має 4 з 20 осіб (20 % від всіх респондентів); середній рівень — 5 з 20 осіб (25 % від всіх респондентів); низький рівень — 11 з 20 осіб (55 % від всіх респондентів). Таким чином, отримані результати вказують на низький рівень позитивного ментального здоров’я у наших респондентів.

- за методикою “Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10” у відсотковому співвідношенні високий рівень резильєнтності має 3 з 20 осіб (15 % від всіх респондентів); вищий за середній рівень — 6 з 20 осіб (30 % від всіх респондентів); середній рівень — 1 з 20 осіб (5 % від всіх респондентів); нижчий за середній рівень — 6 з 20 осіб (30 % від всіх респондентів); низький рівень — 4 з 20 осіб (20 % від всіх респондентів). За результатами досліджень за цією методикою ми бачимо, що вимушені українські мігранти мають середній рівень резильєнтності.

Зміни, пов’язані з вимушеним переселенням до безпечніших місць життя, викликають у психіці людей глибокі психологічні травми і призводять до багатьох психологічних проблем. Важкі життєві ситуації, життєві труднощі, стресові, екстремальні, надзвичайні ситуації виступають чинниками формування особливих умов життєдіяльності особистості [3; 6; 25; 26; 29]. У вимушених мігрантів виникають психологічні, соціальні, економічні, соціально-психологічні, освітні, правові проблеми.

На основі проведеного дослідження нами розроблені рекомендації для психологів при роботі з вимушеними мігрантами.

1. Передусім необхідним є залучення професійних психологів для роботи з цією категорією мігрантів. Бо саме психічний стан людини, її настрої визначають можливості адаптації,

здатність подолати труднощі та жити повноцінним життям у нових умовах, працювати на новому робочому місці.

2. Методи, що існують, та прийоми психотерапії допомагають вийти з депресивного стану, психологічні тренінги зможуть підвищити впевненість у собі, подолати тривогу.

3. Засобами роботи психолога з вимушеними українськими мігрантами можуть бути: психодіагностика психологічного стану вимушених мігрантів. Необхідно оцінити стан психологічного здоров’я, наявність психічних відхилень, рівень емоційності, бажання вивчати та пізнавати новий світ, адаптивність у соціальних відносинах, здатність управляти поведінкою і ставити життєві цілі, підтримувати бажання та активність в їх досягненні.

4. Психологічна підтримка вимушених мігрантів допомагає позбавитись негативного впливу психотравмуючих обставин на людину, її психічне здоров’я та міжособистісні стосунки [28, 30, 31]. За допомогою цієї підтримки можливо зменшити емоційну напругу, депресію, агресію тощо.

5. Важливим є допомога в психокорекції афективних, мотиваційних, когнітивних та поведінкових порушень в психоемоційному стані вимушених мігрантів, оскільки порушення в різних сферах психічного здоров’я мігрантів, при накопиченні, можуть привести до психосоматичних хвороб.

6. Необхідним є психологічний супровід адаптаційного процесу вимушених мігрантів. З накопиченням проблем, негативні моменти виявляються в міжособистісних відносинах: у взаємодії з представниками соціуму, що приймає, у подружніх відносинах та стосунках з дітьми. Для інтеграції вимушених мігрантів у нове середовище психологу необхідно проявляти емпатію та толерантність, вміти надавати підтримку, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

7. Ситуація вимушеної міграції передбачає необхідність взаємодії мігрантів зі спеціальними державними або волонтерськими службами, які надають допомогу вимушено переміщеним особам. Для фахівців цих служб потрібна психологічна підготовка до роботи з цією категорією осіб.

8. Робота психолога повинна мати дослідницькі аспекти. Обов'язково треба враховувати специфіку саме цієї конкретної ситуації, якою є війна, оскільки особливості психоемоційного стану мігрантів напряду пов'язані з цим жахіттям.

9. Психологічна допомога вимушеним мігрантам має бути своєчасною, системною, кваліфікованою. Людина, яка у разі необхідності отримала психологічну допомогу, більш успішно інтегрується до нової системи відносин, повертається до нормального життя, роботи, дозвілля.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

1. За результатами проведеного нами дослідження можна виокремити дві групи факторів щодо успішної адаптації вимушених мігрантів у нових соціальних умовах та, відповідно, конструктивного розв'язання кризи адаптації: індивідуальні та соціальні фактори.

Список літератури:

1. Агаларова К., Байдак Т., Болотова В., Бурега В., Григор'єва С., Козлова О., Ляшенко Н., Руценко І., Саппа А. Історія соціології : навч. посібник. Харків : НТУ "ХП", 2017. 432 с.

2. Міхеєв О., Шульга М., Ничкало Н., Лавренко О., Волович В., Білошицький П. Адаптація. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 17.08.2024).

3. Агаларова К., Байдак Т., Болотова В., Бурега В., Григор'єва С., Козлова О., Ляшенко Н., Руценко І.,

2. Результати проведеного нами емпіричного дослідження підтверджують у вимушених українських мігрантів наявність низького рівня суб'єктивного благополуччя, низького рівня позитивного ментального здоров'я та середній рівень резильєнтності. Досліджувані знаходяться на рівні між "легким" та "помірним" станами депресії.

3. Необхідним для вимушених українських мігрантів є психологічний супровід адаптаційного процесу вимушених мігрантів. Для інтеграції вимушених мігрантів у нове середовище психологу необхідно проявляти емпатію та толерантність, вміти надавати підтримку, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Психологічний супровід вимушеним мігрантам має бути своєчасним, системним, кваліфікованим.

4. Розроблені рекомендації для психологів при роботі з вимушеними мігрантами, що сприяють зниженню афективних, мотиваційних, когнітивних та поведінкових порушень в психоемоційному стані вимушених українських мігрантів.

Перспективами подальших розвідок може бути розробка тренінгів для успішної адаптації вимушених українських мігрантів.

Саппа А. Історія соціології : навч. посібник. Харків : НТУ "ХП", 2017. 432 с.

4. Міхеєв О., Шульга М., Ничкало Н., Лавренко О., Волович В., Білошицький П. Адаптація. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ : НАН України, 2001. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 02.08.2024).

5. Алексеєнко Т., Гончар Л., Куниця Т., Бибик Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с. URL: <https://lib.iit-ta.gov.ua/pdf> (дата звернення: 07.08.2024).

6. Амосов М., Бендет Я. Фізична активність і серце. Київ : Здоров'я, 1975. 255 с.

7. Перковський А., Шульга М. Біженці. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2003. URL: <https://esu.com.ua/article-39878> (дата звернення: 08.08.2024).
8. Вимушені переселенці: стан, проблеми, перспективи. *Інформаційно-реферативний бюлетень*. URL: https://nbuviar.gov.ua/images/informaciyni_vidanya/vimusheni_pereselentsi/2024/Pereselenzi_2024.11-18.pdf (дата звернення: 08.08.2024).
9. Боровинська І. Готовність внутрішньо переміщених осіб до оволодіння соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності. *Міжнародна науково-практична конференція "Пріоритетні напрями вирішення актуальних проблем виховання і освіти"*. Харків, 2019. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (дата звернення: 08.08.2024).
10. Верховна Рада України. Закон від 08.07.2011 № 3671-VI. Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/367117#Text> (дата звернення: 08.08.2024).
11. Гордієнко Н., Тарасович Н. До проблеми соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах та організації соціальної роботи з ними. *Science, innovations and education: problems and prospects : proc. the 10th Intern. sci. and practical conf.* Токуо : CPN Publishing Group, 2022. С. 323–333.
12. Максименко С., Зайчук В., Клименко В., Папуча М., Соловієнко В. *Загальна психологія : підручник*. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
13. Злобіна О., Тихонович К. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. 1996. С. 9.
14. Міхеєв О. Інадаптація. *Енциклопедія Сучасної України* Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. URL: <https://esu.com.ua/article-13315>(дата звернення: 03.08.2024).
15. Дідковська Л. Еміграція: Очікування vs реальність. Реальні мотиви та труднощі на новій землі. *Інтернет-ресурс* URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Xfm1lhlno> (дата звернення: 04.08.2024).
16. Калашник І., Фомич М. Особливості прояву дезадаптації емігрантів та можливості їх упередження. *Питання психології: Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5 (69). С. 39–46. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/260654/261419> (дата звернення: 09.08.2024).
17. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик "The modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)" та "positive mental health scale (pmh-scale)" *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 3–4(27). 2022. С. 85–94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> (дата звернення: 18.09.2024).
18. Козира П., Калька Н. Основні напрямки психокорекційної роботи з жертвами воєнних конфліктів. *Збірник тез I Міжнародної наукової конференції "Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки"*. 2021. С. 38–39.
19. Кравцов С. Соціальна політика. *Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи*. 2007. С 83–96. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads-2008/07/83-96_no-3_vol-26_2008_UKR.pdf (дата звернення: 08.08.2024).
20. Кулик С. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України. 2004. 140 с.
21. Лібанова Е. Вимушені переселенці: вчора, сьогодні, завтра. *Український географічний журнал*. 2014. № 3. С. 13–18. URL: file:///Users/tetiana/Downloads/UGJ_2-014_3_4.pdf (дата звернення: 07.08.2024).
22. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни. *Питання психології. Вісник*

Національного університету оборони України. 2022. № 69 (5). С. 90–97. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264242/261438> (дата звернення: 08.08.2024).

23. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О.; Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка. 13 с.

24. Орбан-Лембрик Л., Подгурецькі Ю. Психологічні засади спілкування : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2008. 416 с.

25. Палагіна Н. Специфіка психологічної допомоги вимушеним мігрантам у процесі їхньої психологічної адаптації. *Журнал прикладної психології*. 2006. № 6–2. С. 50–52.

26. Педоренко В. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 5. С. 5–9. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1> (дата звернення: 07.08.2024).

27. Скільки мільйонів українців виїхало за кордон через війну. *Дані Мінекономіки*. URL: <https://tsn.ua/ato/skilki-milyoniv-ukrayinciv-viyihalo-za-kordon-cherez-viynu-dani-minekonomiki-2385430.html> (дата звернення: 04.08.2024).

28. Александров Д. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців : метод. рекомендації. Бібліотека психологічної і соціальної допомоги, 2024. URL: <http://ecopsy.com.ua/index.php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robo-ta-z-pereselentsiamy/2022-03-27-08-14-61#top> (дата звернення: 04.08.2024).

29. Спринська З. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56. URL: [\[journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf\]\(http://journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf\) \(дата звернення: 07.08.2024\).](http://tpsp-</p></div><div data-bbox=)

30. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньопереміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1 (3). С. 159–166. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15847/3/obpaleni-viynou.pdf> (дата звернення: 07.08.2024).

31. Українське суспільство. *Міграційний вимір*. Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. Птухи НАН України. 2018. 396 с.

32. U-критерій Манна-Уїтні. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/U> (дата звернення: 09.02.2025).

33. Keshavarzi S. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. *Electronic Theses and Dissertations*. 2018. 144 p. URL: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7641> (дата звернення: 08.08.2024).

34. Merton R. Social Theory and Social Structure. *Bassis M.S. Sociology: an Introduction*. 2001. P. 162–171.

35. Piaget J. Piaget's Theory. *Handbook of Child Psychology: History, Theory, and Methods*. New York: John Wiley, 1983. Vol.1. P. 41–102.

References:

1. Ahalarova K., Baidak T., Bolotova V., Bureha V., Hryhorieva S., Kozlova O., Liashenko N., Rushchenko I., Sappa A. *Istoriia sotsiologii* [History of sociology] Navch. posibnyk. Kharkiv : NTU "KhPI", 2017. 432 p.

2. Mikheiev O., Shulha M., Nychkalo N., Lavrenko O., Volovych V., Biloshytskyi P. *Adaptatsiia* [Adaptation]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy*. Kyiv : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2001. Available at: <https://esu.com.ua/article-42642> (accessed 17.08.2024).

3. Ahalarova K., Baidak T., Bolotova V., Bureha V., Hryhorieva S., Kozlova O., Liashenko N., Rushchenko I.,

Sappa A. Istoriiia sotsiologhii [History of sociology]. Navch. posibnyk. Kharkiv : NTU "KhPI", 2017. 432 p.

4. Mikheiev O., Shulha M., Nychkalo N., Lavrenko O., Volovych V., Biloshytskyi P. Adaptatsiia [Adaptation]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy*. Kyiv : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2001. Available at: <https://esu.com.ua/article-42642> (accessed 02.08.2024).

5. Aliksieienko T., Honchar L., Kunytsia T., Bybyk D. Vymusheni pereselentsi: sotsialno-pedahohichni problemy i dosvid pidtrymky [Internally displaced persons: social and pedagogical problems and experience of support]. Monohrafiia. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. 240 p. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/pdf> (accessed: 07.08.2024).

6. Amosov M., Bendet Ya. Fizychna aktyvnist i sertse [Physical activity and the heart]. Kyiv : Zdorovia, 1975. 255 p.

7. Perkovskiyi A., Shulha M. Bizhentsi [Refugees]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy*. Kyiv : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2003. Available at: <https://esu.com.ua/article-39878> (accessed: 08.08.2024).

8. Vymusheni pereselentsi: stan, problemy, perspektyvy [Internally displaced persons]. *Informatsiino-referatyvnyi biuleten*. Available at: https://nbuviap.gov.ua/images/informaciyni_vidanya/vimusheni_pereselentsi/2024/Pereselenzi_2024.11-18.pdf (accessed: 08.08.2024).

9. Borovynska I. Hotovnist vnutrishno peremishchenykh osib do ovolodinnia sotsialno-psykholohichnyh stratehiiamy zhyttievoi uspihynosti [Readiness of internally displaced persons to master social and psychological strategies for life success]. *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia "Priorytetni napriamy vyrishennia aktualnykh problem vykhovannia i osvity"*. Kharkiv, 2019. Available at: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/br20190826.pdf> (accessed: 08.08.2024).

10. Verkhovna Rada Ukrainy. Zakon vid 08.07.2011 № 3671-VI. Pro bizhentsiv ta osib, yaki potrebuti dodatkovoho abo tymchasovoho zakhystu [On refugees and persons in need of complementary or temporary protection]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3671-17#Text> (accessed: 08.08.2024).

11. Hordiienko N., Tarasovych N. Do problemy sotsialnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib u pryymaiuchykh hromadakh ta orhanizatsii sotsialnoi roboty z nymy [On the problem of social adaptation of internally displaced persons in host communities and organisation of social work with them]. The 10th International scientific and practical conference "Science, innovations and education: problems and prospects". Tokyo : CPN Publishing Group, 2022. 323 p.

12. Maksymenko S., Zaichuk V., Klymenko V., Papucha M., Soloviienko V. Zahalna psykholohiia [General psychology]. Pidruchnyk. Vinnytsia : Nova Knyha, 2004. 704 p.

13. Zlobina O., Tykhonovych. K. Osobystist sohodni: adaptatsiia do suspilnoi nestabilnosti [Personality today: adaptation to social instability.]. 1996. p. 9.

14. Mikheiev O. Inadaptatsiia [Inadaptation]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy* Kyiv : Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, 2011. Available at: <https://esu.com.ua/article-13315> (accessed: 03.08.2024).

15. Didkovska L. Emihratsiia: Ochikuvannia vs realnist. Realni motyvy ta trudnoshchi na novii zemli [Очікування vs реальність. Реальні мотиви та труднощі на новій землі.]. *Internet-resurs*. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=Xfm1lhlno> (accessed: 04.08.2024).

16. Kalashnyk I., Fomych M. Osoblyvosti proiavu dezadaptatsii emihrantiv ta mozhlyvosti yikh uperedzhennia [The peculiarities of emigrants' maladjustment and the possibility of their prejudice.]. *Pytannia psykholohii: Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2022.

- No. 5 (69). pp. 39–46. Available at: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/260654/261419> (accessed: 09.08.2024).
17. Karamushka L., Tereshchenko K., Kredentser O. Adaptatsiia na ukrainskii vybirtsi metodyk “The modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)” ta “positive mental health scale (pmh-scale)” Orhanizatsiina psykholohiia [Adaptation of the modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb) and positive mental health scale (pmh-scale) on the Ukrainian sample Organisational Psychology.]. *Ekonomichna psykholohiia*. No. 3–4 (27). 2022. С. 85–94. Available at: <https://doi.org/10.31108/2.202-2.3.27.8> (accessed: 18.09.2024).
18. Kozyra P., Kalka N. Osnovni napriamky psykholohichnoï roboty z zhertvamy voiennykh konfliktiv [The main directions of psycho-correctional work with victims of military conflicts.]. *Zbirnyk tez I Mizhnarodnoï naukovoï konferentsii “Voienni konflikty ta tekhnohenni katastrofy: istorychni ta psykholohichni naslidky”*. 2021. pp. 38–39.
19. Kravtsov S. Sotsialna polityka [Social policy]. Teoretychne bachennia sotsialnoi adaptatsii: stan, pohliady, pidkhody. 2007. pp 83–96. Available at: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96__no-3__vol-26__2008__UKR.pdf (accessed: 08.08.2024).
20. Kulyk S. Psykholohichni osoblyvosti upravlinnia profesiinoiu adaptatsiieiu vchyteliv [Psychological features of managing teachers' professional adaptation]. Dys. kand. psykol. nauk: 19.00.05. Kyiv : Instytut psykholohii im. H. Kostiuka APN Ukrainy. 2004. 140 p.
21. Libanova E. Vymusheni pereselentsi: vchora, sohodni, zavtra [Internally displaced persons: yesterday, today, tomorrow.]. *Ukrainskyi heohrafichnyi zhurnal*. 2014. No. 3. pp. 13–18. Available at: file:///Users/tetiana/Downloads/UGJ_2014_3_4.pdf (accessed: 07.08.2024).
22. Maksymenko Yu., Morozova-Yokhannessen O. Psykholohichni osoblyvosti osobystisnykh zmin pereselentsiv v umovakh inshoi krainy [Psychological features of personal changes of migrants in a foreign country.]. *Pytannia psykholohii. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2022. No. 69 (5). pp. 90–97. Available at: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264242/261438> (accessed: 08.08.2024).
23. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Lahodzinska V., Ivkin V., Kovalchuk O.; Metodyky doslidzhennia psyklichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii [Methods of researching mental health and well-being of organisational staff]. *Psykholohichni praktykum*. Kyiv : Instytut psykholohii im. H. Kostiuka. 13 p.
24. Orban-Lembryk L., Podhuretski Yu. Psykholohichni zasady spilkuвання [Psychological principles of communication]. Monohrafiia. Ivano-Frankivsk : Nova Zoria, 2008. 416 p.
25. Palahina N. Spetsyfika psykholohichnoi dopomohy vymushenym mihrantam u protsesi yikhnoi psykholohichnoi adaptatsii [Specifics of psychological assistance to forced migrants in the process of their psychological adaptation]. *Zhurnal prykladnoi psykholohii*. 2006. No. 6–2. С. 50–52.
26. Pedorenko V. Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pereselentsiv v umovakh inshoi krainy [Peculiarities of the psycho-emotional state of IDPs in a foreign country]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. 2022. No. 5. pp. 5–9. Available at: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1> (accessed: 07.08.2024).
27. Skilky milioniv ukraintsiv vyikhalo za kordon cherez viinu [How many millions of Ukrainians have moved abroad because of the war?]. *Dani Minekonomiky*. Available at: <https://tsn.ua/ato/skilki-milyoniv-ukrayinciv-viyihalo-za-kordon-cherez-viynu-dani-minekonomiki-2385430.html> (accessed: 04.08.2024).
28. Aleksandrov D. Sotsialna robota ta psykholohichna dopomoha z adaptatsii vymushenykh pereselentsiv do zhyttia u

- novykh umovakh (profilaktyka dezadaptovanosti vymushenykh per eselentsiv [Social work and psychological assistance for adaptation of IDPs to life in new conditions (prevention of maladjustment of IDPs)]. Metod. rekomendatsii. Biblioteka psykholohichnoi i sotsialnoi dopomohy, 2024. Available at: <http://ecopsy.com.ua/index.-php/1-pereselentsi-i-bizhentsi/robo-ta-z-pere-selentsiamy/2022-03-27-08-14-61#top> (accessed: 04.08.2024).
29. Sprynska Z. Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological characteristics of internally displaced persons]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2018. № 6. С. 50–56. Available at: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf (accessed: 07.08.2024).
30. Timchenko O. Obpaleni viinoiu (psykholohichna pamiatka dlia roboty z vnutrishnoperemishchenymy osobamy) [Burned by war (psychological memo for working with internally displaced persons)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 2022. No. 1 (3). pp. 159–166. Available at: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15847/3/обпаленівійною.pdf> (accessed: 07.08.2024).
31. Ukraïnske suspilstvo. *Mihratsiÿnyÿ vymir*. Kyiv: Instytut demografii ta sotsialnykh doslidzhen im. M. Ptukhy NAN Ukraïny. 2018. 396 p.
32. U-kryterii Manna-Uitni [Mann-Whitney U test]. Available at: <https://uk.wikipedia.org/wiki/U> (accessed: 09.02.2025).
33. Keshavarzi Sara. Stress, Coping, and Religiosity among Recent Syrian Refugees in Canada. *Electronic Theses and Dissertations*. 2018. 144 p. Available at: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/7641> (accessed: 08.08.2024).
34. Merton R. Social Theory and Social Structure. *Bassis M.S. Sociology: an Introduction*. 2001. pp. 162–171.
35. Piaget J. Piaget's Theory. *Handbook of Child Psychology: History, Theory, and Methods*. New York: John Wiley, 1983. Vol.1 pp. 41—102.

Стаття надійшла до редколегії 30.01.2025