

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ВИМУШЕНИХ  
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ВІЙНИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Оксана ГЕРАСИМЕНКО  
Керівник: к. психол. н., доцент  
Наталія ТАВРОВЕЦЬКА  
Рецензент: к. психол. н., доцентка кафедри  
педагогіки та психології дошкільної та  
початкової освіти  
Оксана ЛОСЬ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття та особливості формування життєвих перспектив.....	7
1.2. Психологічні наслідки військових конфліктів .....	15
1.3. Чинники та складові, що впливають на трансформацію життєвих перспектив біженців під час війни.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ .....</b>	<b>33</b>
2.1. Методологічні засади дослідження перебування за кордоном як чинника формування життєвих перспектив у громадян України.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	34
2.3. Розробка психологічного супроводу вимушених переселенців війни...	39
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>42</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>43</b>
<b>Додаток А.....</b>	<b>49</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Внаслідок бойових дій, що тривають в Україні, значна кількість людей змушена залишати місця свого проживання, переселятися у нове для них соціальне середовище, адаптуватися до іншої системи цінностей. Зараз міграція стала найважливішою, найскладнішою і найрізноманітнішою проблемою і для спеціалізованих служб, і для самих біженців у багатьох країнах та регіонах. Війна є однією з найтрагічніших подій, наслідки якої змушують людей екстрено залишати рідний край, рятуючи власне життя та життя близьких.

Біженство як явище – екстремальна життєва ситуація, пов'язана з трагічними подіями, кризовими процесами, критичними психічними навантаженнями, інтенсивними негативними переживаннями та емоційними потрясіннями. Війна серйозно змінює весь життєвий уклад, картину світу, спосіб життя, систему цінностей та базових переконань. Таким чином, вивчення соціально-психологічних проблем вимушеної міграції є надзвичайно важливим, і, на мій погляд, особливо важливим є розуміння її через призму переживань окремої особистості.

Внаслідок травми або стресу, які мігранти могли пережити, деяким дітям та молодим людям з числа біженців, ймовірно, буде потрібна спеціальна психосоціальна підтримка, крім тієї, яка може бути надана у класі або за допомогою неформального навчання. Так, школи можуть бути місцем, де учні можуть отримати спеціалізовані послуги, що надаються фахівцями (включаючи психологів, вчителів-фахівців, шкільних лікарів та логопедів).

Стресові та травмуючі ситуації, з якими могли зіткнутися українські діти та молоді люди, можуть мати тривалий вплив на їх розвиток, дуже важливо, щоб вони мали доступ до професійних психосоціальних послуг. Задоволення різноманітних потреб вимушених перселенців та сприяння їхньому соціальному та емоційному благополуччю вимагає цілісного підходу, що охоплює педагогічні стратегії та заходи, можливості

неформального навчання та терапевтичну підтримку

Актуальність дослідження проблем психічної адаптації вимушених переселенців обумовлена сучасним станом нашого суспільства, в якому спостерігається дефіцит психологічного комфорту та психологічної захищеності не тільки вимушених переселенців, а й населення загалом. Наше суспільство виявилось практично непідготовленим до ефективного вирішення проблем, спричинених появою величезного потоку мігрантів, включаючи біженців та вимушених переселенців.

Психологічне вивчення особистісних факторів, що впливають на ефективність психічної адаптації вимушених переселенців, дозволяє з одного боку, виділити значимість кожного чинника у тому адаптаційному процесі, з другого боку визначити їх співвідношення. Такий комплексний підхід до проблеми психічної адаптації вимушених переселенців є дуже актуальним і, безперечно, перспективним. Він дозволяє диференційовано підійти до проблем діагностики ступеня, рівня та специфіки адаптації вимушених переселенців та до психологічної допомоги.

Війна на території України в наслідок вторгнення держави-агресора зумовили необхідність евакуюватися на Західну Україну, а згодом і до країн Європи. І ця трагедія знайома автору даної роботи не лише з новин, а й з власного життєвого досвіду.

Саме це зумовило вибір теми дослідження: **«Трансформація життєвих перспектив у вимушених переселенців війни»**.

Досліджень, спеціально присвячених вивченню особливостей психічної адаптації вимушених переселенців, обмаль; їх переважна більшість була присвячена соціальній та соціокультурній адаптації біженців та вимушених мігрантів. Вплив різноманітних суспільних чинників на ціннісні орієнтації досліджує Г. Канафоцька, Наслідки переміщення осіб для групової та індивідуальної ідентичності описуються у С.Бокнера та С. Льєбкінда. На особливості психологічної допомоги вимушеним переселенцям щодо розвитку їх ціннісно-сміслових структур вказує

В.Стець. Дані дослідження Л.Й.Гуменюк, А.О. Бреус свідчать про збереження переселенцями своїх регіональних культурних цінностей і про деяку подвійність у самовизначенні.

Психічне здоров'я вимушенх переселенців в умовах війни досліджували Л. М. Карамушка, Т. В. Карамушка, А.В. Путінцев та Ю.Є. Пащенко досліджували адаптацію внутрішньо переміщених осіб в регіонах України. В.П. Антонюк проаналізував вплив внутрішньопереміщених осіб на розвиток територіальних громад, Л.М. Балабанова досліджувала психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Ю.Р. Хачатурян проаналізував теоретичні проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. І. В. Гаркуша, В. І. Кайко, О.В. Павленко дослідили психологічні аспекти життєвих перспектив особистості.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета роботи** – з'ясувати особливості зміни життєвої стратегії вимушених переселенців внаслідок війни в Україні.

**Об'єкт дослідження** – життєві перспективи.

**Предмет дослідження** – процес трансформації життєвих перспектив у вимушених переселенців.

**Завдання дослідження:**

- визначити поняття та особливості формування життєвих перспектив;
- встановити психологічні наслідки військових конфліктів;
- проаналізувати чинники та складові, що впливають на трансформацію життєвих перспектив біженців під час війн;
- провести емпіричне дослідження чинників трансформації життєвих перспектив вимушених переселенців.

**Методи дослідження:** В роботі були використані методи аналізу

наукових джерел, методи порівняння, методи аналогії, методи дедукції, компаративні методи, статистичні, методи психологічного аналізу, опитування.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що вперше комплексно досліджено поняття життєвої перспективи та надано власне визначення цього поняття; обґрунтовано негативний психологічний вплив воєнних дій на свідомість людей, зокрема тих, які змушені покинути власні домівки, визначено основні чинники на зміну життєвої стратегії особистості внаслідок збройного конфлікту.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що результати, отримані в ході його виконання можуть бути використані психологами та соціологами для організації допомоги біженцям в контексті налаштування та переорієнтації їх настроїв на позитивну перспективу майбутнього.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 30.11.2023 № 6), висвітлено у тезах «Проблема соціально-психологічної адаптації дітей, які опинились у складних життєвих обставинах» електронного альманаху «Магістерські студії» (Випуск XXIII).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 44 джерела та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

#### 1.1. Поняття та особливості формування життєвих перспектив

Мультипарадигмальність науки дозволяє визначати, обґрунтовувати та каскадувати найрізноманітніші суспільні явища та процеси на стику різних галузей гуманітарного знання, що дозволяє конструювати більш масштабні концепції, при цьому не порушуючи принципи конкретності та об'єктивності, уникаючи зайвих абстракцій чи редукціоністських трендів. У зв'язку з цим проблематика життєвих стратегій молоді у контексті трансформаційних змін сучасного українського соціуму вимагає, на мій погляд, теоретичного обґрунтування категоріального сприйняття цього феномену, щоб створити необхідний фундамент подальших емпіричних інтеракцій.

У цьому можна припустити, що вибір життєвої стратегії обумовлений стратифікаційними домінантами, зміст яких виявляється в усвідомленні індивідом ступеня приналежності до тієї чи іншої соціальної групи [1, с; 2, с].

Так у сучасному суспільстві найбільшу увагу привертає стратегія життєвого успіху, що відповідає гедоністичним цінностям, індивідуалізму, духу вільної конкуренції, плюралізму думок, ідеям толерантності. У такому соціумі завжди на перший план виходять різні форми ділової активності, особиста ініціатива та підприємливість[3, с].

Стратегії життєвого благополуччя досить часто «приживаються» у традиційних та кризових суспільствах. Вони передбачають такі умови, як низький рівень розвитку виробництва та сфери послуг, що поглиблюється, економічна криза, відсутність демократичних традицій; авторитарні форми управління. В умовах трансформації соціальної системи, зміни ролі базових інститутів, часто спостерігається змістовна та структурна деформація

функціональних характеристик, що неминуче спричиняє динаміку соціальної адаптації особистості до нових умов її життєдіяльності.

Нині у психологічній науці немає єдиного розуміння змісту поняття «життєві перспективи особистості».

Сучасні наукові дослідження життєвих перспектив показали їх провідну роль в управлінні особистістю часом власного життя, підтвердили, що життєві цілі, поставлені адекватно її здібностям, можливостям, системі знань та досвіду, а також способи їх реалізації в заданому соціальному контексті є опорою в організації активності в теперішньому [5, с ;6, с ].

На мою думку, найбільш цікавою є інтерпретація даного феномену представлена в роботах західного вченого С. Кові, який трактував життєву стратегію як досягнення гармонії у всіх сферах взаємодії (родина, соціальне оточення, підприємництво (психологічні особливості)). На його думку, життєва стратегія – це баланс між бажаним та необхідним, індивідуальним та суспільним. [4, с.231].

У той же час, жодна стратегія не є статичною за своєю сутністю, так як схильна до впливів зовнішнього середовища, соціалізаційних механізмів, які рано чи пізно порушують цю гармонію, що формує суперечливість сприйняття об'єктивної реальності.

Життєва перспектива – реальний потенціал, можливості особистості, що базуються на минулому досвіді, є об'єктивно наявними в теперішньому і мають проявитися в майбутньому [5].

Життєва перспектива – цілісна картина майбутнього у складному, суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність [6]. Засновниками психологічного обґрунтування проблематики життєвої перспективи став Л. Френк. Він дав визначення перспективи як існуючої зараз цілісності бачення індивідом свого психологічного майбутнього та свого психологічного минулого. Життєва перспектива поєднує минуле,



сьогодення та майбутнє у психологічному просторі індивіда [11, с ].

Ф. Зімбардо та Дж. Бойд розвинули ідеї, охарактеризувавши тимчасову перспективу як ставлення особистості до часу, що частіше всього має несвідомий характер. По суті, це процес, який за допомогою категорій часу допомагає впорядкувати життя людини, структурувати її та надати їй сенс [12, с ].

Є. І. Головаха розглядає життєву перспективу як цілісну картину майбутнього у складному та суперечливому взаємозв'язку програмованих та очікуваних подій, з якими людина пов'язує соціальну цінність та індивідуальний зміст свого життя [2]. Через осмислення людиною головного сенсу життя, як цілісного змісту важливих подій, та побудова структури життя на основі взаємозв'язку цих подій вибудовується індивідуальна концепція часу кожної людини.

Індивідуальна концепція часу кожної окремої людини визначає тимчасову та структурно-змістовну наповненість життєвої перспективи [2, с. 10].

Життєва перспектива тут постає як потенційна можливість розвитку особистості, а також як невідворотність проходження певних подій, змін у майбутньому житті особистості. Згідно з Є. Головахою, тимчасова перспектива є складним психічним утворенням, що регулює розгортання життєвого шляху особи.

Отже, на мою думку життєва стратегія - це система, що інтегрує у собі когнітивні та сугестивні аспекти, цінності та практичні результати, що в сукупності втілюються у чіткий план, що створює орієнтири у довгострокові перспективи.

Структура життєвої перспективи за Є. Головахою містить два параметри: тимчасової та смислової. Тимчасовий параметр охоплює життєві цілі, плани, програми особистості; критеріями оцінки тимчасового параметра є визначеність, диференційованість, тривалість, реалістичність[12, с ].

Смисловий параметр включає особистісні смисли, детерміновані смисловими утвореннями особистості, які визначають здатність особи для реалізації життєвого вибору. Формування узгодженої життєвої перспективи усвідомленого майбутнього, яка є актуальною в теперішньому і обумовлена наявним життєвим досвідом, забезпечується гармонійним взаємозв'язком тимчасового та смислового вимірів.

Поняття «тимчасова перспектива майбутнього» обмеженіше за поняття «життєва перспектива», тому при характеристиці основних часових та структурно-змістовних компонентів, пов'язаних з уявленнями людини про своє майбутнє, доцільно використовувати поняття життєвої перспективи [13, с ; 14, с ]. Ядром життєвої перспективи є життєві плани та цілі, а також ціннісні орієнтації; основна функція життєвої перспективи – регулятивна; смислова вісь життєвої перспективи - найбільш значуща мета особистості.

П. Фрес користується терміном «тимчасовий кругозір», який співвідноситься з поняттям тимчасової перспективи, визначаючи його як інтегративну характеристику розвитку тимчасових уявлень та тимчасових відносин особистості, які формуються у процесі життєдіяльності в соціумі. Тимчасовий кругозір характеризує здатність особи організовувати спогади та передбачати майбутнє [15, с ].

Ж. Нюттен операціоналізує «тимчасову перспективу» як «віртуальну» присутність у внутрішньому плані різновіддалених у часі об'єктів-цілей (або «мотиваційних об'єктів»). Він виходить з того, що, поряд з об'єктами, явищами, які людина актуально сприймає, що мають знаки місця та часу «тут і тепер», у свідомості людини існують інші об'єкти, про які вона час від часу думає, які стимулюють її активність, впливають на поведінку не менше, ніж безпосередньо сприймаються. Ці об'єкти-цілі, чи «мотиваційні об'єкти», несуть певні знаки, чи індекси часу. Тимчасова перспектива, за Ж. Нюттенем, постає як певна функція складових її мотиваційних об'єктів [16, с ].

У роботі Т. Коттла закладено розуміння тимчасової перспективи як «здатності особистості діяти у теперішньому світлі передбачення порівняно віддалених майбутніх подій» [17].

Ф. Зімбардо розглядає тимчасову перспективу як ситуаційно детермінований процес, на який впливають сенсорні, біологічні та соціальні стимули, і водночас як стабільну змінну індивідуальних відмінностей [8].

Отже, формування життєвої перспективи залежить насамперед від особливостей сприйняття тимчасових вимірів (справжнього, минулого і майбутнього) і відбувається протягом усього життя людини. Питання про особливості життєвих перспектив особистості набуває особливої актуальності в контексті прагнення особистості до саморозвитку, самореалізації, можливості прогнозування, оцінки особистістю власного потенціалу.

На сучасному етапі розвитку психології в її науковому полі поряд з терміном «життєва перспектива» поширені такі поняття, як «тимчасова перспектива», «перспектива майбутнього», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «особисте майбутнє», «часовий кругозір», «тимчасова перспектива майбутнього» та ін. Якісь з них є синонімами, між іншими існують певні відмінності. Деякі автори вважають, що тимчасова перспектива і життєва перспектива позначають той самий суб'єктивний параметр часу [6 с 8, с; 9, с ].

Питання життєвих перспектив особистості набули нового значення в контексті глобальних проблем сучасності – пандемія коронавірусу та пов'язані з нею обмеження у переміщеннях, навчанні, роботі, спілкуванні, дозвіллі, звичному способі життя, а згодом і повномасштабна війна в наслідок нападу росії на Україну обмежують можливості людини у плануванні своїх дій навіть на найближче майбутнє.

У цьому плані психологічне вивчення життєвих перспектив та життєвих стратегій дозволить побачити потенційні проблеми та планувати

роботу з їх профілактики та корекції.

Населення, яке постраждало внаслідок хвилі пандемії, не мало можливості адаптуватися та перелаштуватися на новий лад, як виникла воєнна небезпека для життя. В таких умовах психіка людини не встигає адаптуватися та прийняти події навколишньої дійсності. Таким чином виникає фактор перенавантаження на психологічне здоров'я людини.

Особистість представляє та організує себе у часі та вибудовує власну тимчасову перспективу як узагальнений спосіб життя.

Можливість уявити себе в минулому, теперішньому («тут і зараз») та майбутньому дозволяє людині аналізувати досвід минулих епізодів життя, розкривати сенс теперішнього моменту, вибудовувати цілі та плани на майбутнє. [18, с ].

Життєва перспектива забезпечується гармонійним взаємозв'язком тимчасового і смислового вимірів, які охоплюють життєві цілі, плани, програми особистості, особистісні цінності, смислові конструкти та смислові диспозиції [19].

У контексті даної роботи слідом за багатьма дослідниками буду використовувати поняття «життєва перспектива особистості», яка в узагальненому сенсі розуміється як сукупність уявлень людини про власне майбутнє, упорядкованих щодо тимчасової осі. Віддавши перевагу даному терміну, я ставимо акцент на цільовій детермінації справжнього психологічного майбутнього, проте, не залишаючи поза межами питання, присвячені дослідженню уявлень про психологічне минуле, ретроспективу, які низка авторів включають у поняття життєвої (тимчасової) перспективи.

На етапі розвитку психологічного знання прийнято позначати низку підходів до осмислення поняття «життєва перспектива особистості»: мотиваційний, типологічний, освітній, прогностичний.

Виділимо та проаналізуємо базові підстави осмислення нами «життєвої перспективи особистості».

1. Локалізація у свідомості. Життєва перспектива, яка визначається

за допомогою таких наукових понять, як «подання», «образ», «картина» та інше, репрезентована у свідомості. Так, Г. Томе підкреслює представленість тимчасової проблематики у свідомості людини [22].

2. Зміст життєвих перспектив складає сукупність запланованих та очікуваних у майбутньому подій, які роблять уявлення про майбутнє організованими.

3. Структура життєвої перспективи є сукупністю стійких зв'язків між подіями, що відносяться до модусу майбутнього, а також до модусів минулого і сьогодення, вибудованих у логіці «причина – слідство», «мета – засіб», що забезпечують її цілісність [23-24; 25]. Уявлення людини про час життя, у тому числі про майбутнє, формується на основі переживання особистістю детермінаційних зв'язків між основними подіями її життя. Поруч із причинною обумовленістю наступних подій попередніми (детермінація минулим), має місце детермінація майбутнім, тобто, цілями та передбачуваними результатами життєдіяльності.

4. Якісні властивості. Життєву перспективу можна оцінити за низкою критеріїв. Є.І. Головаха виділяє такі основні параметри оцінки життєвої перспективи: узгодженість, реалістичність, тривалість, диференційованість, оптимістичність [14].

5. Регулююча та організуюча функції життєвої перспективи. Життєва перспектива організовує та спрямовує активність особистості у сьогоденні щодо досягнення поставлених цілей.

6. Життєва перспектива постає як результуюча індивідуальних особливостей особистості, життєвої ситуації та їх взаємодії.

7. Динамічність життєвої перспективи. Розглядаючи життєву перспективу як цілісне утворення, необхідно взяти до уваги її динамічний аспект. На думку низки дослідників, життєва перспектива – це динамічний образ майбутнього, а чи не раз і назавжди обрана стратегія поведінки. Існує думка про те, що кожному якісно новому етапу життєвого шляху відповідає специфічний зміст перспективи, в якій одні компоненти зберігають

наступність, а інші відображають реальні зміни в навколишньому світі і в самій людині. Перехід до нових етапів життєвого шляху передбачає необхідність корекції або суттєвої реконструкції життєвої перспективи з урахуванням психологічних особливостей людини та соціальних умов її існування [1; 26].

Так, результати розробки проблематики життєвої перспективи, виконані в руслі системного підходу, що стоїть на принципах аналізу явищ, що вивчаються, з погляду цілого, що володіє властивостями, які неможливо вивести з його фрагментів, специфічністю та різноманітним проявом, їх залежністю від сфери буття людини, рівня організації, розвитку, діяльності, що здійснюється, обґрунтовують можливості розгляду життєвої перспективи як системного утворення, включеного за допомогою багаторівневих взаємозв'язків у систему «людина» [12; 25; 34].

Л.А. Регуш зазначає, що здатність до побудови життєвої перспективи великою мірою обумовлена розвитком адекватних очікуваних оцінок з боку оточуючих [27, с. ]. Очікування оцінки своєї діяльності, вчинків, особистих якостей завжди включає емоційні переживання та знання як себе самого, так і людей, від яких очікується оцінка. Очікування – це завжди прогноз найкращого чи найгіршого, прогноз позитивної чи негативної емоції, що виникає при взаємодії з оточуючими людьми.

Як наголошує Л.А. Регуш, умовою формування таких складових життєвої перспективи, як життєві цілі та плани, є збагачення досвіду пізнавальної діяльності [27, с. ]. Розвиток здатності до формування уявлень про майбутнє здійснюється у єдності з розширенням кола знань, досвіду почуттів, з розвитком словникового фонду, розумінням зв'язків та відносин між явищами навколишнього світу. Суттєвий вплив мають якісні особливості пізнавальних психічних процесів: розвиток чутливості, властивостей сприйняття, узагальненості та систематизованості уявлень, якостей мислення та мови. Вікова динаміка здатності побудови життєвих цілей та планів характеризується особливостями, пов'язаними із змінами, які

визначають зміст структури цілей та планів у тому чи іншому віці [9].

Спираючись на наукові погляди, що обговорюються вище, ми визначаємо життєву перспективу як багатовимірний образ майбутнього. Вибір терміна «образ» для операціоналізації «життєвої перспективи» дозволяє врахувати такі її параметри як цілісність і приналежність до області уявлень, відповідно, свідомості. Теоретично цілісність образу світу виводиться з єдності відображеного в ньому об'єктивного світу та системного характеру людської діяльності. Багатомірність відбиває єдність вимірів образу майбутнього. Я виокремлюю такі основні виміри образу майбутнього: ціннісно-сміслові, емоційно-оціночні, когнітивні, організаційно-діяльнісні.

Наведене вище обґрунтовує важливість вивчення трансформаційних процесів життєвої перспективи особистості в контексті переживання переломної події. У вітчизняній психології склалася певна наукова традиція розуміння життєвої події як елемента життєвого шляху.

## **1.2. Психологічні наслідки військових конфліктів**

У ХХ столітті відбулася величезна кількість різних екстремальних ситуацій, лих та катастроф: революції, Перша та Друга світові війни, війни у В'єтнамі, Кореї, Афганістані, ціла епідемія терористичних актів.

Так, відмінною рисою нашого часу стала практично загальна нестабільність у світі. Здавалося б, з розвитком цивілізації такі явища, як війни, розруха, бідність, хвороби, руйнування навколишнього середовища, світова політична практика подвійних стандартів мали б піти в небуття, проте ми бачимо, що важко назвати континент, де людина відчувала б себе психологічно безпечно. З початку ХХІ століття ми спостерігали великі геополітичні зміни, військово-політичні перевороти, соціально-економічні кризи, етнічні конфлікти, що призвели до значного зростання біженців та вимушених переселенців у багатьох регіонах світу[29].

Людина, так чи інакше, психологічно була залучена до екстремальної

ситуації як її ініціатор, чи як жертва, чи як очевидець.

Про те, що участь у бойових діях впливає на психічне здоров'я людини, було відомо ще з найдавніших часів. Наприклад, у Гомера герої Троянської війни переживають «страшну тривогу», у них «засмучені душі» і «похмуре серце» [30, с.].

Зазвичай, дослідження негативних психічних наслідків воєнних дій обмежуються виявленням та аналізом симптомів ПТСР, наведених у МКХ-10/DSM-IV, водночас особистісні зміни, що виникають за безпосереднього впливу психічних травм, вивчені досить мало.

З 24 лютого 2022 року розпочався новий відлік української історії. Повномасштабне вторгнення на територію нашої держави змінило всі сторони державного та суспільного життя. Система державного управління, безсумнівно, сильно постраждала. Так, органи державної влади, місцевого самоврядування та низка інших суб'єктів, які виконують державні функції, змушені працювати в абсолютно нових умовах, приймаючи рішення швидко, не маючи часу на обдумування та обговорення, і змушені брати на себе велику відповідальність за це перед українським народом. Але ясно одне: в сьогоднішніх умовах це єдиний вихід.

За оцінками на основі загальнонаціонального опитування Міжнародної організації міграції (МОМ), яке було проведене 9–16 березня 2022 р., з різних регіонів у межах України виїхала така кількість людей: 2 344 936 – схід, 1 936 839 – Київ та область, 1 302 022 – північ, 485 829 – південь, 220 243 – центр, 187 854 – захід. Найбільша частка людей переїхала до західного макрорегіону – більше 2,5 млн осіб.

У відповідь на запит Громадянської мережі ОПОРА МЗС повідомило, що станом на 21 червня 2023 року за кордоном перебували 8 млн 177 тис. українців. Порівняно з даними на 1 лютого 2023 року, тобто за неповні 5 місяців, ця кількість зросла на майже 188 тис. осіб.

Дуже багато жінок разом із дітьми були вимушені виїхати, тож зараз відбувається повернення певного відсотка біженців до своїх домівок [35;36].



І все ж, навіть спираючись лише на дані ДПС, можемо констатувати абсолютно негативну тенденцію щодо виїзду українців. Зокрема, станом на 1 травня 2023 року ДПС зафіксувала 18,52 млн виїздів з України та 15,84 млн в'їздів. Різниця становить 2 млн 686 тис. осіб. Лише за квітень 2023 року від'ємне міграційне сальдо зросло на 31 тис. перетинів. Утім, таке зростання незначне порівняно зі справді масовим виїздом у грудні 2022 – березні 2023 року. Лише за ці 4 місяці від'ємне сальдо зросло на понад 1,8 млн осіб. Причиною такого відтоку населення можуть бути блекаути й масовані російські обстріли в листопаді 2022 — січні 2023 років.

Участь у війні однозначно впливає на свідомість людей і призводить до серйозних якісних змін у свідомості людей. Багато обставин (політичних, соціальних, економічних) мають принаймні важливі психологічні аспекти як наслідки. Характерно для перебування в екстремальних умовах - підвищена інтенсивність впливу стресових факторів на психіку людини.

До цього може привести тривалість і травматичність його впливу.

Зміни психічної діяльності, що знижують ефективність життя в мирний час. Це розширює коло постраждалих, у тому числі безпосередньо постраждалих учасників інциденту та їхні родичі [1, С. 19].

Проблема полягає в тому, що психологія людей після цієї війни кардинально змінилася. Коли люди повертаються до нормального життя в екстремальних умовах, вони не можуть адаптуватися до мирних умов. У багатьох виникає страх, агресія, сумніви як постійні супутники життя.

Слід зазначити, що пристосування до умов життя громадян характеризується напруженими стосунками з суспільством. Психічний безлад, жорстокість, нетерплячість, загострення конфлікту, втома, апатія з одного боку і природна реакція організму на вплив постійних фізичних та неврологічних навантажень під час бою. Симптоми розладу, тепер відомого як посттравматичний стресовий розлад.

Розлад або відстрочений стрес, включаючи депресію, гнів, істерики,

почуття провини, проблеми зі сном, компульсивність, суїцидальні нахили, відчуження тощо [38, с . 27].

Значний вплив на адаптацію до нових умов життя мають особистісні риси. Розум кожної людини захищений від таких екстремальних впливів, які створюють поведінку, агресивності, апатії, психічної деградації.

Війна має глобальні екологічні наслідки, порушує постачання багатьох регіонів енергією та продовольством [24]. Зростання населення сприяє нестачі продовольства, енергії та прісної води у багатьох регіонах. Міжнародна напруженість та конфлікти стимулюють зростання населення з метою зміцнення суверенітету та обороноздатності.

У групі високого ризику розвитку психічних порушень знаходяться також біженці та насильно переміщені особи, кількість яких, за даними Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців (УВКБ), у світі перевищило 68 мільйонів, і продовжує зростати [4]. Обстріли, бомбардування, захоплення заручників, насильницьке утримання, пов'язані з безпосередньою загрозою життю та благополуччю людей, відносяться до найбільш значущих психотравмуючих факторів сучасного життя. Негативний вплив дистресу, пережитого мирними жителями та біженцями, проявляється не тільки у гострій ситуації, а й позначається на подальшому житті людей, нерідко призводячи до зниження якості життя, формування патологічних рис особистості, соціальної дезадаптації, виникнення коморбідних психічних та соматичних захворювань [14; 15].

Дослідження, що проводилися в Боснії та Герцеговині, в рамках проекту «Психосоціальні аспекти війни в БіГ», виявили, що кількість звернень до лікарень та амбулаторні медичні установи, пов'язані з розвитком стресових реакцій та реактивні психози в період війни значно збільшилися. Поширеність невротичних розладів зросла на 40%, а психотичних – на 20%. Серед дітей та підлітків відзначалося збільшення невротичних та психотичних розладів у самому початку першого року війни та зменшення аналогічних діагнозів протягом другого року, що можна пояснити

особливою адаптацією молоді до умов війни [29, с].

Однак, на думку дослідників, ці цифри попередні, оскільки очікувалося наростання психічних розладів у відстроченому періоді через низький рівень освіти, дуже низький рівень життя, безробіття, поганий стан здоров'я, особливо серед переміщених осіб, які піддаються додатковому ризику внаслідок виникнення різних психосоціальних проблем [27 ].

Дослідження, що проводилися в Демократичній Республіці Конго, показали, що під час військового конфлікту цивільні особи зазнавали сильних стресових впливів, причому психотравмуючі переживання не тільки кумулятивно підвищували ризик розвитку психічних відхилень, а й впливали на когнітивне та психосоціальне функціонування постраждалих[39; 40].

Дослідження психічного стану жінок-біженців, що проводилися в США, показали високий рівень дистресу, з найбільшим ризиком розвитку психічних розладів віком від 19 до 25 років та старше 50 років. Причому психічна вразливість жінок-біженців збільшувалася у зв'язку з впливом додаткових категорій стресорів, таких як проблеми доступу до служб охорони здоров'я та психосоціальної підтримки, проблеми зі спілкуванням іноземною мовою та соціальна ізоляція [41,].

У період обстеження та спеціалізованого лікування в Німеччині 1100 езидських жінок-біженців з північного Іраку, які зазнали насильства з боку бойовиків ІДІЛ, у постраждалих переважно відзначалися розлади сну (нічні кошмари та безсоння), нервозність, уникнення пов'язаних з травмою подразників, млявість і нав'язливі спогади. До частих проявів належали також депресивні симптоми, занепокоєння та напади паніки. Крім психічних розладів авторами зазначався високий рівень сомато-вегетативних проявів[42, с ]. Найбільш часто скаргами соматичного характеру, що зустрічаються, були болі різної локалізації (особливо у спині ), порушення роботи шлунково-кишкового тракту та запаморочення [31].

Виражені ознаки дистресу у них відзначалися як одразу після приїзду, так і протягом всього часу перебування у Німеччині. Додатковими факторами, що надавали негативний вплив на психічний стан біженців були занепокоєння з приводу членів їхніх сімей, що залишилися в Україні, та невизначеність щодо майбутнього.

Здоров'я та соціальне благополуччя жінок та дітей, залежать від цілісного, культурно прийняттого підходу до надання допомоги. Фахівці, які працюють із постраждалими, повинні брати до уваги не тільки наявні у цієї вразливої групи населення значні психологічні травми, а й культурні особливості з їхньої оцінки конкретних потреб. У той же час важливо приділяти увагу власному психологічному стану та відношення до біженців і вимушених переселенців у суспільстві [25].

Таким чином, дослідники різних країн сходяться на думці, що основними наслідками для психічного здоров'я дорослого мирного населення є порушення сну, афективні порушення, такі як короткочасні та пролонговані депресивні та тривожно-депресивні реакції, психосоматичні розлади, порушення соціальної адаптації, що посилюються проблемами, пов'язаними з труднощами ресоціалізації у новому суспільстві.

Так на сайті Мінреінтеграції можна ознайомитись із переліком контактів у центральних областях України, за якими внутрішньо переміщені особи можуть звертатися за кваліфікованою психологічною допомогою як дорослим, так і дітям. Дві групи психологічної допомоги – для дітей з родин вимушених переселенців, що нині мешкають на Черкащині – відкрив Логістичний Гуманітарний Центр Екстреного Реагування. (<https://procherk.info/news/7-cherkassy/110515-u-cherkasah-vidkrilisja-grupi-psihologichnoyi-dopomogi-dlja-ditej-pereselentsiv>)



**Рис. 1.1 Психологічна допомога ВПО на Черкащині**

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну до медичного об'єднання «Луцької міської територіальної громади» постійно звертаються пацієнти, евакуйовані з місць ведення бойових дій.

За сім місяців надали амбулаторну медичну допомогу для понад 6700 пацієнтам, ще понад 500 – проліковано у стаціонарі. (<https://medicine.rayon.in.ua/news/544657-u-lutsku-pereselentsyam-iz-zoni-boyovikh-diy-nadayut-psikhologichnu-dopomogu-de-i-yak-ii-otrimati>)



**Рис. 1.2 Психологічна допомога ВПО на Волині**

Для вирішення проблемних питань внутрішньопереміщених осіб залучили до роботи соціального працівника та психологів. З метою координації спільної роботи медичних працівників, психологів і соціального працівника в рамках проєкту розробили алгоритм взаємодії для забезпечення комплексної допомоги внутрішньопереміщеним особам.

Також психологічна допомога надається в рамках проєкту «Нові мешканці Тернополя» – шлях від міграції до стабільного розвитку, який впроваджується ГО Східноукраїнський центр розвитку місцевої демократії за підтримки Government of Canada та Black Sea Trust for Regional Cooperation, а The German Marshall Fund of the United States. (<https://www.prostir.ua/?news=v-ternopoli-dlya-pereselentsiv-pratsyuje-hrupa->

psyholohichnoji-dopomohy



### **Рисунок 1.3. Психологічна допомога ВПО на Тернопільщині**

Нагадаємо, як повідомив Уповноважений із захисту прав людини Дмитро Лубінець, з 24 лютого через війну за кордон виїхало понад 14,5 мільйонів українців. Раніше у Центрі стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки надали поради, як людям психологічно налаштуватися жити за межами рідної країни.

Українці, які через війну опинилися в країнах Європи, можуть отримати фахову психологічну допомогу на спеціалізованих гарячих лініях Міжнародної організації з міграції.

Українці, які перебувають у Польщі, Чехії та Великій Британії, Німеччині можуть отримати психологічну допомогу, звернувшись на телефонні гарячі лінії. Про це повідомляє Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій.

### **1.3. Чинники та складові, що впливають на трансформацію життєвих перспектив біженців під час війн**

Саме суб'єктивно значущі події життєвого шляху вносять зазначені зміни особистісно-ситуативного характеру. Подія, що має особливе суб'єктивне значення для особистості, може призвести як до позитивного, так і до негативного сприйняття власного життя, визначити перебіг наступних подій, змінити життєві плани, дати початок новому способу життя, зміні особистості. Ця ідея дозволяє замислитися над особливою категорією життєвих подій, що мають статус переломних.

Використання терміна «переломна подія життєвого шляху» має свою

історію, в якій цей термін класифіковано як вид життєвих подій (Л.Ф. Бурлачук, Ф.Є. Василюк, М.Є. Зеленова, Є.О. Лазебна). Дані автори для позначення життєвої події, що наділяється людиною особливим суб'єктивним значенням, користуються термінами, близькими за смисловим наповненням: «переломна життєва подія», «критична подія», «переломний етап», «критична життєва ситуація», «поворотний етап», «переломна ситуація» [2; 20; 21; 22; 23].

Спільність розуміння, на мій погляд, полягає у приписуванні такій життєвій події наступних характеристик і наслідків: особливий статус у суб'єктивній картині життєвого шляху, ситуація блокування, особисті зміни, негативний емоційний фон, що супроводжує переживання події. Особливий статус події розуміється у плані її суб'єктивної важливості для людини в контексті життєвого шляху, специфіки оцінки події залежно від сприйняття та реагування на неї, зумовлених особливостями особистості, її досвідом, характером ситуативного контексту. Ситуація блокування пов'язана з труднощами, часом непереборного характеру в реалізації людиною життєвих цілей, прагнень, мотивів, цінностей тощо. Виражені почуття тривоги, страху, розпачу та ін. знаходяться у фокусі переживання людиною непростой життєвої події та патогенно впливають на самопочуття [20,11,39].

Як на мою думку, то на переломну життєву подію спираються представлені вище погляди Л.Ф. Бурлачук та Є.Ю. Карпової на критичні життєві ситуації як зміни, наслідки яких залежать не так від того, що відбувається, як від сприйняття та реагування на них, Ф.Є. Василюка на кризу як тип критичної ситуації, що виникає, коли перед подією, що охоплюють найважливіші життєві відносини людини, воля виявляється безсилою в перспективі реалізації життєвого задуму [44 ].

Переломна подія наділяється людиною особливою суб'єктивною значимістю, порушує реалізацію життєвих задумів, супроводжується сильними емоційними переживаннями (страх, сором, провина, образа, безпорадність, розпач, злість, самотність, безнадійність тощо),

неможливістю розв'язати труднощі та суперечності засобами наявного знання та досвіду, призводить до змін в усталеній життєвій опорі у вигляді системи атитюдів, цінностей, мотивів, цілей, стратегій, стилів життя та ін. Важливо зазначити, що визначення переломної події як зміни, про яку йдеться, головною своєю характеристикою має ситуацію хаосу, невизначеності, що порушує самоорганізацію особистості, до якої необхідно адаптуватися, залучаючи свої знання, досвід, рефлексивні та творчі ресурси.

Саме рефлексивно-творчий характер адаптації до особистісно-ситуаційного контексту, що змінився, є підставою для особистісних перетворень, які у свою чергу визначають характер трансформаційних процесів у життєвих перспективах. Описані характеристики задовольняють життєві події, пов'язані з переживанням кризи, стресу, фрустрації, конфлікту.

Зазначені трансформації можуть відбуватися за адаптивним і неадаптивним типом. Трансформація життєдайної перспективи по адаптивному типу передбачає перебудову проєктів і планів на майбутнє таким чином, щоб новий образ перспективи, що склалася, зберігав свою регулюючу функцію щодо організації діяльності та активності особистості в теперішньому. Або, кажучи словами Є.І. Головахи та А.А. Кроніка, особистість зберігає здатність діяти у теперішньому світлі передбачення порівняно віддалених майбутніх подій [4; 10]. Це стає можливим, коли сконструйована перспектива приваблива, реалістична, гнучка, насичена подіями та цілями.

Вона задовольнятиме такі характеристики, в тому випадку, якщо як результат переживання переломної події, в ній будуть відображені нові цілі або переглянуті старі через призми життєвих обставин, визначені засоби реалізації цілей, сплановані ключові події, як на ближні, і на далекі етапи майбутнього, присутній загальний позитивний настрій у майбутнє, уроки минулого досвіду категоризуються як опора у житті, зокрема, у майбутніх



досягненнях.

Трансформація життєвої перспективи за неадаптивним типом передбачає втрату перспективи своєї регулюючої функції щодо організації діяльності та активності особистості у зв'язку з труднощами переживання людиною переломної події та присвоєння здобутого досвіду. У зв'язку з цим перспектива майбутнього життя, що є в уявленнях людини, не узгоджена зі зміненими обставинами, бідна на значні події та цілі, присутня фіксація на старих життєвих цілях за відсутності можливостей їх реалізації, горизонти планування майбутнього звужені, наявні плани нереалістичні, домінує негативний, песимістичний настрій на майбутнє, присутнє почуття безперспективності, нереалізованості, знецінюються досягнення, перспектива оцінюється як неприваблива, майбутнє часто сприймається не пов'язаним чи слабко пов'язаним із сьогоденням та минулим. Такі зміни життєвих перспектив щодо неадаптивного типу мають характер психологічних деформацій суб'єктивної картини майбутньої людини.

Вимушений переїзд, переселення чи міграція – це процес, у якому громадяни залишають своє місце проживання і переселяються в іншу місцевість, інший регіон через реальну загрозу їхньому життю. Відповідно таких громадян називають вимушеними переселенцями.

Вимушена міграція є територіальним переміщенням людей, які залишили місце свого проживання у зв'язку зі скоєним над ними насильством чи переслідуванням, або реальною небезпекою зазнати насильства чи переслідування щодо них чи членів їх сімей, а також через силу особливих причин економічного, природного, техногенного чи іншого характеру.

Це один із видів переміщень людей, при якому «люди, рятуючись від загрози життю та інших переслідувань, вимушено залишають місця свого постійного проживання та шукають притулку на інших територіях – у межах держави своєї громадянської власності чи поза її межами» [6].

Переїзд з дітьми складний тим, що потрібно не лише залишити

попереднє життя, але й організувати нове – вибрати школу, знайти друзів, сформувати коло спілкування. Сам переїзд психологічно складний, а необхідність пристосовуватися до нових вчителів, колективів та правил може погіршити ситуацію. Але найнебезпечніше полягає в тому, що, звикнувши до свого нового місця проживання, сім'ям може знадобитися знову переїжджати і травмуючий процес розпочнеться знову.

Так, міграційні процеси породжують проблеми акультурації, кризи ідентичності, трансформації внутрішнього інтрапсихічного світу (зміст, установок, цінностей) та уявлень про життєву та тимчасову перспективу власного майбутнього призводять до загострення психосоматичних симптомів, а також до труднощів соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів у новому культурному середовищі.

Короткий аналіз емпіричних досліджень дозволяє виділити деякі фактори успішності адаптації мігрантів до нових соціокультурних умов: усвідомлення цінності та значущості власної культури та особистості (Дж. Беррі, Н. Хутник); подолання кризи ідентичності шляхом вирішення екзистенційно-особистісних проблем та набуття нових смислів; розширення соціальних контактів з місцевим населенням у міжособистісному та міжкультурній взаємодії (В.К. Каліненко ) та інші [22, 18].

Травматичні події для цієї групи осіб виступають у системі їхнього життєвого простору точкою біфуркації, в якій людина виявляється перед необхідністю виборів та перегляду колишнього укладу життя, перебудови ціннісно-сміслових корелятивів та життєвих перспектив, визначення подальшого вектора життєздійснення.

Приймаючи рішення про від'їзд з місць проживання, люди опинялися в ситуації, коли життєвий простір особистості зазнавав руйнування: руйнувалися життєві орієнтири, що склалися, не залишалося яких-небудь ясних і чітких уявлень про подальший розвиток подій. Дуальність ситуації полягає у необхідності вибору, який у будь-якому його варіанті супроводжувався тривожною невизначеністю, почуттям провини у

разі втрачених можливостей і неможливістю припустити результат розвитку подій за будь-якого вибору. Таким чином, стан людей супроводжувався інтенсивними емоційними переживаннями, станом шоку (пов'язаним з потраплянням під обстріли, побаченими загиблими, втратою близьких тощо), сильним стресом, пов'язаним із тривалим перебуванням в умовах, що становлять загрозу життю людини або її близьких.

Аналізуючи психологічні чинники, що впливають на успішну адаптацію біженців та вимушених переселенців, науковці ділять їх на п'ять частин:

Як перший фактор відзначають соціально-економічне становище (повага з боку інших людей, захист з боку близьких, надія повернутися на колишні місця тощо).

Другий чинник – благополуччя фінансового стану (матеріальні блага, фінансова допомога біженцям та ін.).

Третій фактор - перспективи самореалізації (плани на майбутнє, прийняття норм та законів нових соціально-економічних умов, існування професії і т.д.).

Четвертий фактор – поява почуття приналежності до нової соціальної групи (компоненти, що підкреслюють важливість співробітництва та роль підтримки в період адаптації). Крім того, є ще й взаємодопомога, цікава робота, сім'я і т.д.

П'ятий фактор – стабільність ситуації (безпека, надійність, спокійне життя, дисципліна та ін.) [33, с. 14].

Слід зазначити, що міграційний процес потребує створення низки адаптаційних механізмів. У процесі міграції біженці та вимушені переселенці стикаються із абсолютно новими, незнайомими умовами. Ця ситуація не тільки створює для них стресову ситуацію, але і вимагає активної взаємодії з довкіллям. В результаті вони не тільки змінюють середовище відповідно до своїх потреб, але й змінюються самі внаслідок цієї взаємодії.

Адаптація живого організму до навколишнього середовища створює стан стресу та дискомфорту. Це, у свою чергу, вимагає мобілізації всіх енергетичних ресурсів організму. Процес адаптації до міграції додатково ускладнюється низкою факторів, у тому числі кліматичними умовами, культурними, соціальними, матеріальними та духовними проблемами.

Всі ці фактори у сукупності створюють екстремальну ситуацію для людини.

Аналізуючи ці питання, Т. Стефаненко вважає, що соціальна адаптація біженців та мігрантів характеризується взаємодією особистості та соціального середовища [56].

Б.Б. Костян [57] вважає, що взаємодія двох сторін відіграє важливу роль в адаптації біженців та вимушених переселенців до нових умов життя.

Перша сторона пов'язана з адаптацією ідентичності біженців до нових умов, а друга сторона – з адаптацією соціального середовища до ідентичності біженців. Цих процесів стосуються перебудова психологічних якостей особистості та діяльність суб'єкта адаптації. В результаті процес адаптації біженців до нового соціального середовища прискорюється, і вони адекватніше реагують на вимоги нових умов.

У своїх дослідженнях Н. П. Нейх також розглядав процес адаптації біженців та вимушених переселенців як процес взаємодії між індивідами та групами, спрямований на пошук більш адекватних способів поведінки, характеризуючи його як складний, багатоаспектний процес.

На його думку, в результаті у особистості формується нова позитивна ідентичність, адекватна мінливим соціальним умовам. Зазначено, що процес розвитку особистісного потенціалу мігрантів залежить передусім від їхнього активного залучення у різні види діяльності [28, с. 48].

Зрозуміло, що успіх чи невдача пристосування людини до того чи іншого суспільства визначається структурою її внутрішньої мотивації. Це

залежить перш за все від ієрархії мотивів особистості. Це, у свою чергу, визначає вибір та реалізацію відповідних поведінкових стратегій.

Більшість вчених однак в тому, що процес соціальної адаптації має дві сторони: соціальне середовище та особистість або група [1, с. 54].

Крім перерахованого, більшість дослідників наголошують, що остання грає ведучу роль. Розглядаючи концепцію середовища та організму як єдиної системи, У.Р. Ешбі [19] розглядав основні та найважливіші змінні життя як форми пристосувальної поведінки. У процесі адаптації організм має самостійно коригувати ключові змінні на основі інформації із зовнішнього середовища.

Для цього необхідно впливати на навколишнє середовище та підтримувати ці змінні на відповідному рівні.

Важливо, що адаптація, яка виконує функції процесу управління, не тільки забезпечує самозбереження, а й вибирає функціональну стратегію поведінки. Врівноваження середовища визначається такими критеріями: успішна діяльність, безконфліктність спілкування, задоволеність собою, гарне самопочуття та ін. Досягнення особистих та суспільно значущих цілей є показником балансу між вимогами людини та навколишньою його дійсністю. Хоча процес адаптації допомагає досягти генетично зумовлених, а також життєвих цілей, його функція полягає насамперед всього у захисті організму.

Сьогодні ступінь задоволеності новими умовами життя та якостями біженців можна прийняти за показник оцінки рівня соціальної адаптації біженців. При цьому враховуються не лише матеріальні, а й духовні аспекти.

Однак у зв'язку з ситуацією, що склалася у суспільстві, моральним падінням та знеціненням колишніх духовних цінностей цей показник може використовуватись у сучасній практиці лише з деяким коригуванням. Серед факторів, що впливають на адаптацію біженців, можна виділити «зовнішній», що характеризує відношення до району розселення, і

«внутрішній», що характеризує самих біженців. По -перше, це демографічна структура населення, площа вільних земель, інфраструктура, достатні водні ресурси, екологічний стан місцевості і таке інше. Другий – це стать, вік, освіта, професія, фінансове становище тощо. [6, с. 34].

Таким чином, є різні причини будь-якої міграції. Це громадянські війни, міжетнічні конфлікти, політичне чи етнічне пригнічення, депортація або насильницьке виселення, загрози фізичного знищення, стихійні лиха та ін.

З початком конфлікту в Україні, станом на початок квітня 2022 року, мільйони біженців тікали з України до сусідніх країн; приблизно 80% становлять жінки та діти, з них половина діти та підлітки [5, с. 72].

На новому місці проживання до таких біженців ставляться набагато чуйніше, ніж до людей, які мігрують свідомо.

В умовах стресу чи вимушеного переміщення міграційний процес протікає стихійно і швидко.

Успішна соціально-психологічна адаптація біженців потребує як мінімум двох умов: задоволення потреб, які не можуть бути задоволені на колишньому місці проживання; відсутність негативних ефектів, що стимулюють міграцію.

Основна мета адаптації для біженців – якнайшвидше освоїтися в новому середовищі з мінімальними моральними та фізичними втратами. Ціль може бути досягнуто шляхом вирішення низки питань, наведених нижче:

- 1) впевнено пристосовуючись до нових обставин;
- 2) не конфліктуючи;
- 3) зайнятися продуктивною працею;
- 4) набути відчуття безпеки.

Ця класифікація є спробою застосувати системний комплексний підхід до вивчення адаптації. Крім того, фактори, виявлені у цьому підході, тісно пов'язані із системою потреб людини. Одним з основних факторів,

що впливають на успішну адаптацію біженців та збереження їхнього здоров'я, є надання їм соціальної підтримки. У вигнанні людина втрачає соціальні зв'язки, що залишилися від минулого. Відсутність соціальної підтримки підвищує ризик фізичних та психічних захворювань серед біженців. При цьому головним питанням є підтримка своїх співвітчизників. Соціальна підтримка може бути різною. Вона може бути емоційною, інформаційною чи інструментальною.

Переживши травми війни, біженці стикаються з новими стресорами, такими як: бути меншістю в чужій країні, соціальні та культурні норми, сімейні проблеми (тобто родина та конфлікти з родичами), а також фінансові чи житлові проблеми чи безробіття. Було показано, що стресори, пов'язані з переїздом, виникають внаслідок переживань, які завдають шкоди психічному здоров'ю, призводячи, зокрема, до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривози та депресії.

Тому таке непросте завдання, як адаптаційна та психологічна допомога біженцям, щоб ті повною мірою могли брати участь у житті суспільства та вносити в нього свій внесок, свідчить про те, що слід залучати владу на всіх рівнях (центральному, регіональному та місцевому), а також багато інших суб'єктів соціальної структури.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСВІД ПЕРЕБУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ ЯК ЧИННИК ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК

#### 2.1. Методологічні засади дослідження перебування за кордоном як фактора формування життєвих перспектив у громадян України

Для вікової групи (28-43 роки) було здійснено угруповання за такими критеріями: за гендерною та сімейною ознаками: чоловіки та жінки, неодружені та сімейні; за зайнятістю працею; за місцем проживання: районний центр, село, селище, хутір.

При проведених дослідженнях враховувалася не лише молодіжна специфіка респондентів, а також особливостей місця їх попереднього проживання (географічного положення та території сільських поселень), соціальних та національних особливостей виділених груп опитуваної молоді.

*Характеристика вибірки.* Зведена вибірка склала 50 осіб (30 юнаків, 15 дівчата, 5 – стать не вказано) з міст Київ, Львів, Одеса та Харків; вік від 16 до 37 років.

Участь у дослідженні проходила онлайн, в рамках спілкування через засоби інтернету.

З метою з'ясування психологічного стану переміщених осіб в наслідок збройної агресії росії та з метою виявлення життєвих стратегій і цілепокладання таких вимушених переселенців ми використали наступні методики - в якості основної методики дослідження був використаний тест життєстійкості С. Мадді; тест «Сенсножиттєві орієнтації» дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (мети), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя; з метою діагностики механізмів психологічного захисту нами використано опитувальник Плутчика-



Келлермана-Конте – методика «Індекс життєвого стилю».

- Проведено порівняльний аналіз показників стресостійкості у біженців, які переїхали до країн Європи внаслідок воєнних дій на Україні.
- Надано загальну характеристику стресостійкості.

Дослідження проводилося з метою діагностики психологічних факторів успішного подолання стресу, а також зниження і попередження внутрішньої напруги у стресовій ситуації.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація дослідження

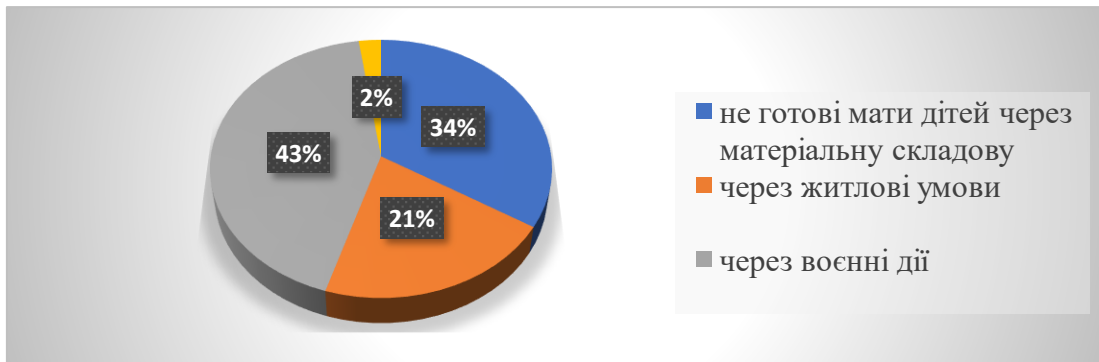
Слід зазначити, що перераховані вище показники з методичною точки зору і практично не відрізняються від результатів аналогічних досліджень, проведених на території українських регіонів [20].

Так, ключовими соціальними проблемами для молоді є: «нестача грошей» (22,4 % відповідей респондентів), «житлові проблеми» (15,4% відповідей респондентів) [8, с. 102]. Для десятої частини опитаних актуальною є відповідь «проблеми з роботою», відповідно, для 8% молодих людей важливе значення має проблема «матеріальної залежності від батьків».

Бідні мешканці села меншою мірою схильні до авторитарності і самовпевненої незалежності, виразної орієнтації на самого себе і свої потреби. Зауважимо, що селяни із середнім рівнем тяжіння до бідності психологічно наближаються до небідних, маючи найменше відмінностей у прояві тих чи інших рис. За аналогічною процедурою ми порівняли відповіді міських мешканців із високим та низьким рівнями психологічного тяжіння до бідності. Як бачимо на рис. 2.1, у місті населення за суб'єктивним показником бідності розподілено більш-менш рівномірно із зовсім незначним зсувом у бік домінування бідних.

Водночас продовжується тенденція скорочення чисельності населення. Так, за даними опитування у Німеччині, більшість респондентів, які виїхали з України і вони не очікують на сплеск народжуваності в

Україні, незважаючи на існуючі державні програми підтримки народжуваності. Серед опитаних 42,9%, не готові мати дітей, оскільки не впевнені у своєму майбутньому які викликані війною, 33,8% - не готові мати дітей чи відкладають народження у зв'язку з матеріальними труднощами, викликаними війною, 21,3% у зв'язку із незадовільними житловими умовами, через відсутність роботи.



**Рис. 2.1 Причини не бажання народжувати дітей у біженців та емігрантів з України**

Опитування показує, що народження другого та наступних дітей не пов'язано з державною політикою, крім того, респонденти вважають, що рівень народжуваності, можливо збільшено рахунок прийняття комплексу заходів. Наприклад, сплеск народжуваності може бути обумовлено наданням материнського капіталу після народження кожну дитину, так сказали 62,3%, збільшення одноразових виплат вдвічі також сприяє зростанню народжуваності (45,8%), крім того, гідна оплата праці (79,8%) та збільшення допомоги з догляду за дитиною повинні сприяти підвищенню фертильності.

У сільській молоді, представники якої емігрували до Німеччини соціальну несправедливість викликає вимушена необхідність міграції до інших регіонів через проблеми працевлаштування за місцем проживання чи невдоволення низькою оплатою праці. Якщо в першій половині 2022 року відзначалося зростання сподівань на покращення економічного становища, швидкого припинення бойових дій в Україні та повернення додому, то з кінця 2022 року намітився спад в очікуванні позитивних змін у житті

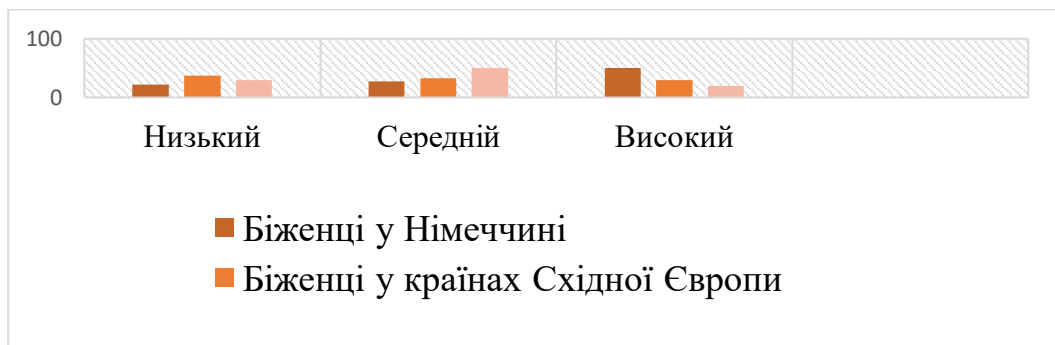
сільських жителів.

Результати порівняльного аналізу виразності **життєстійкості** та її компонентів у групах емігрантів, які переїхали до різних країн Європи представлені на рисунку 2.2.

Згідно з отриманими даними, середній показник залучення у емігрантів до Німеччини відповідає середньому її рівню (38,2 та 35,4 бали відповідно), а у емігрантів до інших країн відображає їх низьку залученість (33,9 бали).

Середні показники контролю, що відображає впевненість у власних можливостях впоратися з труднощами, у всіх групах відповідає середньому його рівню (не більше від 25 до 32 балів), але такі біженці відрізняються значно нижчим контролем у стресовій ситуації, ніж українці які живуть у Німеччині.

Середні показники ухвалення ризику, як здатності отримувати позитивний досвід із проблемних ситуацій та приймати рішення щодо їх дозволу, у українців в Німеччині відповідають високому рівню (18,6 та 16,9 бали), а у українців в інших країнах – середньому рівню із тенденцією до низького (12,2 бали). Відмінності у вираженості прийняття ризику у опитаних в Німеччині статистично не значущі, тоді як у іншій групі респондентів здатність до прийняття ризику значно нижче, ніж у двох інших групах.



**Рис. 2.2. Відсотковий розподіл рівнів залучення у емігрантів з України (%)**

На рисунку 2.2 представлені результати порівняльного аналізу

частоти існування рівнів залученості в групах біженців, що беруть участь у дослідженні.

Отримані результати відбивають негативну тенденцію: у 22,2 % опитаних в Німеччині, 37,5% з країн східної Європи та 30,5% з інших країн виявлено низький рівень залучення. Як вказувалося вище, ці вимушені переселенці в стресовій ситуації втрачають самовладання і поводяться пасивно. Загалом вони характеризуються невмінням отримувати задоволення від роботи і не мають інтересу до неї, особливо, якщо ця робота рутинна.

Високий рівень залучення у групі опитаних в Німеччині зустрічається значно частіше (44,4%), ніж у порівнюваних групах. У групі інших опитаних висока залученість зустрічається приблизно однаково часто (21,7% і 30%).

Високий рівень залучення дозволяє не тільки бути впевненим у тому, що участь у власному житті чи роботі дозволяють зробити їх цікавою, а й отримувати задоволення від життя та виконуваної роботи.

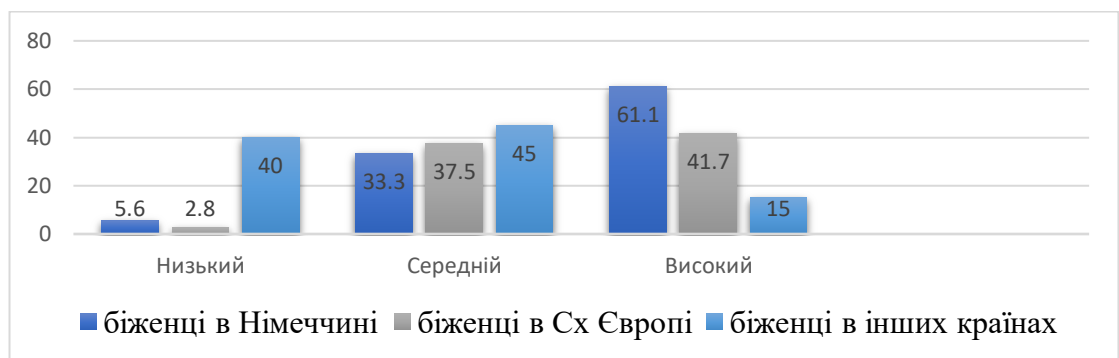
Згідно з даними, вказаними на рисунку 2.3, тільки у 5,6% опитаних в Німеччині у групах порівняння. Частка таких респондентів у групі переселенців до східної Європи становила 33,3%, а у групі переселенців до інших країн - 25%. За низького рівня контролю переселенці здаються перед проблемами, оскільки вважають, що від них нічого не залежить.

Помірний рівень контролю зустрічається в порівнюваних групах однаково часто. У групі переселенців до Німеччини він виявлено у 50% опитаних, у групі переселенців до східної Європи та інших країн – у 45% респондентів. Ці люди у стресовій ситуації здатні до боротьби з труднощами, але недостатньо впевнені у своїх силах і можуть опустити руки.

Виявлена тенденція є несприятливою, оскільки життя всіх без винятку осіб, постраждавших від війни є стресогенною, а люди з низькою життєстійкістю не здатні ефективно впоратися зі стресом, продовжуючи

жити і працювати ефективно. Високий рівень життєстійкості мають 61,1% особи, які виїхали до Німеччини і лише 41,7% до сх. Європи та 15% - до інших країн. Значні відмінності отримані і в кількості респондентів з високою життєстійкістю в групах біженців до сх. Європи та інших країн.

Інші особи у стресовій ситуації недостатньо впевнені або зовсім не впевнені у своїх силах, у них знижується ефективність діяльності, спостерігаються різноманітні прояви погіршення здоров'я.



**Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівнів життєстійкості біженців з України, які виїхали до Європи (%)**

Методика 1. Таким чином, біженці, які виїхали до інших країн Європи менш стійкі до стресу і менш ефективно справляються з проблемами, що виникають, ніж особи, які перебувають і Німеччині та Сх. Європі.

Біженці до країн Сх. Європи під час вирішення проблемних ситуацій схильні покладатися на допомогу інших людей, але за рівнем стресостійкості вони не відрізняються від біженців у Німеччині.

У зв'язку з цим вибірка була поділена на три групи відповідно до рівнів показників життєстійкості (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Описова статистика в групах з різними рівнями показників життєстійкості**

Рівні	Низький рівень життєстійкості (n = 10 )	Середній рівень життєстійкості (n =22)	Високий рівень життєстійкості (n =18)

	X	δ	X	δ	X	δ
Залученість	27,55	7,80	34,50	4,58	43,28	9,43
Контроль	24,73	5,61	28,71	2,85	36,50	8,26
Прийняття ризику	14,55	4,99	16,00	3,74	22,11	8,78
Загальний показник життєстійкості	59,91	10,20	79,21	5,38	102,17	17,33

Для встановлення значущості відмінностей був використаний критерій Стюдента. Групи значимо відрізняються (рівень значущості  $p \leq 0,01$ ) за всіма показниками осмисленості життя, що дозволяє розглядати ціннісно-сміслові координати особистості в якості основи подолання життєвих труднощів (табл. 2.2).

За показниками адаптаційного потенціалу і вираженості психологічних захистів значимі відмінності (рівень значущості  $p \leq 0,01$ ) були встановлено за показниками «конфронтаційний копінг», «втеча-уникнення», «регресія» і «раціоналізація».

*Таблиця. 2.3*

### **Показники свідомості життя в групах з різними рівнями життєстійкості**

Рівні	Низький рівень життєстійкості		Низький рівень життєстійкості		Низький рівень життєстійкості	
	X	δ	X	δ	X	δ
Мета в житті	27,73	7,85	32,64	4,80	34,22	6,88
Процес життя	23,36	6,9	32,71	4,07	32,50	5,09
Результат життя	20,91	6,44	27,25	3,05	28,00	5,14
Локус контролю - Я	18,91	8,32	22,61	3,07	23,67	3,36
Локус контролю - життя	27,09	6,96	32,71	4,28	33,50	5,58
Розуміння життя	89,00	21,52	108,00	12,65	113,50	14,15

За іншими показниками можливо говорити лише про наявні тенденції збільшення або зниження значень (табл. 2.3).

Таблиця. 2.3

**Показники адаптаційного потенціалу в групах з різними рівнями  
життєстійкості**

Рівні	Низький рівень життєстійкості		Низький рівень життєстійкості		Низький рівень життєстійкості	
	X	δ	X	δ	X	δ
Конфронтаційний копінг	47,51	11,77	53,45	18,25	41,58	15,48
Дистанціювання	50,35	10,75	49,29	20,90	45,16	14,84
Самоконтроль	57,58	13,05	54,57	15,18	48,74	15,01
Пошук соціальної підтримки	57,47	12,38	54,72	17,17	54,12	21,97
Прийняття відповідальності	48,73	13,89	53,80	22,33	52,46	22,43
Втеча-уникнення	54,46	18,96	51,02	21,65	36,10	17,46
Планування вирішення проблеми	59,69	12,72	58,22	20,93	57,52	18,15
Позитивна переоцінка	56,15	21,34	54,24	18,22	61,88	15,47
Витіснення	35,45	15,72	27,86	13,15	26,67	16,45
Регресія	48,09	18,77	45,88	23,17	32,01	14,69
Заміщення	33,64	13,62	33,57	22,64	31,61	21,44
Заперечення	46,21	17,48	52,88	16,66	51,58	15,61
Проекція	63,63	18,03	65,24	18,54	59,24	17,90
Компенсація	39,09	17,58	52,86	24,77	47,11	18,65
Гіперкомпенсація	44,55	19,68	43,94	21,81	46,67	20,86
Раціоналізація	57,00	17,05	57,93	19,21	47,14	15,49

За показниками ступеня вираженості базових переконань значущих відмінностей в групах з різними рівнями показників життєстійкості встановлено не було.

### 2.3 Розробка стратегії психологічного супроводу вимушених

## переселенців війни

Важливим соціально-психологічним методом психокорекції є психологічні тренінги. Мною розроблено технологічну карту психокорекції тривожності та формування впевненості у собі як інструмент, що дозволяє забезпечити реалізацію ідеї в практиці (таблиця 2.4).

Таблиця. 2.4

### Технологічна карта психокорекції тривожності та формування впевненості у собі

	Ціль та задачі	Методичне забезпечення	Очікуючий результат
<b>Мотиваційний компонент</b>	<p>Мета: навчання прийомів саморегуляції, зниження тривожності.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подолання емоційної напруги</li> <li>- оволодіння стратегіями управління стресом</li> </ul>	<p>групова дискусія, метод аналізу ситуацій, рольові ігри</p>	<p>стійка мотивація досягнення, оволодіння прийомами саморегуляції</p>
<b>Регуляційний компонент</b>	<p>Ціль: усвідомлення особистісних ресурсів.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формування навичок саморегуляції</li> <li>- формування базових навичок ефективного спілкування</li> <li>- формування навичок впевненості у собі</li> </ul>	<p>аутогенне тренування психогімнастичні вправи рольові ігри технологія «Ключ» синхрогімнастика</p>	<p>формування саморегуляції, базових навичок спілкування</p>
<b>Емоційний компонент</b>	<p>Мета: розвиток навичок визначення свого емоційного стану</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зниження особистісної тривожності</li> <li>- формування стресостійкості</li> </ul>	<p>метод десенсибілізації дихальна гімнастика, методи арт-терапії технологія «Ключ»</p>	<p>зниження особистісної тривожності формування стресостійкості</p>

Проводила психологічні тренінги: «Ефективне спілкування», «Розвиток впевненості в собі», «Тренінг саморегуляції» та ін. Ключовими завданнями психологічних тренінгів є:

1. Осмислення учасниками своїх повноважень та обмежень при взаємодії з партнером.



2. Освоєння учасниками умінь та навичок, необхідних для професійного спілкування з партнером.

3. Інтеріоризація умінь та навичок та адаптація до власних можливостей та індивідуально-психологічних особливостей.

4. Генералізація навичок – перенесення інтеріоризованих навичок, активне та усвідомлене їх використання у навчальному та особистому житті.

5. Розвиток здатності вибирати вміння та навички, релевантні ситуації професійного спілкування та індивідуально-психологічним особливостям партнера.

Психокорекційна та розвиваюча робота була спрямована на підвищення особистісної ефективності. Використовувалися такі форми даної роботи:

1) тренінги та вебіари: «Страх публічних виступів»; «Прокрастинація»; «Невидима грань»; «Види внутрішньоособистісних конфліктів»; «Подолання самотності»; «Психологія стосунків у парі»;

2) марафони: «У пошуках призначення»; «Любов до себе».

## ВИСНОВКИ

Життєва стратегія трактується як сукупність планів і програм особистості, сформованих на основі її уявлень про минуле, сьогодення, майбутнє, про саму себе і відповідних потреб, життєвих цілей і прогнозів, як модель життя особистості, можливостей її побудування з урахуванням цілей, а також її співвідношення з суспільними цілями і можливостями її здійснення.

Життєстійкість розвивається і трансформується в процесі життя людини, спираючись на позитивне її ставлення до себе та почуття задоволеності від власної життєдіяльності, що включає в себе ціннісно-сміслові настанови на власну можливість визначати і контролювати події свого життя. Життєстійкість опосередковується такими факторами як типологічні особливості, вік, професія, соціальний статус, та проявляється в особливостях свідомої саморегуляції, успішності подолання стресових ситуацій, реалізації власної життєвої програми. Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою, а й з різноманітними засобами реалізації повсякденного життя та можливими моментами життєвої невизначеності. Виходячи з розглянутих вище підходів, ми бачимо, що життєстійкість не розглядається як копінг-стратегія, але науково вважається настановою на виживання та загалом позитивним феноменом. Звідси ми можемо припустити, що вона тісно пов'язана з процесом адаптації особистості.

Виходячи із проведеного дослідження, в якому були опитані мігранти з України до країн Європи, можна зазначити, що існує певний взаємозв'язок між феноменами психологічного благополуччя, життєстійкості та самореалізації особистості. Середні показники контролю, що відображає впевненість у власних можливостях впоратися з труднощами, у всіх групах відповідає середньому його рівню (не більше від 25 до 32 балів), але такі біженці відрізняються значно нижчим контролем у стресовій ситуації, ніж українці які живуть у Німеччині. Середні показники ухвалення ризику, як

здатності отримувати позитивний досвід із проблемних ситуацій та приймати рішення щодо їх дозволу, у українців в Німеччині відповідають високому рівню (18,6 та 16,9 бали), а у українців в інших країнах – середньому рівню із тенденцією до низького (12,2 бали).

Високий рівень залучення у групі опитаних в Німеччині зустрічається значно частіше (44,4%), ніж у порівнюваних групах. У групі інших опитаних висока залученість зустрічається приблизно однаково часто (21,7% і 30%).

Високий рівень життєстійкості мають 61,1% особи, які виїхали до Німеччини і лише 41,7% до сх. Європи та 15% - до інших країн.

Вважаємо, що інтеграція вищезазначеного психологічного тренінгу в практичну роботу психологів є найбільш оптимальним шляхом підвищення рівня сформованості життєстійкості та допоможе вимушеним мігрантам з України гідно впоратися з кризовими ситуаціями та виходити з них без особистісних втрат.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1, ст.1, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18> Text
2. Конвенція про статус біженців 28.07.1951 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_011](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_011) Text (дата звернення 09.04.2023 р.)
3. Антонюк В.П. Вплив внутрішньо переміщених осіб на розвиток територіальних громад: проблеми та перспективи. *Вісник економічної науки України*, 2, 2016, С.8-13.
4. Балабанова Л.М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 22, 2017, С.51-58.
5. Белов Д.М., Белова М.В. Правові та організаційні засади захисту прав біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Аналітично-порівняльне правознавство*. № 1. 2023. С. 47–53.
6. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 5, 2017, С. 33-39.
6. Дані Управління Верховного комісара ООН у справах біженців Режим доступу: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
7. Бучинська А.Й. Особливості закріплення правового статусу біженців з України в польському праві. Забезпечення правопорядку в умовах воєнного стану та мировідбудови: зб. наук. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. (Житомир, 21 квітня 2023 р.) / Мін-во освіти і науки України; Поліський нац. ун-т. Житомир, 2023. С. 64-68.
8. В Офісі президента розповіли, скільки насправді загинуло українських захисників <https://hromadske.ua/posts/v-ofisi-prezidenta-rozpovili-skilki-naspravdizaginulo-ukrayinskih-zahisnikiv>
9. Всеукраїнська асоціація пенсіонерів. 2016. 21 квітня. URL:

<http://www.uarp.org/ru/news/1461259043>.

10. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 7(5 ),26–37. 2021, DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
11. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Івкін В., Лагодзінська В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1, 2022, С. 62-74.
12. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022.
13. Кокун О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022.
14. Консолідовані версії Договору про Європейський Союз та Договору про функціонування Європейського Союзу (2010/с 83/01). URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994\\_b06](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_b06) Text (дата звернення 02.05.2023 р.)
15. Корчакова Н. В. Атрибуція просоціальних якостей як важлива лінія особистісного розвитку підлітків. International scientific-practical conference «Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social science» (Kielce, Poland, December 28-29, 2021). Kielce : Holly Cross University, 2016. С. 255-259.
16. Крамар О. Україна посідає 8 місце у світі за кількістю емігрантів. Лише у 2021 році країну залишили понад 600 тисяч людей [Електронний ресурс] URLy: <https://hromadske.ua/ru/posts/ukraine-zanimaet-8-mesto-v-mire-po-kolichestvuemigrantov-tolko-v-2021-godu-stranu-pokinuli-bolee-600-tysyach-chelovek>.
17. Лібанова Е. М., О. В. Позняк, О. І. Цимбал Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії

- російської федерації. *Демографія і соціальна економіка*, 2022, 2, С. 37-57.
18. Ларченко М. Особливості конструювання образу мігранта в контексті сучасних міграційних процесів. *Вісник львівського університету. Серія філос.-політолог.студії*. випуск 17. 2018.
19. Лушпієнко Ю. В. Конституційно-правовий статус біженців та внутрішньо переміщених осіб в Україні. Підприємництво, господарство і право. 2017. № 2. С. 188–193.
20. Муромцева Ю.І. Надсмертність та її вимірювання в Україні в умовах пандемії covid-19. *Географія та туризм : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., Харків, 26 лют. 2021 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. П. І. Лоцмана. Харків : ХНПУ, 2021. С. 140 – 153.*
21. Начальник оборонного відомства: Стільки людських життів забрала українська війна <https://www.tv2.no/nyheter/utenriks/forsvarssjefen-sa-mange-livhar-gatt-tapt-i-ukraina-krigen/15447680>
22. Окуньовська Ю. В. Транскордонне співробітництво з Україною в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Політичні науки»*. 2022. № 7. С. 70 –74.
23. Павленко О.В. Життєві перспективи особистості, що знаходиться в умовах ато (антитерористичної операції). *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. № 2. 2019. С. 184-196.
24. Позняк О. В. Зовнішня трудова міграція з України: вплив COVID-19. *Демографія та соціальна економіка*. 2020. № 4. С. 25-40.
25. Пальян, З. О., О. І. Золотенкова, А. С. Савченко. Пандемія COVID-19 в Україні: оцінювання перебігу, аналіз думок. *Статистика України 27 2021*, С. 67-78
26. Радчук М. О., Петінова О. Б. Філософські проблеми реінкарнації. *Південноукраїнські наукові студії: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (м. Одеса, 16-17*

- грудня, 2020 р.) / Наук. ред.: О. Б. Петінова. Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2021. С. 104–106.
27. Світличний О. П. Судовий захист іноземців та осіб без громадянства. *Київський часопис права*. 2021. № 4. С. 205–210
28. Світличний О. П., Саадулаєв А. І. Процесуальний статус іноземців та осіб без громадянства, які беруть участь в адміністративному судочинстві. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2022. Вип. 3. С. 146–151.
29. Сіваш О. М., Іванова В. С. Регламентация статусу біженців на міжнародному, регіональному та національному рівнях. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2019. № 6. С. 419–421.
30. Тітар І. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньопереміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український Соціум*, 2016, 4 (59), С.58-60.
31. Укрінформ. 2023. У школах і дитсадках Польщі навчаються майже 190 тисяч українських дітей-біженців. <https://www.ukrinform.ua/rubric-uarazom/3675653-uskolah-i-ditsadkah-polsi-navcautsa-majze-190-tisac-ukrainskih-ditejbizenciv.html>.
32. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців «Ukraine Situation: Refugees from Ukraine across Europe - 2022-05-19». URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/92974>.
33. Українське суспільство: міграційний вимір: нац. доповідь / Ін-т демографії та соці-альних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України. Київ, 2018.
34. Chrzanowska A., K. Gracz Uchodźcy w Polsce. URL: <file:///C:/Users/777/Desktop/uchodzcy-w-polsce.pdf> (дата звернення 29.04.2023 р.)
35. Forbes: «Нова пошта» пішла в Польщу. Як вона збирається захоплювати переповнений потужними гравцями ринок». URL: <https://forbes.ua/inside/nova-poshta-yde-do-polshchi-yakvona-zbiraetsya->

- zakhoplyuvati-perepovneniy-potuzhnimi-gravtsyami-rinok-25072022-7236.
36. Forbes «\$50 млн кредитів, 500000 клієнтів та проблеми, як у Revolut. Гороховський розкрив плани моно у Польщі». URL: <https://forbes.ua/money/50-mln-kreditiv-500-000-klientiv-taproblemi-yak-u-revolut-gorokhovskiy-rozkriv-plani-mono-u-polshchi-24012023-11289>
  37. Kalashnyk, O., Teremetskyi, V., Oksana, B., Kunev, Y., Timush, I., Kurliak, M., Lysa, M. Refugees from Afghanistan: Peculiarities of their legal status and administrative procedure for recognizing them as refugees. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*. 2022. Vol. 25(S2), 1–11.
  38. Karta praw podstawowych unii Europejskiej (2012 /C 326/02) URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:12012P/TXT> (дата звернення 03.05.2023 р.)
  39. Operational data portal. Ukraine refugee situation. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.
  40. Peterson N. Why Ukraine is dying a slow death (literally). *The National Interest*. 2017. February 22. URL: <https://nationalinterest.org/blog/the-buzz/why-ukraine-dying-slow-deathliterally-19529>.
  41. Teremetskyi V., Kalashnyk O., Brusakova O., Dzhafarova M., Курпч І., Сущ О., Топчій V. Specific Features of Proving in Disputes on Recognizing Persons as Refugees: on the Basis of Case Law of Ukrainian Supreme Court and the European Court of Human Rights. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*. 2021. Vol. 24, Special Issue 1, Business Ethics and Regulatory Compliance, 1–9.
  42. The world factbook. Central Intelligence Agency. URL: <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/rankorder/2066rank.html>
  43. Ukraine refugee situation. Operational data portal. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
  44. Ukraine: civilian casualty update 27 February 2023. Режим доступу: <https://www.ohchr.org/en/news/2023/02/ukraine-civilian-casualty-update-27> -



february-2023

45. Ukraine refugee station [Электронный ресурс ] // Operational Data Portal – Режим доступа до ресурсу: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.
46. UNICEF. 2022. Rebuilding the lives of Ukrainian refugees in Poland. <https://www.unicef.org/stories/rebuilding-lives-of-ukrainian-refugees-in-poland>.
47. Wong, S.T., Yoo, G.J., & Stewart, A.L..An empirical evaluation of social support and psychological well-being in older Chinese and Korean immigrants. *Ethnicity and Health*,12,43-67.
48. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Герасименко Оксана Вікторівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

05.11.2022р.

(дата)



(підпис)

Герасименко О. В.

(ім'я, прізвище)