

## ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ ДО БЕЛЬГІЇ

**Горбань Г. О.**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професорка кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-7925-8754](https://orcid.org/0000-0002-7925-8754)  
[ggalina.ua@gmail.com](mailto:ggalina.ua@gmail.com)*

**Коркіна С. М.**

*магістрантка спеціальності «Психологія»  
Запорізький національний університет  
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0009-0001-0476-0643](https://orcid.org/0009-0001-0476-0643)  
[svetla.04.nikol@gmail.com](mailto:svetla.04.nikol@gmail.com)*

**Ключові слова:** *вимушена міграція, життєтворення, ідентичність, психічне здоров'я в умовах війни, психологічні проблеми, самовизначення, цінності.*

У статті розглянуто процес самовизначення українських жінок, які залишаються у вимушеній еміграції, та особливості набуття особистісної самовизначеності в умовах нового соціокультурного середовища та специфіки життєдіяльності. Проаналізовано сучасні пошуки вивчення різноманітних соціально-психологічних і психологічних проблем, які виникають у цивільних під час воєнних дій. Зосереджено увагу на загальному розумінні дослідниками впливу травматичних подій, які погіршують психічне здоров'я людей незалежно від статі, віку, національності. Окреслено останні результати наукових і практико орієнтованих пошуків, які проводять зарубіжні та українські дослідники, з проблем самоорганізації та вимушеної міграції під час воєнних дій. Показана багатогранність феномену особистісного самовизначення шляхом виокремлення його суттєвих ознак, серед яких домінують: активність, що розгорнута в часі (процес); усвідомленість процесів активності; суб'єктна активність; нормативно-ціннісна зумовленість активності; життєтворення. Запропоновано розуміння самовизначення як розгорнутої в часі суб'єктної активності особистості, що відповідає суспільним нормативам та ціннісно-моральним настановам людини, здатної до самопізнання та забезпечення екологічності життєтворення за свідомої рівноваги між зовнішніми впливами та унікальності внутрішнього світу. Розкрито особливості вимушеної міграції внаслідок війни як кризової ситуації, що призводить до глибокої трансформації цінностей, патернів поведінки, мотивів і цілей життєдіяльності людини. Презентовано результати емпіричного дослідження особливостей самовизначення українських жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції в Бельгії, а саме: самовизначення має ознаки життєвої кризи; супроводжується тенденцією до підвищеного рівня емоційної лабільності, депресивності; блокується складнощами регуляції емоційного стану; обмежується станами розгубленості, втратою чітких життєвих орієнтирів, сумнівів щодо власних сил, пригніченістю та емоційним виснаженням; проблематизується втратою соціального статусу, невизначеністю майбутнього, обмеженням соціальних контактів та необхідністю адаптуватися до нових соціальних норм і культури.

## FEATURES OF SELF-DETERMINATION OF UKRAINIAN WOMEN UNDER FORCED MIGRATION TO BELGIUM

**Gorban G. O.**

*Doctor of Psychology, Associate Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7925-8754  
ggalina.ua@gmail.com*

**Korkina S. M.**

*Psychology Student,  
Zaporizhzhia National University  
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0009-0001-0476-0643  
svetla.04.nikol@gmail.com*

**Key words:** forced migration, life creation, identity, mental health in war, psychological problems, self-determination, values.

The article examines the process of self-determination of Ukrainian women who are still in forced emigration and the peculiarities of gaining personal self-determination under a new socio-cultural environment and life specifics. Modern searches for studying various socio-psychological and psychological problems faced by civilians during military operations are analyzed. The authors focus on researchers' general understanding of the impact of traumatic events that worsen the mental health of people regardless of gender, age, or nationality. It is presented the findings of domestic and foreign scholarly and practice-oriented research on the problems of self-organization and forced migration during hostilities. The article renders the multifaceted nature of the phenomenon of personal self-determination by highlighting its essential features, among which the following dominate: activity unfolding in time (process); awareness of activity processes; subjective activity; statutory and value-based determination of activity; life-creation. The authors propose interpreting self-determination as subjective activities taken place in time which meet social normative and social-moral guidelines of a person capable of self-knowledge and ensuring ecological life in a conscious balance between external influences and the uniqueness of the inner world. The peculiarities of forced migration due to war as a crisis situation that leads to a profound transformation of values, behavioral patterns, motives, and goals of human life are covered. It is presented the outcome of an empirical study of the peculiarities of self-determination of Ukrainian women under forced migration to Belgium, namely self-determination: characterized by a life crisis; tends to an increased level of emotional lability, depression; is blocked by difficulties in regulating the emotional state; is limited to states of confusion, loss of clear life guidelines, doubts about one's strength, depression, and emotional exhaustion; is complicated by the loss of social status, uncertainty of the future, limited social contacts, and the need to adapt to new social norms and culture.

**Постановка проблеми.** Самовизначення є одним із фундаментальних питань самоде-термінації, що зазвичай вивчається в контексті психології особистості. У світі жахливих умов сьогодення, на третій рік повномасштабного втор-гнення рф в Україну багато українських жінок усе

ще залишаються у вимушеній еміграції, де нині перед ними гостро постає питання самовизна-чення в умовах перебування в іншій країні.

Жінки, які залишаються в еміграції до завер-шення війни, вимушені інтегруватися в нове соціо-культурне середовище та знаходяться під тиском

кардинально нових умов організації власної життєдіяльності. Незвичні та не завжди зрозумілі законодавчі, економічні, соціальні та культурні норми й традиції країни, що їх прихистила, зумовлюють проблеми особистісного самовизначення. Усе це супроводжується травматичними подіями війни, вимушеністю еміграції, відсутністю розуміння її часових меж, загальною невизначеністю та стресовими станами, що додатково ускладнюють основні процеси життєзабезпечення в контексті відповідальності за дітей, працевлаштування, вибору професії, якісної комунікації, збереження особистісної цілісності. Необхідність забезпечення життєво важливих потреб призводять до того, що багато українських жінок, які знаходяться за кордоном, не приділяють достатньої уваги своєму психологічному стану та психічному здоров'ю, знецінюють важливість цієї сторони власного життя. Така тимчасова позиція жінки в новому суспільстві, відсутність фокусу щодо особистісного самовизначення в нових умовах вимушеної еміграції знижує якість життя, ускладнює збереження балансу життєдіяльності загалом.

Сучасні регіональні війни зумовлюють широкий спектр пошуків зарубіжних дослідників щодо розв'язання різноманітних соціально-психологічних і психологічних проблем, які виникають на тлі трагічних подій війни. Під час воєнних дій цивільна людина змушена покинути власну домівку, звичні умови життя, вона стає біженцем, вимушеним мігрантом. Ця проблематика стає предметом міждисциплінарних досліджень у різних країнах світу. У цьому контексті цікавим, на нашу думку, є дослідження про вплив досвіду біженців на їх психічне здоров'я, яке проведено Міжнародним товариством з вивчення травматичного стресу (ISTSS) [32]. У цьому дослідженні доведено, що травматичні події та щоденні стресові впливи зумовлюють появу психічних розладів, погіршують психічне здоров'я людини незалежно від її статі, віку, національності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні в зарубіжних публікаціях науковців домінують дослідження, які стосуються поширеності психічних розладів у цивільних людей, які постраждали від війни [33], погіршення психічного здоров'я біженців та вимушених мігрантів [31], впливу травми війни на них [34], спрямовані на вивчення особливостей стресу біженців за умов воєнних конфліктів [29], та виокремлення чинників, які зумовлюють психічні розлади [25; 28]. Важливим тут є аналіз крос-культурних проблем іммігрантів і біженців, який провели К. Ворд, С. Бохнер та А. Фернхем [35]. Вони презентують як теоретичні, так і прикладні погляди на переживання культурного шоку внаслідок еміграції, виокремлюють засоби мінімізації негативних наслідків цього шоку та сприяння з набуття позитивних психологічних результатів.

Українські науковці активно вивчають проблему біженців, внутрішніх переселенців і мігрантів з 2014 року, а після повномасштабного вторгнення РФ в Україну психологічні аспекти дослідження цієї проблеми значно розширюються у відповідь на невідкладні запити суспільства щодо збереження психічного здоров'я українців. У своєму дослідженні особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни, яке провели Л.М. Карамушка, Т.В. Карамушка [10], зафіксовано, що переселенці мають цілу низку проблем щодо їх психічного здоров'я, а саме: високий рівень проявів страху й паніки, недостатню активність щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності, конфлікти з членами сім'ї та близькими людьми. Водночас, як відзначають дослідники, спостерігаються незначні вияви апатії та депресії, втрати сенсу життя і виражена потреба в соціальній взаємодії та підтримці, що свідчить загалом про позитивну спрямованість життєдіяльності вимушених «внутрішніх» переселенців.

Серед актуальних досліджень психологічних аспектів переживання українцями вимушеної міграції можна відзначити такі, як: аналіз негативного впливу травмувального досвіду на психічне і фізичне здоров'я (О. Креденцер, Л. Карамушка, Ф. Вальдшмідт, С. Клімов [13]); визначення особливостей порушень соціальної адаптації жінок із дітьми, які перебувають під тимчасовим захистом, залежно від їх реакцій на ситуації фрустрації, що пов'язані зі стресовими подіями вимушеної міграції (Н.В. Володарська, І.І. Карабаєва [5]); поглиблене розкриття проблем переміщених осіб у контексті чинників стійкості українців і здатності до самовідновлення (О.В. Завгородня, О.А. Краєва [9]); вивчення змін психологічного стану, виявлення ознак порушень психофізіологічного та емоційного стану, соціальної та професійної дезадаптації серед українських біженців у Польщі (Л.М. Бахмутова, А. Неска [2]); аналіз основних проблем вимушених мігрантів, а саме: психологічний (емоційний) стан, самооцінка, особистісні риси та характеристики, очікування щодо майбутнього, рівень адаптації та інтеграції (А.В. Коллі-Шамне, В. Старцева [12]); аналіз особливостей перебування українців в Німеччині (О. Креденцер [14]), серед яких соціально-професійні проблеми (незнання мови, проблеми з навчанням дітей, проблеми з роботою); соціально-психологічні труднощі (конфлікти з близькими, відсутність життєвих перспектив, втрата сенсу життя); економічно-побутові негаразди, а також проблеми психічного здоров'я українців (невизначеність, бажання повернутися додому, невпевненість у собі, тривога, безпорадність, депресія, відчай, «неприйняття» іншої країни, апатія, страх тощо).

Аналіз досліджень із проблеми міграції українців, що пов'язана з воєнними діями проти України та терором її населення з боку РФ, дає змогу відзначити, що вимушена зміна умов життя, втрата дому та звичного оточення супроводжуються відчуттям страху, безпорадності й тривоги, а також певними соматичними реакціями, порушенням сну, перманентним зовнішнім та внутрішнім горюванням. Дослідники відзначають, що із цими проблемами стикаються всі без винятку вікові категорії вимушених мігрантів.

Отже, складність і невизначеність умов життєдіяльності під час вимушеної міграції та нагальна потреба особистісного самовизначення в цих умовах є натеper важливою та актуальною проблемою. Особливо значущим аспектом цього спектра проблем є дослідження самовизначення жінок, які опинилися за кордоном без підтримки чоловіка, роз'єднання з ним, з кардинальною трансформацією звичних стосунків й умов життя. Розв'язання цієї проблеми, на нашу думку, має бути спрямовано на обґрунтування напрямів і форм психологічної підтримки жінок, збереження тенденцій до особистісного розвитку, захист психічного здоров'я та психологічного супроводу самовизначення в контексті перспектив подальшого життя жінки.

**Мета статті** – представити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей особистісного самовизначення жінок, які внаслідок російського вторгнення в Україну знаходяться у вимушеній міграції в Бельгії. Завдання: виокремити загальні характеристики особистісного самовизначення, його зумовленість у складних умовах міграції та виокремити специфічні особливості особистісного самовизначення українських жінок, які знаходяться в Бельгії.

**Результати дослідження.** Багатогранність особистісного самовизначення та специфіка різноманітних підходів до його аналізу зумовлює широту трактування цього феномену. Проведений дефініційний аналіз дає нам можливість виокремити такі суттєві ознаки поняття «самовизначення»: 1) *активність, що розгорнута в часі* (процес): інтеграція [18], засвоєння [4], перетворення [23], пошук сенсу [11], взаємодія [15], вчинки [24], адаптація [7]; 2) *усвідомленість процесів активності*: рефлексія [24], усвідомлення власних можливостей та унікальності [1], свідомий вибір відносин [1; 23], розгортання особистої свідомості під час соціальної взаємодії [11], синтез уявлень про себе та оточення [15], самоосмислення [18], впорядкування власного внутрішнього світу [24]; 3) *суб'єктна активність*: активна взаємодія із суспільством [15], саморозвиток [4], самопізнання [3; 24], узгодження поведінки з власними орієнтирами [7], вирішення основних життєвих питань [23]; 4) *нормативно-ціннісна зумовленість*

*активності*: визначення цінностей у контексті культурних норм [18], засвоєння людиною соціокультурного досвіду людства [4], суспільні норми й особистісні життєві орієнтири [23], соціально значущі цінності [24], ознака морально-ціннісної свідомості [11], матеріально-духовний вимір [15]; 5) *життєтворення*: сенс життя [11; 23], вибір життєвих шляхів [1], формування життєвої позиції [18], творення життєвих смислів [23], конструювання життєвого поля [24].

Отже, на основі виокремлених суттєвих ознак можна констатувати, що особистісне самовизначення є розгорнутою в часі суб'єктною активністю особистості, яка відповідає суспільним нормативам і ціннісно-моральним настановам людини, які зумовлюють усвідомлене життєтворення. Це означає, що самовизначення детермінує самореалізацію особистості та досягнення нею життєвих цілей шляхом самопізнання та розуміння унікальності власного життя, коли відповідно до зовнішніх впливів свідомо впорядковується внутрішній світ людини.

На основі аналізу сучасних досліджень і власного дефініційного аналізу ми можемо говорити, що самовизначення відображає здатність людини усвідомлювати й самостійно керувати своїм життям відповідно до особистих цінностей, яка проявляється у свідомому й самостійному життєвому виборі.

З 24 лютого 2022 року Україна зіштовхується з викликами, які суттєво впливають на соціально-економічну стабільність країни і становлять загрозу для життя і здоров'я населення. У результаті розпочатої РФ повномасштабної війни проти України та агресивного терору її цивільного населення актуальним стає питання вимушеної міграції людей у пошуках безпеки як у межах України, так і за кордоном. Реакцією країн-членів Європейського Союзу на масштабну й стрімку міграцію українців була активація Директиви Ради ЄС [26] про захист переміщених осіб, яка надала українцям можливість знайти притулок у країнах ЄС.

З погляду психології вимушена міграція внаслідок війни є кризовою ситуацією, яка призводить до глибокої трансформації цінностей, патернів поведінки, мотивів і цілей життєдіяльності. Її непрогнозований та спонтанний характер спричинює стрес, психологічну дезадаптацію, інтолерантність до невизначеності, специфічне переживання втрати, почуття малоцінності, кризи ідентичності, ознаки «травми мігранта», вплив на продуктивність реалізації сенсу життя, ускладнення побудови стратегії власного життя тощо [20; 21; 27]. Тобто вимушені мігранти за таких умов можуть утрачати суб'єктну активність, дезорієнтуватися в суспільних нормах і специфічних цінностях, переживати руйнування сформованих настанов. Усе це призводить до необхідності роботи з особистісним самовизначенням у нових умовах.

Вимушена міграція відрізняється від простої міграції (трудова, освітньої тощо) тим, що відбувається раптово та в екстремальних умовах, і причини, що її спричиняють, також екстремальні. Тож особистість не має навіть середнього рівня готовності до таких змін життя. Вимушена міграція провокує кризи, які мають значну інтенсивність, переживаються більш хворобливо, а труднощі, які потрібно подолати, потребують більш високого рівня адаптивності, стійкості та ресурсності особистості. Людина стикається з утрудненнями в соціальних контактах, розхитується психічне та фізичне здоров'я, загострюються хронічні захворювання. Тут основним психологічним викликом є саме вимушеність ситуації, яка зумовлює раптовий стрес у відповідь на катастрофічні події, загострений страх за життя своє та близьких. Психічний стан вимушених мігрантів часто характеризується суперечливістю та нестабільністю. У багатьох наявні симптоми посттравматичного стресу [8].

Вимушена міграція є кризовим станом, за якого наявні орієнтири й точки опори втрачені, а нові ще не сформовані. Українські мігранти через загрозу життю мали ухвалювати швидкі рішення, покинути країну без чіткого уявлення про нове середовище. Вони, з одного боку, опинилися в ситуації вирішення проблем їх особистої безпеки, а з іншого – з'явилися нові виклики: мовні бар'єри, економічні труднощі, працевлаштування за фахом, пригнічений психологічний стан, часова невизначеність, необхідність адаптуватися до нового середовища та інтегруватися в нову соціально-культурну систему.

Проведене нами дослідження було спрямовано на вивчення особливостей самовизначення українських жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції в Бельгії, задля виявлення специфічних проблем і ключових чинників, що впливають на їх самовизначення в контексті перспектив подальшого життя. У дослідженні взяли участь жінки віком від 21 до 57 років, які перебувають у Бельгії. Проведене на початку дослідження анкетування дало можливість з'ясувати їх бачення проблем, що пов'язані з процесом інтеграції в нове суспільство.

Зміст запитань анкети було спрямовано на визначення основної інформації щодо складу вибірки, соціально-економічного стану, умов проживання, а також надана можливість шляхом самооцінювання відзначити їх психологічні стани та загальне самовідчуття в умовах вимушеної міграції. Питання спрямовані на виявлення бар'єрів під час соціально-психологічної адаптації, самооцінювання рівня стресу та психоемоційних проблем, психологічного дискомфорту та доступності психологічної підтримки й допомоги.

Для вивчення особливостей психологічних станів жінок, їх готовності до адаптації та самовизна-

чення в складних умовах вимушеної міграції було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: «Фрайбургський особистісний опитувальник» [16; 19]: для виявлення загальних тенденцій та специфіки психічних станів і властивостей особистості; «Методика дослідження установки особистості на себе» (М. Кун, Т. Мак-Партланд) [17]: для пошуку особливостей самоідентичності в специфічних умовах вимушеної міграції; «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) [22]: для визначення аспектів соціально-психологічної адаптації, які пов'язані з особливостями особистісних рис; «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна [6; 30]: для виявлення схильності особистості до жорсткої регламентації життя та повного розуміння того, що відбувається.

Вихідною аналізу результатів проведеного дослідження були самооцінювальні відповіді жінок, які брали участь в анкетуванні. Крім загальної інформації, необхідної для характеристики вибірки – вік і тривалість міграції, особливості самореалізації до міграції тощо – було виявлено проблеми, що пов'язані з умовами життя, працевлаштуванням, опануванням нової мови, та особисте самосприйняття себе за означених умов. Аналіз анкетування дав змогу отримати узагальнену характеристику українських жінок, які перебувають у вимушеній міграції в Бельгії, та визначити ключові особливості їх самовизначення в нових соціокультурних реаліях.

Учасниці дослідження демонструють широкий спектр вікових і професійних характеристик, що вказує на значну різноманітність їх життєвого досвіду. Більшість із них є представницями активного працездатного віку, мають професійний досвід, що охоплює як висококваліфіковані, так і практикоорієнтовані спеціальності. Це підкреслює їхній потенціал для інтеграції в нове середовище, однак і спричинює труднощі адаптації за працевлаштування зі значно нижчою кваліфікацією.

Результати дослідження свідчать про змішане ставлення до наявних умов життя. І хоча значна частина жінок задоволена своїми житловими умовами, залишається відчуття нестабільності та дискомфорту, які поглиблюються через труднощі матеріального характеру. Більшість респонденток відзначають зниження рівня задоволеності своїм матеріальним добробутом порівно з довоєнним життям. Значну роль тут відіграють мовні бар'єри, які є однією з найбільших перешкод адаптації. Усе це свідчить про глибокий розрив між звичним життям жінок та їхніми реальними умовами життя в умовах міграції. У загальному оцінюванні домінує незадоволення власним фізичним (63,33%) та психологічним (66,67%) станом, однак позитивним є те, що значуща більшість респонденток

висловлювали бажання покращити своє психологічне самопочуття та активно співпрацювати в групах психологічної підтримки.

Отже, українські жінки, які вимушено мігрували до Бельгії, перебувають у складній ситуації, яка поєднує економічні, соціальні та психологічні виклики. Хоча вимушена міграція супроводжується значними змінами в професійному статусі та соціальній ролі, впливає на фізичний та психологічний стан, жінки активно демонструють прагнення до інтеграції, професійного розвитку та особистісного самовдосконалення, що свідчить про їхній потенціал для подолання труднощів і досягнення самовизначення в умовах вимушеної міграції.

Подальше дослідження забезпечувало реалізацію поставленого нами завдання щодо виявлення специфічних особливостей особистісного самовизначення жінок, які знаходяться у вимушеній міграції в Бельгії, а отримане знання цих особливостей сприятиме ефективній організації їх психологічної підтримки.

Узагальнення результатів за методикою «Фрайбургський особистісний опитувальник» (табл. 1) свідчить, що українські жінки у вимушеній міграції знаходяться у складному процесі адаптації, який супроводжується високим емоційним навантаженням, але водночас відкриває нові можливості для самопізнання та розвитку.

Яскравою демонстрацією складності емоційного життя жінок є амбівалентність між тенденцією в бік високих рівнів відкритості, що відображає щирість у спілкуванні, високий рівень самокритичності та бажання встановлювати довірливі контакти, та тенденцію домінування інтровертованих рис серед українських жінок у вимушеній міграції, що може бути наслідком стресу та адаптаційних труднощів.

На тлі рівномірності розподілу показників за шкалами «Депресивність» за відсутності чіткої тенденції відзначає можливість коливання цієї характеристики, а показник «Маскулінність-фемінність» стимулює прояв різних типів організації життя та можливість певних зсувів стосовно середнього показника. Важливою характеристикою є й тенденції до прояву високих рівнів товариськості, урівноваженості та відкритості, а також тяжіння до низьких рівнів проявів емоційної лабільності та дратівливості. Така специфічність характеристик різних аспектів психічних станів і властивостей особистості респонденток, їхні вчинки, ставлення до соціального оточення та світоглядні орієнтири розкривають загальний потенціал здійснення психологічної підтримки щодо опанування жінками власного самовизначення в новій ситуації життєдіяльності.

За методикою дослідження установки особистості на себе «Хто я?» (М. Кун, Т. Мак-Партланд) аналізувалися особливості самоідентичності в специфічних умовах вимушеної міграції. Методика була використана у варіанті, який не пропонує жорсткого обмеження кількості характеристик, а кількість наведених характеристик є показником рівня усвідомлення свого «Я» в нових умовах.

Аналіз відповідей показав достатній спектр визначеності особистості жінок за безумовного домінування ідентифікації себе навколо найбільш необхідної в умовах цієї війни національної приналежності – «українка», а також загальних статусно-рольових характеристик («мати», «дружина», «переселенка») та позитивних особистісних якостей («добра», «відповідальна»). Важливим показником є збереженість професійної ідентичності («вчителька», «менеджерка»), що свідчить про наявний потенціал професійного

Таблиця 1

**Особистісні характеристики українських жінок-переселенок за Фрайбургським особистісним опитувальником**

Шкала	Ступені прояву, %		
	низький	середній	високий
Невротичність	13,3	70,0	16,7
Спонтанна агресивність	30,0	50,0	20,0
Депресивність	33,3	40,0	26,7
Дратівливість	53,3	33,3	13,3
Товариськість	13,3	42,0	45,0
Урівноваженість	26,7	33,3	40,0
Реактивна агресивність	26,7	73,3	10,0
Сором'язливість	53,3	33,3	13,3
Відкритість	13,3	33,3	53,3
Екстраверсія-інтроверсія	53,3	30,0	13,3
Емоційна лабільність	60,0	33,3	26,7
Маскулінність-фемінність	33,3	30,0	36,7

самовизначення навіть в умовах вимушеної еміграції, та наявність спектра діяльнісних інтенцій самоідентичності («прагну вивчити мову», «хочу знайти кращу роботу»). Окремо слід відзначити групу жінок, які виявили певну готовність до різноманітної ідентифікації себе в нових умовах (більше п'ятнадцяти характеристик), але її продемонстрували лише 23% учасниць дослідження, які активно здійснюють пошук нових ідентичностей у новому середовищі.

Для більш детального аналізу соціально-психологічної адаптації жінок до нових умов життя, правил і норм поведінки в незвичному для них середовищі було використано методику вивчення соціально-психологічної адаптації, розроблену К. Роджерсом та Р. Даймондом. Цей інструментарій дає можливість дослідити ті аспекти соціально-психологічної адаптації, які пов'язані з особливостями особистісних рис респонденток, та оцінити рівень інтегральних показників такої адаптації (рис. 1).

Аналіз результатів свідчить про складність і багатогранність процесу соціально-психологічної адаптації українських жінок у вимушеній міграції. За показником «Адаптація» можна стверджувати, що лише 23,3% українських жінок-мігранток, які перебувають у Бельгії, демонструють адаптованість до нового середовища. Це свідчить, що процес адаптації відбувається досить повільно.

На нашу думку, таке гальмування пов'язано з переважаючим низьким (40%) та середнім (33,3%) рівнів самоприйняття жінок, що характеризує наявність невпевненості та високої критичності до власних можливостей. У цьому контексті маємо відзначити й результати за показ-

ником «Емоційний комфорт», тут лише 16,67% жінок мають високий рівень емоційного комфорту, тобто здатність ефективно управляти емоціями та зберігати позитивне ставлення до навколишньої дійсності. Хоча близько половини учасниць дослідження демонструє середній рівень (46,7%) за цим показником, що свідчить про збереження певної рівноваги, але 36,7% жінок не відчувають емоційного комфорту та демонструють емоційні проблеми щодо адаптації. Складності соціально-психологічної адаптації також пов'язані з тим, що більше третини жінок за показником «Прагнення до домінування» виявляє схильність до виконання підлеглих ролей, неготовність брати участь у розв'язанні наявних завдань і низьку активність за необхідності ухвалювати складні рішення.

Позитивними тенденціями розв'язання проблем соціально-психологічної адаптації жінок, на нашу думку, є результати за показниками «Прийняття інших» та «Інтернальність». Тут наявні активна інтенція до спілкування, соціальної взаємодії в новому середовищі та готовність брати відповідальність за події у своєму житті на себе, пояснювати досягнуті результати своїми діями, рішеннями та поведінкою. Також успішність поступової адаптації відображена високим рівнем середніх результатів за інтегральними показниками «Прагнення до домінування», «Емоційний комфорт», «Ескапізм».

Отже, аналіз показав, що значна частина жінок за період проживання в Бельгії від одного до двох с половиною років перебуває на середньому рівні адаптації, тобто можна відзначити певну здатність пристосуватися до нових умов, хоча це і вимагає значних зусиль. Водночас високий відсоток

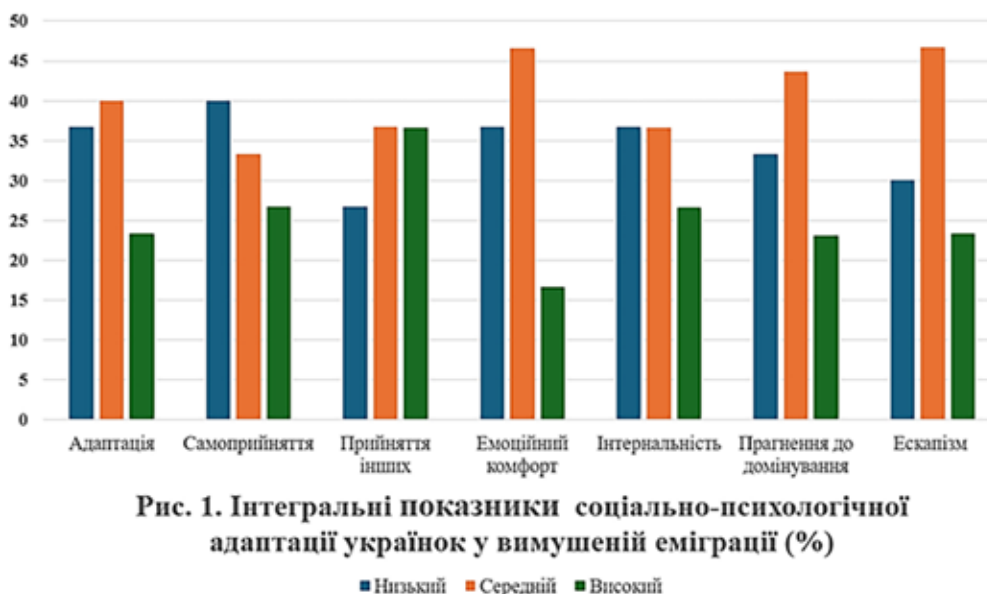


Рис. 1. Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації українок у вимушеній еміграції (%)

■ Низький ■ Середній ■ Високий

жінок із низьким рівнем адаптованості вказує на емоційні труднощі, спричинені війною, вимушеним переселенням і втратами. Для цих жінок адаптація ускладнена внутрішніми конфліктами та нестачею ресурсів, необхідних для побудови нового життя в незнайомому середовищі. Загальна структура адаптаційних характеристик свідчить про глибокий вплив травматичних подій та нових умов проживання, що відображається в особливих емоційних станах, рівні самоприйняття та виборі адаптаційних стратегій.

Самовизначення жінок, які перебувають у вимушеній міграції за кордонами України, пов'язане з домінуванням ситуацій невизначеності, складності щодо чіткої регламентації життя, розуміння перспектив та подій, що відбуваються. Тут важливо окреслити особливості прояву толерантності до невизначеності, яка значно взаємопов'язана з рівнем психологічного благополуччя, схильністю займати суб'єкту позицію стосовно власних дій, здатністю контролювати власне життя. Тут доцільним є використання методики «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна.

Результати вивчення загальної толерантності до невизначеності свідчать, що близько половини респонденток (46%) демонструють середній рівень толерантності до невизначеності. Це вказує на загальну здатність адаптуватися до ситуацій невизначеності з помірною потребою в стабільності та передбачуваності. Зіставлення низького (37%) і високого (17%) рівнів толерантності фіксує, що її прояв схиляється в бік низької здатності орієнтуватися та регламентувати власне життя в нових умовах. Тобто ми можемо відзначити, що сприйняття нових умов, готовність адаптуватися до нових обставин супроводжується потребою в стабільності та передбачуваності, труднощами у сприйнятті нового, уникнення змін, недостатньою здатністю вибирати між знайомими та новими шляхами розв'язання задач у ситуаціях, які виникають.

Отже, можна стверджувати, що процес самовизначення українських жінок у вимушеній міграції супроводжується сумнівами у власних життєвих цілях, проблемністю інтеграції соціальних і професійних ролей, зниження рівня позитивного самоприйняття, тобто є безперечними ознаками життєвих криз. Особливо важливим є те, що необхідність самовизначення зумовлюється травматичним досвідом війни, втратою життєвих орієнтирів минулого мирного життя і необхідністю адаптації до нового соціокультурного контексту, який не був запланованим і прогнозованим заздалегідь. Усі це підтверджує актуальну необхідність психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції, яка має бути спрямована на стабілізацію емоційного стану,

підвищення самоприйняття та розвиток адаптаційних стратегій, тобто актуалізації особистісного самовизначення в нових умовах і опанування ресурсів саморегуляції за невизначеності ситуації.

**Висновки.** Міграція українців, що пов'язана з воєнними діями проти України й терором її населення з боку РФ, потребує постійної уваги науковців із позицій збереження психічного здоров'я людей, які опинилися в складних умовах життя, необхідності впорядкування внутрішнього світу, переосмислення особистісної ідентичності. Проведене нами дослідження дає змогу відзначити, що підтримка особистісного самовизначення має спиратися на набуття людиною здатності усвідомлювати й самостійно керувати своїм життям відповідно до особистих цінностей, яка проявляється у свідомому й самостійному життєвому виборі, у складних умовах вимушеної міграції.

Вимушена міграція є раптовою зміною всього життєвого простору за екстремальних умов. Тут важливим є усвідомлення, що і причини цих умов є також екстремальними, а людина не передбачала й не готувалася до таких змін життя. Усе це спричиняє інтенсивні особистісні та життєві кризи, а отже, вимагає високого рівня задіяння всіх ресурсів особистості, сформованості її резильєнтності та адаптивності до невизначеності.

Представлене дослідження було присвячено вивченню особливостей самовизначення українських жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції в Бельгії, знання яких забезпечить ефективну психологічну підтримку та допомогу жінкам. Отримані результати дослідження дають можливість виокремити такі особливості самовизначення українських жінок в умовах вимушеної міграції до Бельгії, а саме самовизначення: 1) має ознаки життєвої кризи; 2) супроводжується тенденцією до підвищеного рівня емоційної лабільності, депресивності; 3) блокується складнощами регуляції емоційного стану; 4) обмежується станами розгубленості, втратою чітких життєвих орієнтирів, сумнівами щодо власних сил, пригніченістю та емоційним виснаженням; 5) проблематизується втратою соціального статусу, невизначеністю майбутнього, обмеженням соціальних контактів і необхідністю адаптуватися до нових соціальних норм і культури.

**До перспектив** подальших розробок у контексті нашого дослідження вбачаємо нагальну необхідність поглибленого вивчення феномену особистісного самовизначення в екстремальних умовах кардинальних змін життя людини, які є ознакою сьогодення, а також розширення інструментів та засобів щодо забезпечення становлення ресурсної готовності особистості до складних умов життя, сформованості її резильєнтності та адаптивності до невизначеності.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2013. № 11 (260). С. 9–12. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/6386>
2. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології. Том V* : зб. наук. праць. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. Вип. 22. С. 3–18. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732780/3/Макет\\_2022.pdf#page=3](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732780/3/Макет_2022.pdf#page=3)
3. Бугерко Я.М. Самоосмислення як індивідуальний чинник самовизначення людини. *Соціально-психологічні виміри професійної майстерності особистості в умовах глобалізованого світу* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. 16–17 травня 2013 р. Тернопіль, 2013. С. 42–43. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/15781>
4. Вірна Ж. П., Гаврилюк І. О. Феномен особистісного простору: позиції вивчення в культурно-історичній теорії. *Психологія людини* / за ред. М. В. Папучі. 2020. Вип. 2–3. С. 106–124. URI: [http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal\\_psy\\_lib/Виготський\\_2020\\_Вип.2-3.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/Виготський_2020_Вип.2-3.pdf)
5. Володарська Н. В., Карабаєва І. І. Особливості психологічної підтримки жінок з дітьми, які перебувають під тимчасовим захистом республіки Болгарія. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 63–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.3.12>
6. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... на здобуття наук. ступеня доктора філософії : 053 Психологія ; Інститут соціальної та політичної психології. Київ, 2022. 199 с.
7. Гручман Є. П. Політичне самовизначення як предмет наукових досліджень. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 150–154. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2024.2.29>
8. Єфімова А. Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування*. 2023. Вип. 26 (55). С. 62–75. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26\(55\)-62-75](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75)
9. Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 73–82. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-73-3-73-82>
10. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 2 (26). С. 48–59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
11. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2018. 720 с. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/3408>
12. Коллі-Шамне А. В., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців–вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду* : зб. матеріалів Всеукр. міждисциплінарної наук.-практ. конф. 10 червня 2022 р. Чернігів, 2022. С. 234–237. URL: [https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf\\_mult\\_06\\_2022/conf\\_mult\\_06\\_2022](https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf_mult_06_2022/conf_mult_06_2022)
13. Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія* / О. Креденцер та ін. 2022. Вип. 3 (27). С. 6–25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
14. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 45–55. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
15. Лазарук А.Ф. Феноменологія самовизначення особи: базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 131–148. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.131>
16. Луценко О.Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 61. С. 49–54. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685>
17. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін : рукопис / за наук. ред. О.І. Бондарчук. Київ : Університет менеджменту освіти, 2014. 148 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/26577>
18. М'ясоїд П. Сергій Рубінштейн: життя висхідною. *Психологія і суспільство*. 2009. Вип. 2. С. 7–36. URI: <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/28483>

19. Особистість: практичні засади вивчення : навч.-метод. посібник / укладачі : С. М. Дмитрієва та ін. Том 2. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.
20. Петрунько О. Аксиопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1 (69). С. 171–187. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-171-187>
21. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (56). С. 78–84. DOI: <https://doi.org/10.32689/maur.psych.2022.3.11>
22. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Вид-во Олександрії Гаркуші, 2012. 615 с.
23. Шестопад І.А. Психологічні особливості самовизначення сучасної молоді. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія*. 2021. № 13. С. 76–79. URI: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3212>
24. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : THEU, 2017. 508 с. URI: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29777/1/furman.pdf>
25. Bogic M., Ajdukovic D., Bremner S., et al. Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *British Journal of Psychiatry*. 2012. Issue 200 (3) P. 216–223. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.084764>
26. Council Directive 2001/55/EC of 20 July 2001 on minimum standards for giving temporary protection in the event of a mass influx of displaced persons and on measures promoting a balance of efforts between Member States in receiving such persons and bearing the consequences thereof. *Official Journal L 212*, 07/08/2001 P. 0012–0023. URL: <http://data.europa.eu/eli/dir/2001/55/oj>
27. Hamburger A., Hancheva C., Ozcurumez S., et al. Forced Migration and Social Trauma : Interdisciplinary Perspectives. London-New York: Routledge, 2018. 270 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429432415>
28. Kiselev N., Pfaltz M., Haas F., et al. Structural and socio-cultural barriers to accessing mental healthcare among Syrian refugees and asylum seekers in Switzerland. *Eur J Psychotraumatol*. 2020. Issue 11 (1). 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1717825>
29. Miller K., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Issue 26 (2). P. 129–138. DOI: <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>
30. Melain D.L. The Mstat-I: A New Measure of an Individual's Tolerance for Ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53(1). P. 183–189. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
31. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. Issue 5 (1). P. 25–30. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472271>
32. Nickerson A., Liddell B., Asnaani A., et al. Trauma and Mental Health in Forcibly Displaced Populations. An International Society for Traumatic. *Stress Studies Briefing Paper*. 2017. 37 p. URL: [https://www.southwales.ac.uk/media/university-of-south-wales/site-assets/documents/news-/2023/07-july/Displaced-Populations-Briefing-Paper\\_Final.pdf](https://www.southwales.ac.uk/media/university-of-south-wales/site-assets/documents/news-/2023/07-july/Displaced-Populations-Briefing-Paper_Final.pdf)
33. Priebe S., Bogic M., Ajdukovic D., et al. Mental Disorders Following War in the Balkans: A Study in 5 Countries. *Arch Gen Psychiatry*. 2010. Issue 67 (5). P. 518–528. DOI: <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.37>
34. Salim S. The burden of trauma in the life of a refugee. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1298544>
35. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. London : Routledge, 2001. 384 p.

## REFERENCES

1. Artsyshevska, O. (2013). Sutnisnyi analiz samovyznachennia liudyny. [An Analysis of Essence of Person's Self-Determination]. *Naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky, Filosofska nauky*, 11(260), 9–12. [In Ukrainian].
2. Bakhmutova, L. M., & Neska, A. (2022). Osoblyvosti psykholohichnykh porushen sered ukrainskykh bizhentsiv u Polshchi [Peculiarities of psychological disorders among Ukrainian refugees in Poland]. *Aktualni problemy psykholohii. Tom. V : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 22, 3–18. [In Ukrainian].
3. Buherko, Ya. M. (2013). Samoosmyslennia yak individualnyi chynnyk samovyznachennia liudyny [Self-understanding as an individual factor in a person's self-determination]. *Sotsialno-psykholohichni vymiry profesiinoi maisternosti osobystosti v umovakh hlobalizovanoho svitu* : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. 16-17 travnia 2013 r. Ternopil, 42–43. [In Ukrainian].

4. Virna, Zh. P., & Havryliuk, I. O. (2020). Fenomen osobystisnoho prostoru: pozytsii vyvchennia v kulturno-istorychnii teorii [The phenomenon of personal space: positions of study in cultural-historical theory]. *Psykhologhiia liudyny*, 2–3, 106–124. [In Ukrainian].
5. Volodarska, N. V., & Karabaieva, I. I. (2023). Osoblyvosti psykhologichnoi pidtrymky zhinok z ditmy, yaki перебувають під тимчасовим захистом республіки Болгарія [Features of psychological support of women with children who are under temporary protection of the republic of Bulgaria]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu, Serii Psykhologhiia*, 3, 63–66. [In Ukrainian].
6. Hromova, H. M. (2022). Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk transformatsii travmatychnoho dosvidu osobystosti [Tolerance of uncertainty as a factor of a personal traumatic experience transformation]: dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora filosofii : 053 Psykhologhiia / Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii. Kyiv. [In Ukrainian].
7. Hrushman, Ye. P. (2024). Politychne samovyznachennia yak predmet naukovykh doslidzhen [Political self-determination as a subject of scientific research]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu Serii Psykhologhiia*, 2, 150–154. [In Ukrainian].
8. Yefimova, A. H. (2023). Metodolohichni aspekty doslidzhennia sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii vymushenykh mihrantiv [Methodological aspects of the research of social and psychological adaptation of forced migrants]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity, Serii Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia*, 26(55), 62–75. [In Ukrainian].
9. Zavhorodnia, O. V., & Kraieva, O. A. (2023). Psykhologichni problemy osib, vymusheno peremishchenykh vnaslidok rosiiskoi ahresii [Psychological problems of persons forcibly displaced as a result of russian aggression]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 3(73), 73–82. [In Ukrainian].
10. Karamushka, L.M., & Karamushka, T.V. (2022). Empirychnе doslidzhennia osoblyvostei psykhichnoho zdorovia vymushenykh “vnutrishnykh” pereselentsiv v umovakh viiny [An empirical study of mental health features of forced internal migrants in war conditions]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 2(26), 48–59. [In Ukrainian].
11. Karpenko, Z. (2018). *Aksiolohichna psykhologhiia osobystosti* [Axiological psychology of personality]. Ivano-Frankivsk : Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka. [In Ukrainian].
12. Kolli-Shamne, A. V., & Startseva, V. (2022). Google-forma yak instrument doslidzhennia sotsialno-psykhologichnykh problem ukraintsiv –vymushenykh migrantiv u pershi misyatsi viiny 2022 roku [Google-form as a tool for researching socio-psychological problems of Ukrainians -forced migrants in the first months of the 2022 war]. *Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi mizhdystsiplinarnoi nauково-praktychnoi konferentsii “Transformatsiini protsesy v umovakh viiny ta pislyavoyennogo periodu”* (Chernigiv, June 10, 2022), 234–237. [In Ukrainian].
13. Kredentser, O., Karamushka, L., Valdshmidt, F., & Klimov S. (2022). Kontseptsiia proiektu “Sotsialno-psykhologichna pidtrymka ukraintsiv v Nimechchyni” [The concept of the charity project “Social and psychological support of Ukrainians in Germany”]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 3(27), 6–25. [In Ukrainian].
14. Kredentser, O. (2023). Empirychnе doslidzhennia psykhologichnykh problem ukraintsiv, shcho перебувають в Німеччині у зв'язку з війною [Empirical study of psychological war-related problems of Ukrainians living in Germany]. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 1(28), 45–55. [In Ukrainian].
15. Lazaruk, A. F. (2024). Fenomenolohiia samovyznachennia osoby: bazovi teoretychni pidkhody u psykhologii [Phenomenology of person’s self-determination: basic theoretical approaches in psychology]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 1, 131–148. [In Ukrainian].
16. Lutsenko, O. L. (2016). Fraiburzkyi osobystisnyi opytuvalnyk FPI – perevirka validnosti ta lokalna standartyzatsiia [Freiburg Personality Inventory FPI – Validation and Local Standardization]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina, Serii Psykhologhiia*, 61, 49–54. [In Ukrainian].
17. Bondarchuk, O. I. (Ed.) (2014). *Metodyka diahnozyky rivniv i osoblyvostei psykhologichnoi hotovnosti kerivnykiv osvitychnykh orhanizatsii do diialnosti v umovakh zmin* [Methodology for diagnosing levels and features of psychological readiness of heads of educational organizations to work in conditions of change]. Kyiv: Universytet menedzhmentu osvity. [In Ukrainian].
18. Miasoid, P. (2009). Serhii Rubinshtein: zhyttia vyskhidnoiu [Sergei Rubinstein: life on the rise]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 2, 7–36. [In Ukrainian].
19. Dmytriieva, S. M., Maksymets, S. M., Butuzova, L. P., & Dubravska N. M., et al. (2017). *Osobystist: praktychni zasady vyvchennia* [Personality: practical principles of study] Tom 2. Zhytomyr : ZhDU im. I. Franka. [In Ukrainian].

20. Petrunko, O. (2023). Aksiopsykholohiia ta aksiogenez osobystosti v umovakh sotsialnoi kryzy [Axiopsychology and axiogenesis of personality in a crisis society]. *Vcheni zapysky Universytetu "KROK"*, 1(69), 171–187. [In Ukrainian].
21. Predko, V., & Predko, D. (2022). Osoblyvosti psykhnichnoho stanu ukraintsev v umovakh viiny [Features of the mental state of ukrainians during the war]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom, Psykholohiia*, 3(56), 78–84. [In Ukrainian].
22. Lemak, M. V., & Petryshche, V. Iu. (2012). *Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky* [Psychologist for work. Diagnostic techniques]. Uzhhorod : Vyd-vo Oleksandry Harkushi. [In Ukrainian].
23. Shestopal, I. A. (2021). Psykholohichni osoblyvosti samovyznachennia suchasnoi molodi [Psychological peculiarities of self-determination of modern youth]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia", Seriia Psykholohiia*, 13, 76–79. [In Ukrainian].
24. Furman, A. A. (2017). *Psykholohiia smyslozhyttievoho rozvytku osobystosti* [Psychology of the meaningful life development of the personality]. Ternopil: TNEU. [In Ukrainian].
25. Bogic, M., Ajdukovic, D., Bremner, S., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., Kucukalic, A., Lecic-Tosevski, D., Morina, N., Popovski, M., Schützwohl, M., Wang, D., & Priebe, S. (2012). Factors associated with mental disorders in long-settled war refugees: refugees from the former Yugoslavia in Germany, Italy and the UK. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 200(3), 216–223.
26. Council Directive 2001/55/EC of 20 July 2001 on minimum standards for giving temporary protection in the event of a mass influx of displaced persons and on measures promoting a balance of efforts between Member States in receiving such persons and bearing the consequences thereof. *Official Journal L 212*, 07/08/2001 P. 0012–0023.
27. Hamburger, A., Hancheva, C., Özcürümez, S., Scher, C., Stankovic, B., & Tutnjevic, S. (Eds.). (2018). *Forced Migration and Social Trauma: Interdisciplinary Perspectives from Psychoanalysis, Psychology, Sociology and Politics* (1st ed.). Routledge.
28. Kiselev, N., Pfaltz, M., Haas, F., Schick, M., Kappen, M., Sijbrandij, M., De Graaff, A. M., Bird, M., Hansen, P., Ventevogel, P., Fuhr, D. C., Schnyder, U., & Morina, N. (2020). Structural and socio-cultural barriers to accessing mental healthcare among Syrian refugees and asylum seekers in Switzerland. *European journal of psychotraumatology*, 11(1), 1–16.
29. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(2), 129–138.
30. Mclain, D. L. (1993). The Mstat-I: A New Measure of an Individual's Tolerance for Ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183-189.
31. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25–30.
32. Carlsson, J., Fazel, M., Knaevelsrud, C., Morina, N., Neuner, F., Newnham, E., & Rasmussen, A. (2017). Trauma and Mental Health in Forcibly Displaced Populations. An International Society for Traumatic. *Stress Studies Briefing Paper*.
33. Priebe S, Bogic M, Ajdukovic D, et al. (2010). Mental Disorders Following War in the Balkans: A Study in 5 Countries. *Arch Gen Psychiatry*, 67(5), 518–528.
34. Salim S. (2024). The burden of trauma in the life of a refugee. *Frontiers in Public Health*. 12.
35. Ward C., Bochner S., & Furnham A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. Routledge.