

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У РІЗНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

Рурик Галина,

ORCID: 0009-0007-1602-6909

докторка філософії в галузі освіти,

арттерапевтка, практична психологиня,

професійна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Миколаїв)

PECULIARITIES OF ADAPTATION OF FORCED MIGRANTS IN DIFFERENT SOCIOCULTURAL CONTEXTS

Ruryk Halyna

ORCID: 0009-0007-1602-6909

doctor of philosophy in education,

arttherapist, practical psychologist,

professional member of the NGO «Art Therapy Association» (Mykolaiv)

У статті розглядається проблема адаптації вимушених мігрантів з України, які постраждали внаслідок повномасштабної війни, на прикладі психологічної програми, апробованої у місті Брісбен, Австралія. Вимушена міграція супроводжується глибокими емоційними потрясіннями, втратою звичних соціальних зв'язків, порушенням психологічного благополуччя та труднощами у соціальній інтеграції. Відповідно до отриманих первинних результатів, було визначено, що найбільших складнощів вимушені мігранти зазнають саме в емоційній сфері, також – високу вираженість має соціальна незадоволеність через те, що для вимушених мігрантів головною проблемою є відчуття власної неспроможності та безпорадності, проблеми із самореалізацією, складнощі, які виникають при спробі побудувати взаємини із новим соціальним оточенням через мовні перешкоди. Особливої уваги потребують жінки, які часто опиняються в ролі опори для сім'ї, зберігаючи водночас власні травми. Метою статті є аналіз ефективності програми психологічного супроводу, що включала три етапи: стабілізаційний, мобілізуючий (травмоінтеграційний) та відновлювальний. Учасницями дослідження стали 28 жінок віком від 18 до 67 років. Дослідження проводилось із використанням кількох психодіагностичних методик, що дозволило виявити ключові труднощі – погіршення емоційного стану, високий рівень тривоги, соціальну фрустрованість, почуття самотності, труднощі в комунікації. За результатами програми виявлено позитивну динаміку у самоприйнятті, емоційному стані, соціальній включеності. Актуальність дослідження обумовлена потребою у створенні цілісних моделей психологічної підтримки для вимушених мігрантів, що можуть бути



адаптовані до різних культурних контекстів. Отримані результати підтверджують ефективність комплексного підходу в роботі з травмою та соціально-психологічною адаптацією.

Ключові слова: вимушені мігранти, психологічна адаптація, психологічна підтримка, емоційне благополуччя, психокорекційна програма, інтеграція досвіду, діагностика, Австралія.

The article discusses the problem of adaptation of forced migrants from Ukraine who suffered as a result of a full-scale war, using the example of a psychological program tested in Brisbane, Australia. Forced migration is accompanied by deep emotional turmoil, loss of habitual social ties, disruption of psychological well-being and difficulties in social integration. (According to the initial results, it was determined that the greatest difficulties experienced by forced migrants are in the emotional sphere, and social dissatisfaction is also highly pronounced, as the main problem for forced migrants is a sense of their own incapacity and helplessness, problems with self-realization, and difficulties arising from trying to build relationships with the new social environment due to language barriers). Special attention is needed for women, who often find themselves in the role of family support while still experiencing their own traumas. The purpose of this article is to analyze the effectiveness of a psychological support program that included three stages: stabilization, mobilization (trauma integration), and recovery. The participants of the study were 28 women aged 18 to 67. The study was conducted using several psychodiagnostic techniques, which allowed us to identify key difficulties – deterioration of the emotional state, high levels of anxiety, social frustration, feelings of loneliness, and communication difficulties. The results of the program revealed positive dynamics in self-perception, emotional state, and social inclusion. The relevance of the study is due to the need to create holistic models of psychological support for forced migrants that can be adapted to different cultural contexts. The results confirm the effectiveness of an integrated approach to trauma and social and psychological adaptation.

Keywords: forced migrants, psychological adaptation, psychological support, emotional well-being, psychocorrectional program, trauma integration, diagnostics, Australia.

Проблема: повномасштабна війна в Україні спричинила масову вимушену міграцію, що поставило нові виклики перед системами підтримки й адаптації у країнах перебування. Вимушені мігранти часто стикаються з високим рівнем стресу, втратою соціальних зв'язків, зниженням суб'єктивного благополуччя та труднощами у встановленні нових соціальних контактів. Особливої актуальності набуває питання ефективної психологічної допомоги, що сприяє стабілізації психоемоційного стану та покращенню адаптаційних процесів.



Мета статті: проаналізувати ефективність програми психологічного супроводу вимушених мігрантів, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, інтеграцію травматичного досвіду та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації; обґрунтувати доцільність її використання в роботі з дорослими жінками-мігрантками на прикладі її апробації в місті Брісбен, Австралія.

Актуальність дослідження полягає у вивченні особливостей перебігу адаптаційних процесів у вимушених мігрантів та виявленні можливостей психологічної підтримки, що сприятиме покращенню їхнього самопочуття.

Міграція – це процес соціальних змін, коли особа, сама або в супроводі інших, через одну або більше причин економічного покращення, політичних потрясінь, освіти чи інших цілей залишає одну географічну територію для тривалого перебування або постійного поселення до іншої географічної зони [8, 9].

За даними Міжнародної Організації з Міграції, вимушена міграція – це міграційний рух, який, незважаючи на те, що спонукальні фактори можуть бути різноманітними, включає силу, примус [8, 9]. Мігрант – особа, що здійснила переміщення на нове місце проживання з території своєї держави (тимчасове, сезонне, постійне) [8]. Мігрантів класифікують на: 1) біженців; 2) реальних вимушених мігрантів; 3) вимушених мігрантів страху; 4) переселенців [14]. Вимушених мігрантів часто називають біженцями, але юридично, це неправильно. Хоча багато людей змушені мігрувати, не всі вони отримують статус біженця. В. Айрапетов, І. Бал та Г. Вітковська [10, 14] називають три типи вимушених мігрантів: особи, які шукають притулку; особи, які мають тимчасовий статус біженця; власне біженці [1, 10, с. 29; 14, с. 325 - 331;].

Адаптація як явище не є новою проблемою – її дослідженням займалися багато вчених. Зокрема, Г. Айзенк, Г. Балл, К. Бер, Е. Дюркгейм, В. Кеннон, Ж. Піаже, Г. Сельє, А. Слонім, Е. Шобен та інші вивчали різні аспекти адаптації: від біологічних механізмів до соціально-психологічних процесів. Соціальну адаптацію як форму особистісної активності досліджували В. Семиченко, Т. Середя, А. Бандура, К. Карвер та ін. Аспекти адаптації в екстремальних умовах висвітлювали Н. Агаєв, В. Лебедєв, Ю. Забродін, В. Невмержицький. Проблематику адаптації до інших соціокультурних умов розкривали Дж. Беррі, М. Вілсон, Н. Ітуніна, Ф. Могаддам. Адаптацію мігрантів, у тому числі вимушених, вивчали О. Вихованець, К. Гаврілова, А. Гірник та інші. Також вагомий



внесок у вивчення адаптаційних процесів зробили представники сучасної еволюційної психології – Д. Баркоу, Л. Космідес, Д. Тубі та ін.

Н. Ітуніна визначає міжкультурну адаптацію як складний процес, результатом якого, у разі його успішного завершення, є повна (або часткова) сумісність індивіда з новою культурою та соціальним середовищем, а також ідентифікація іншої культури зі своїми традиціями та продовження життя відповідно до них. Вона підкреслює супутню адаптаційну дилему збереження власної культурної самобутності та ідентичності на противагу засвоєнню правил і стандартів життя контактуючої сторони [3]. Акультурація – це процес, який передбачає зміну «культурних моделей» індивіда, включаючи ідентичність, цінності та практики в сімейному, соціальному та інституційному контекстах [14]. У ряді досліджень [4, 5, 12, 13, 15, 16, 16, 19] було зроблено аналіз феноменів, які супроводжують процес акультурації. Один із найяскравіших феноменів, який отримав декілька назв: «культурний шок», або шок переходу, «культурна втома», «мовний шок», «рольовий шок», «всеохоплююча невизначеність» тощо [4, 5, 13]. Культурний шок означає відчуття невизначеності, розгубленості або тривоги, які люди можуть відчувати під час переїзду в нову країну або знайомства з новою культурою чи оточенням. К. Оберг вважав, що феномен культурного шоку тісно пов'язаний із внутрішнім конфліктом людини, яка опинилась у новому середовищі. Це конфлікт між старими та новими культурними правилами та нормами.

У наукових дослідженнях К. Обрега, Ф. Могаддам, М. Беннета, С. Лісгарда, Дж. Е. та Дж. Т. Гуллахорні, присвячених адаптації мігрантів нового соціокультурного середовища, можна зустріти певну розбіжність у описах стадій, які проживає людина, яка намагається привчитись до нового для неї становища. Наприклад, К. Оберг називає чотири стадії: 1) «Медовий місяць»; 2) Регресія; 3) Пристосування; 4) Відновлення [2, 6].

Нами було використано концепцію С. Чистякова [2, 7], який визначив такі складові соціально-психологічної адаптації: поведінковий, емоційний (афективний), когнітивний, психофізіологічний компоненти, при цьому виділяючи індивідуальні показники та соціально-психологічний контекст. Можна побачити, що ці складові торкаються основних сфер життя особистості. За цими складовими було визначено показники адаптації та підібрано такі діагностичні методики, які дали змогу визначити проблеми, з якими зіткнулися вимушені мігранти. Щодо особистісних характеристик, які можуть позитивно впливати на успішність адаптації, можна зазначити наступні: когнітивна склад-



ність; вміння використовувати при категоризації більш великі категорії; низьку схильність до авторитаризму, стабільна позитивна самооцінка, комунікативність, екстраверсія, перевага в системі ціннісних орієнтацій загальнолюдських цінностей, відкритість до різних поглядів, зацікавленість, використання стратегії співробітництва у процесі вирішення конфліктів, готовність до змін.

У роботі ми спиралися на теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), математичні (обчислення середніх показників, відсотковий аналіз) та емпіричні методи дослідження. Окрім спостереження, анкетування, інтерв'ю, було використано наступні психодіагностичні методики:

- К. Роджерс і Р. Даймонд (соціально-психологічна адаптація);
- Л. Янковський (адаптація до нового соціокультурного середовища);
- А. Перуе-Баду («Шкала суб'єктивного благополуччя»);
- Д. Рассел і М. Фергюсон (відчуття самотності);
- САН (самопочуття, активність, настрій);
- Л. Вассерман / В. Бойко (соціальна фрустрованість).

Характеристика вибірки: 28 жінок-вимушених мігранток, віком 18–67 років, які мешкають у м. Брісбен, Австралія. Апробація програми відбувалася в період із 25.11.2022 по 05.03.2023 року.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані психологами та фахівцями допомагаючих професій для покращення адаптації вимушених мігрантів. Було апробовано програму психологічного супроводу, що сприяє зниженню емоційної напруги, підвищенню внутрішньої стійкості та розвитку ефективних адаптаційних стратегій.

Було виявлено, що найбільші труднощі у вимушених мігрантів спостерігаються в емоційній сфері – зниження настрою, підвищена тривожність, депресивні тенденції. За результатами методик Роджерса, Янковського, Перуе-Баду, САН, було встановлено, що на 5–8 місяці після переїзду в учасників дослідження починається період «культурного шоку» з підвищеним рівнем стресу.

Соціальна незадоволеність виявлялася через почуття безпорадності, труднощі в самореалізації та соціалізації, мовний бар'єр. За результатами шкал «Відчуженість» і «Інтерактивність» (Л. Янковський), визначено ускладнення у встановленні соціальних контактів.

Програма психологічної підтримки складалася з трьох етапів: стабілізаційного, мобілізуючого (опрацювання травматичного досвіду) та відновлювального. Заняття проводилися як онлайн, так і офлайн протягом 4 місяців. Також були доступні індивідуальні консультації.



Як зазначалося вище, програма складалася з трьох етапів:

1. Стабілізаційний – спрямований на нормалізацію емоційного стану.
2. Мобілізуючий – передбачав опрацювання життєвого досвіду, формування інтегрованого уявлення про реальність через переробку травмівного досвіду та його включення у цілісну картину світу.
3. Етап відновлення – орієнтований на подальший розвиток внутрішніх ресурсів і соціальних зв'язків.

Заняття тривали до чотирьох місяців і проходили у форматі:

- 8 онлайн-занять (по 1,5–2 години) щотижнево;
- 7 офлайн-занять (по 2 години) один раз на два тижні;
- також була можливість індивідуального консультування (онлайн / офлайн).

Отримані у ході дослідження первинні результати дозволили, по-перше, створити корекційно-відновлювальну програму, спрямовану на підтримку вимушених мігранток, а по-друге, надалі – провести додаткове дослідження за основними діагностичними методиками, щоб зробити висновок за статистично значущими відмінностями в результатах вторинної діагностичної роботи. Також, серед обраних методик в основному були такі, які дублюють у певних визначеннях одна одну. Це було зроблено для того, щоб перевірити певні показники, визначити можливі взаємозв'язки між ними. За обраними діагностичними методиками було визначено ряд показників, які взаємодоповнюють один одного (це використовувалось в індивідуальній роботі для того, щоб спрямовувати зусилля на вирішення тих питань, що мали прямий вплив на процес адаптації, а в груповій роботі – включали ті теми, які є важливішими для ефективного проходження процесу адаптації). За змінами в цих показниках було визначено ефективність проведення даної корекційно-відновлювальної програми.

1. Адаптація та адаптивність (з її деякими складовими): методики «СПО» Роджерса та «Адаптація до нового соціокультурного середовища» Янковського.

2. Емоційний стан вимушених мігрантів: методики «САН» та «Шкала суб'єктивного благополуччя».

3. Соціальний стан та задоволеність ним: «Рівень соціальної фрустрованості», «Суб'єктивне відчуття самотності» та «Адаптація до нового соціокультурного середовища».

Порівнюючи первинні та вторинні результати за вищепереліченими діагностичними методиками, було визначено наступне:

1. За методикою СПА К.Роджерса – суттєві зміни за шкалами: самосприйняття (середній рівень переважає) та ескапізм (у більшо-



сті спостерігається низький та середній рівень). Віра в себе, вміння бачити свої чесноти, спиратися на знання про себе, брати відповідальність за власне життя, не боятися труднощів – це характеристика цих показників. Показник емоційного комфорту також суттєво змінився. Можна сказати, що вміння впливати на власний емоційний стан через опановані навички саморегуляції, розуміння власних емоційних станів, вміння користуватися зовнішніми та внутрішніми ресурсами призвели до того, що вимушені переселенці, які брали активну участь у даній програмі, значно покращили своє самопочуття. Більшість учасників має середній рівень емоційного комфорту. Звісно, ті учасники, у яких була підозра на депресивні стани та ПТСР (вони були скеровані до сімейного лікаря та психіатра) не мали суттєвих змін. Показник «Адаптивність» не відзначився суттєвими змінами: високий рівень адаптивності спостерігався лише у 8% опитаних (при первинному опитуванні був у 4%), середній – у 72% (був у 60%), низький – у 20% (був у 36%).

2. За методикою Л. Янковського можна побачити незначні зміни. Вважаємо, що незначне покращення говорить про те, що 4 місяці – недостатній строк для того, щоб суттєво вплинути на такий складний процес, як адаптація, але оскільки покращення відбулося, то треба продовжувати роботу в тому ж напрямку. Також, необхідно зазначити, що є низка факторів, на які неможливо вплинути, надаючи психологічну підтримку, тому що вони – загального соціального характеру. Діагностика за Янковським показала, що найбільш значущі зміни відбулися за такими показниками: інтерактивність, відчуженість (які вказують на готовність зберігати ті взаємини, які були й будувати нові соціальні зв'язки). Можна побачити, що спочатку інтерактивність на високому рівні у опитаних мігрантів не спостерігалась, на низькому рівні було рівні було 18% опитаних. Після проведення зустрічей у 12% мігрантів було визначено високий рівень інтерактивності та лише у 8% – низький. Щодо відчуженості: до участі у програми у 8% опитаних вимушених мігрантів був високий рівень прояву даного показника, у 42% – середній, у 50% – низький. Після роботи було виявлено, що відчуженість на високому рівні не спостерігається, зменшилась кількість людей із середнім показником: 36% та збільшилась кількість респондентів із високим рівнем: 64%. Значні зміни можна спостерігати також за показником «Конформність»: на високому рівні 18%, на середньому – 66%, на низькому – 16%. Після роботи можна побачити зменшення цих показників, що дає можливість висловлювати свою



точку зору, мати меншу піддатливість груповому тиску тощо. Однак загалом треба зауважити, що занадто низькі показники конформізму можуть негативно впливати на процеси адаптації, тому що не дозволяють зробити норми нової соціальної групи своїми, засвоїти певні поведінкові патерни та ін. Незначні зміни спостерігались за показниками «Депресивність» (загальне зниження рівня емоційної напруги відчуженості) та «Адаптивність» (підвищення адаптивності: низького рівня після проведення програми психологічної підтримки не було виявлено у опитаних респондентів).

3. За результатами методики Перуе-Баду, спрямованої на визначення суб'єктивного благополуччя також було визначено ряд змін. Дана діагностична методика виявила значне покращення рівня суб'єктивного благополуччя. Головний вплив було визначено за шкалами напруження і чутливості, психоемоційними симптомами та змінами настрою – там у респондентів було виявлено значне покращення самопочуття. За шкалою «значення соціального оточення» було незначне покращення, майже не було змін за шкалою «задоволення поведінкою і діяльністю».

4. За методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» було визначено незначне покращення результатів. Треба визначити, що соціальна складова (нові друзі та підтримка сталих відносин) за цей час змінилась не надто значуще через суб'єктивні причини. Але робота у групі протягом 4-х місяців допомогла встановити більш тісні емоційні зв'язки із членами групи, налагодити взаємини із родичами, які надали прихисток (зменшити напруження, знизити конфліктність тощо).

5. За результатами діагностики САН можна визначити достатньо суттєву різницю між показниками, які були отримані до занять та після них. Особливо це стосується шкали «Настрій», де показники значно покращились: на низькому рівні до занять було 44% опитаних, після – 16%; на середньому: 56% та 68% відповідно; на високому рівні до занять не було виявлено респондентів, після: 16%. Також значущими були зміни за шкалою «Активність». Менш значущі зміни можна спостерігати за шкалою «Самопочуття».

6. За результатами методики, що визначає рівень соціальної фрустрованості (Л.Вассермана, в модифікації Бойко), можна побачити, що після проведення програми в учасників визначаються суттєві зміни за шкалами «соціальне оточення», «відносини із близькими», було покращено взаємини із близькими, підвищена комунікативна компетентність учасників тощо. Шкала «Здоров'я та працездатність» зазнала незначних змін, можливо, за рахунок покращення емоційного



стану, набуття стресостійкості та покращення взаємин із близькими. На шкалах «Соціальний статус», «Соціально-фінансове становище» суттєвих змін помічено не було, тому що ці змінні залежать більшою мірою від зовнішніх обставин та юридичних процесів.

Отримані результати свідчать про те, що в ході реалізації занять вдалось досягнути значущих якісних змін у вимушених мігрантів, які брали участь в реалізації даної програми.

Висновки:

1. Аналітичний огляд наукової літератури за проблематикою адаптації вимушених мігрантів дав нам можливість визначити зміст основних понять та складові вивчаємих процесів.

Отже, вимушена міграція – це міграційний рух, який, незважаючи на те, що спонукальні фактори можуть бути різноманітними, включає силу, примус [8,9].

Міжкультурна адаптація розуміється як складний процес, завдяки якому людина досягає сумісності з новим культурним середовищем; а також результат цього процесу[6].

Акультурація – це процес, який передбачає зміну «культурних моделей» індивіда, включаючи ідентичність, цінності та практики в сімейному, соціальному та інституційному контекстах, акультурація не лінійним, універсальним процесом [3].

Адаптаційні процеси мігрантів складаються з кількох етапів, частіше за все називають п'ять: «медовий місяць», «культурний шок», основна адаптація, ментальна ізоляція, прийняття та інтеграція.

Тривалість міжкультурної адаптації визначається багатьма чинниками, які можна розділити на індивідуальні (демографічні, особистісні) і групові (міра схожості або відмінності між культурами та особливості культури, до якої належать мігранти ставлення до мігрантів «приймаючої сторони»)[2].

2. Найбільші складнощі у вимушених мігранток спостерігаються в емоційній сфері, особистісній (проблеми у самореалізації) та соціально-комунікативній. Первинна діагностика дала такі вхідні дані: за показниками методики Роджерса (шкала «Емоційний комфорт»), методикою Янковського (шкала «Депресивність»), методикою Перуе-Баду, САН можна однозначно сказати, що емоційний стан вимушених мігрантів, особливо через кілька місяців перебування (діагностика проводилась у листопаді, 80% мігрантів перебували в Австралії 5-8 місяць). На цей період перепадає час, коли закінчується так званий «медовий місяць» і мігрант починає стикатися



з великою кількістю проблем та перешкод. Крім того, у вимушених мігрантів, які полишили в Україні близьких, роботу та дім, накопичується втома від переживань, що також створює загальний несприятливий фон для адаптаційних процесів. Також, соціальна незадоволеність також мала досить високий рівень прояву через те, що для вимушених мігрантів головною проблемою є відчуття власної неспроможності та безпорадності, проблеми із самореалізацією, складнощі, які виникають при спробі побудувати взаємини із новим соціальним оточенням через мовні перешкоди. Можна побачити відчутні складнощі у побудові взаємин (за результатами, що було отримано за шкалами «Відчуженість» та «Інтерактивність» (методика Янковського) та рівня фрустрованості (методика Вассермана). Також визначався високий рівень відчуття самотності. Загальний рівень адаптації (методики Роджерса на Янковського) вказують на середній 60% за методикою Роджерса та 64% за методикою Янковського та низький рівень 36% та 14% відповідно пристосованості до умов нового середовища.

3. Для покращення адаптаційних процесів була створена програма психологічного супроводу. Програма впроваджувалась в рамках роботи організації Кьюпастт, включала в себе індивідуальну та групову роботу, он-лайн та оф-лайн зустрічі.

4. Після впровадження програми була проведена вторинна діагностика, завдяки якій були визначені зміни у показниках: самоприйняття, ескапізм, емоційний комфорт (методики СПА Роджерса). Діагностика за Янковським показала, що найбільш значущі зміни відбулися за показниками інтерактивності, відчуженості, конформності. Також виявлено значне покращення рівня суб'єктивного благополуччя, напруження і чутливості. За результатами діагностики САН можна визначити достатньо суттєву різницю між показниками, які були отримані до занять та після них. Особливо це стосується шкали «Настрій» та «Активність». За результатами методики, що визначає рівень соціальної фрустрованості, можна побачити, що після проведення програми в учасників визначаються суттєві зміни за шкалами «Соціальне оточення», «відносини із близькими».

5. Таким чином емпірично було доведено, що психологічна підтримка вимушених мігрантів сприяє процесу адаптації до умов нового соціокультурного середовища. Розроблена нами програма психологічного супроводу, її змістовне наповнення та особливості проведення виявилися ефективними й дали змогу на практиці допомогти вимушеним мігранткам у процесі їхньої адаптації до нових соціокультурних умов.



Література:

1. Алексеєнко Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бирик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки : монографія / за ред. Т. Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с
2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 34–45. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/3/05.pdf> (дата звернення: 9. 04. 25)
3. Берри Дж. У. Акультурація й психологічна адаптація: огляд проблеми. *Розвиток особистості*. 2001. № 3–4. С. 183–194. URL: http://www.kpi.kharkov.ua/archive/microcad/2018/S17/microcad18_45.pdf (дата звернення: 13. 04. 25)
4. Біленька І.Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Теорія культури і філософія науки. 2011. № 940. Вип. 41. С. 12–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK_2011_940_41_5. (дата звернення: 13. 04. 25)
5. Блинова О.Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/3.pdf (дата звернення: 24. 05. 25)
6. Галецька. І. Психологічні чинники соціальної адаптації/ *Соціо-гуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27517/13-Haletska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 14. 04. 25)
7. Демет'єва С. В. Особливості адаптації мігрантів із зарубіжних країн в містах України. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-migrantov-iz-zarubezhnyh-stran-v-gorodah-rossii-po-dannym-sotsiologicheskikh-issledovaniy>. (дата звернення: 15. 04. 25)
8. Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» від 08.07.2011 № 3671-VI, редакція від 03.03.2016 [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3671-17> (дата звернення: 25. 05. 25)
9. Закон України «Про імміграцію» №2491-III (2001). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2491-14> (дата звернення: 25. 05. 25)
10. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): енциклопедія / [НАН України, Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького]. – К.: Довіра, 1998. – С. 124
11. Мілютіна К. Л. Баланс в умовах невизначеності: робочий зошит для самодопомоги. Київ : ГО «МНГ», 2022. 92 с. URL: https://docs.google.com/document/d/1rPF6IOtWgoZFsuP2twURbYJgUCvUxPkj/edit?fbclid=IwY2xjawKYQ3MBHSimPy7zw_cgiv46vN8xf0jY-8r92WSbWzeSihSe9tQJTG7-raGfa_UTEg&tab=t.0 (дата звернення: 15. 04. 25).
12. Паращак Р.М., Венгер О.П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/5402/4965> (дата звернення: 22. 05. 25)



13. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка // *Актуальні проблеми філософії та соціології*. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/16791/%d0%92.%20%d0%90.%20%d0%9f%d0%bb%d1%8e%d1%89.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 22. 05. 25)
14. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. // *Політичний менеджмент*. 2006. № 2. С. 127-139. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/rovenchak_vyznachennia.pdf (дата звернення: 18. 05. 25)
15. Слюсаревський М. М. Блинова О.Є. Психологія міграції : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України; Інститут соціальної та політичної психології. Вид. друге, перероб. і доп. Київ : Талком, 2018. 360 с. URL: http://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1423057032.pdf (дата звернення: 19.04.25).
16. Смокова Л. С. Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р., Одеса). Одеса : Одеський нац. ун-т, 2019. С. 64-70. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/24965> (дата звернення: 17.04.25).
17. Тарасюк В. Культурний шок як один із чинників адаптації та реадaptaції мігрантів до нового соціокультурного середовища // *Психологічні перспективи*. Випуск 17.2011. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/199/1/Tarasiuk.pdf> (дата звернення: 14. 05. 25)
18. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373. (дата звернення: 27.04.25).
19. Фрейнкман-Хрустальова Н. С. Еміграція та емігранти: Історія та психологія / Н. С. Фрейнкман-Хрусталева, О. І. Новіков / [наук. ред. Тишкін Г. А.]. – СПб.: Державна академія культури, 1995. – 153 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-psikhologicheskoi-akkulturatsii-russkoazychnykh-migrantov> (дата звернення: 08. 05. 25).
20. Gurieva S., Kōiv K., Tararukhina O. Migration and Adaptation as Indicators of Social Mobility Migrants // *National Institutes of Health. Behav Sci (Basel)*. 2020 Jan; 10(1): 30. Published online 2020 Jan 9.US. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7016587/> (дата звернення: 19. 05. 25).
21. Website: National Academy of Sciences. URL: <https://nap.nationalacademies.org/resource/25584/interactive/> (дата звернення: 14.04.25).
22. Website: The New Humanitarian. URL: https://www.thenewhumanitarian.org/migration?gclid=CjwKCAjwoIqhBhAGEiWArXT7K32585gmXAxhCdZQW3Vy5nSUyEwNwkvqR-ZoybFz1CryZCCeAXBX9RoCLdEQAvD_BwE (дата звернення: 19. 04. 25).

