

Дюндіна Олеся

## ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ДОВГОТРИВАЛОГО АДАПТАЦІЙНОГО СТРЕСУ ДЛЯ ОСОБИСТІСНИХ РИС УКРАЇНСЬКИХ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТІВ

### Анотація

У статті здійснено огляд психологічних аспектів вимушеної еміграції українців, спричиненої війною 2022 року, та наслідків довготривалого адаптаційного стресу.

Метою огляду є систематизація наукових даних щодо впливу адаптаційного стресу на трансформацію базових рис особистості та визначення факторів вразливості і стійкості мігрантів.

Методологічною основою є системний аналіз наукових джерел із психології міграції, акультурації та стресу. Огляд свідчить, що адаптаційний стрес у вимушених мігрантів характеризується когнітивним виснаженням, емоційним вигоранням, формуванням «розмитої ідентичності», підвищенням невротизму та зниженням екстраверсії.

Водночас, у частини мігрантів активується імпліцитна компетентність – здатність ефективно діяти у нових умовах, що виступає компенсаторним ресурсом адаптації. Стійкість формується на перетині внутрішніх ресурсів (когнітивна гнучкість, оптимізм) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, політики інтеграції).

Огляд підкреслює, що тривала невизначеність і втрата соціальних зв'язків можуть спричиняти як дезадаптацію, так і розвиток нових адаптивних стратегій, що має значення для формування програм психологічної підтримки вимушених мігрантів.

*Ключові слова: вимушена еміграція, довготривалий адаптаційний стрес, розмита ідентичність, психологічна адаптація, особистісні трансформації.*

№ (2) 10, 2025

Diundina Olesia

## PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF LONG-TERM ADAPTATIONAL STRESS FOR THE PERSONALITY TRAITS OF UKRAINIAN FORCED EMIGRANTS

### Abstract

This article presents a review of the psychological aspects of forced migration of Ukrainians caused by the 2022 war and the consequences of prolonged adaptation stress. The aim of the review is to systematically

summarize scientific evidence on the impact of adaptation stress on the transformation of basic personality traits and to identify vulnerability and resilience factors among migrants.

The methodological approach is based on a systematic analysis of scientific literature in the fields of migration psychology, acculturation, and stress. The review indicates that adaptation stress in forced migrants is characterized by cognitive exhaustion, emotional burnout, the formation of a «blurred identity,» increased neuroticism, and decreased extraversion.

At the same time, some migrants activate implicit competence—the ability to act effectively in new conditions—which serves as a compensatory resource for adaptation. Resilience develops at the intersection of internal resources (cognitive flexibility, optimism) and external factors (social support, integration policies).

The review highlights that prolonged uncertainty and loss of social connections can lead to both maladaptation and the development of new adaptive strategies, which is relevant for the design of psychological support programs for forced migrants.

*Keywords: forced migration, prolonged acculturative stress, diffuse identity, psychological adaptation, personality transformations.*

## **Вступ**

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року спричинило найбільшу міграційну кризу в Європі з часів Другої світової війни. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2022-2024), понад 6,2 мільйона українців були змушені залишити країну. Цей масовий рух людей став не лише соціально-політичною подією, але й масштабним психологічним викликом.

Міжнародна організація з міграції (ІОМ, 2019) ще до війни наголошувала, що вимушена міграція є складним багатовимірним феноменом, який включає соціальні, економічні та психологічні виміри. На думку Berry (1997), особливість вимушеної міграції полягає у високому рівні екзистенційної загрози й відсутності часу на підготовку.

Наукові джерела свідчать, що особливості емоційного реагування, трансформації ідентичності та вплив довготривалого адаптаційного стресу мають глибокі наслідки для особистості (Berry, 1997; Papadopoulos, 2007; UNHCR, 2022-2024).

На думку дослідників, феномен «затяжної тимчасовості» формує розмиту ідентичність і підвищує психологічну вразливість мігрантів (Ісаєва, 2018; Сірант, 2015).

Papadopoulos (2021) додає, що досвід примусового переміщення трансформує не лише поточний емоційний стан, а й глибинну структуру особистості, руйнуючи базові психологічні механізми стабільності. Узагальнюючи ці позиції, ми вважаємо, що українська ситуація створює унікальний простір для вивчення психологічних наслідків тривалої невизначеності. На наш погляд, український

досвід репрезентує новий рівень феномену – масову, тривалу й невизначену «тимчасовість».

За даними WHO (2022), популяції, що переживають вимушене переміщення, стикаються з багаточисловими ризиками психічного здоров'я, а тривала невизначеність є головним фактором зростання психічних розладів серед біженців. В українському контексті проблема ускладнюється тим, що війна триває, і досвід «тимчасовості» не завершується.

Сірант (2015) підкреслює, що тривала тимчасовість спричиняє розмиття ідентичності і стан внутрішньої нестабільності, що є закономірним наслідком «транзитності» серед переселенців. Zetter (2015) підкреслює, що сучасна міграція характеризується «кризою захисту» - люди надто довго залишаються у проміжному статусі. В українських реаліях це явище набуває масового масштабу. Ісаєва (2018) зазначає, що війна руйнує традиційні форми соціальної ідентичності. Наливайко (2018) доводить, що рівень стійкості напряду залежить від соціальної підтримки.

Узагальнення цих спостережень свідчить, що психологічний вимір вимушеної міграції не менш важливий, ніж соціально-економічний, і без урахування психологічних чинників будь-які соціально-політичні програми інтеграції залишаються поверховими.

Проблематика вимушеної еміграції українців унаслідок війни 2022 року виходить за межі традиційних уявлень про міграцію як суто географічне переміщення. Йдеться про глибоку екзистенційну кризу, що супроводжується втратою дому, соціальних зв'язків, ідентичності та відчуття стабільності. Водночас, більшість практичних і теоретичних моделей недостатньо враховують тривалу тимчасовість як ключовий вимір досвіду переміщених осіб.

Проблема полягає в тому, що вимушені емігранти часто опиняються у психологічному вакуумі, де втрачаються орієнтири, стирається межа між минулим і майбутнім, а нова соціальна реальність не надає достатньої підтримки для реконструкції цілісної ідентичності. Це спричиняє глибокі трансформації особистості, які або ведуть до адаптації та розвитку, або – до дезадаптації, стагнації, ізоляції тощо.

Vogic et al. (2015) довели, що тривале перебування у статусі біженця призводить до персистуючих змін у психіці: зростання невротизму, замкненості, соціальної ізоляції. Українські дослідники (Сірант, 2015; Блинова, 2016) описують подібні явища: переселенці відчують втрату часу, соціальний вакуум. Zetter (2015) називає це «пасткою тимчасовості».

Проблема полягає не лише у фізичному переміщенні, а й у руйнуванні ідентичності та довготривалій неможливості формування нових соціальних орієнтирів.

**Метою** дослідження є виявлення впливу довготривалого адаптаційного стресу на трансформацію базових рис особистості українських вимушених мігрантів внаслідок війни 2022 року, визначивши фактори вразливості та стійкості.

## **Методи дослідження**

Дослідження має теоретико-аналітичний характер і базується на методі системного аналізу наукових джерел з психології міграції, акультурації та стресу.

Використано:

- звіти міжнародних організацій (UNHCR, 2022–2024; IOM, 2019; WHO 2022);
- класичні та сучасні теоретичні моделі (Berry, 1997; Ryan & Deci, 2000); Costa & McCrae, 1992);
- дослідження психологічних наслідків війни та примусової міграції (Bogic et al., 2015; Papadopoulos, 2007).

## **Результати дослідження та їх обговорення**

### **1. Природа довготривалого адаптаційного стресу у вимушених мігрантів**

На відміну від гострого стресу, який виникає як реакція на конкретну кризову подію, довготривалий адаптаційний стрес має затяжний, дифузний характер і відсутність чітких меж (Greco & Roger, 2001). Він пов'язаний не стільки з однією подією, скільки з тривалим перебуванням у нестабільному середовищі. Для українських вимушених мігрантів після 2022 року джерелами цього стресу є:

- невизначений правовий статус (очікування надання притулку, продовження тимчасового захисту);
- економічна нестабільність (відсутність роботи або вимушена низькокваліфікована зайнятість);
- соціальна ізоляція (мовний бар'єр, відсутність близького оточення);
- збереження емоційного зв'язку з країною походження, де триває війна.

Цей стрес часто має «порційний» характер, він підсилюється кожного разу, коли відбувається відмова у продовженні дозволів на проживання, виникають труднощі з орендою житла чи доступом до медицини.

Bogic et al. (2015) показали, що серед боснійських і в'єтнамських біженців саме затяжна невизначеність була ключовим фактором розвитку психічних розладів. Українські автори (Блинова, 2016; Ісаєва, 2018) описують аналогічні прояви серед переміщених осіб: постійне очікування рішень, відчуття «зависання» у часі.

Таким чином, на основі порівняльного аналізу даних та існуючих досліджень, можна припустити, що для українських вимушених мігрантів після 2022 року феномен «зтяжної тимчасовості» виступає провідним джерелом адаптаційного стресу.

### **2. Когнітивні наслідки**

Когнітивне виснаження є одним із ранніх проявів довготривалого адаптаційного стресу. Постійне перебування у стані тривоги та невизначеності асоціюється зі зниженням здатності до довгострокового планування (Ryan & Deci, 2000), формуванням короткострокового мислення, орієнтованого на виживання, а також зростанням ригідності мислення та уникання нових викликів.

Дослідження в межах теорії самодетермінації (Ryan & Deci, 2000) показують,

що хронічний стрес знижує здатність до стратегічного планування, тоді як Costa & McCrae (1992) пов'язують цей процес із підвищенням рівня невротизму та ригідності мислення. Емпіричні дані Bogic et al. (2015) підтверджують, що серед вимушених мігрантів спостерігається менша когнітивна гнучкість у порівнянні з тими, хто швидко інтегрувався. В українському контексті ці висновки узгоджуються з даними UNHCR (2023), які фіксують труднощі з освітою та працевлаштуванням серед переселенців.

Отже, аналіз наявних досліджень демонструє, що когнітивне виснаження є суттєвим наслідком довготривалого адаптаційного стресу, який проявляється у зниженні стратегічного мислення та планування майбутніх дій.

### **3. Емоційно-поведінкові наслідки**

Хронічний адаптаційний стрес спричиняє емоційне вигорання, що проявляється у втраті інтересу до нових можливостей, соціальної апатії та деперсоналізації. Особливо це помітно у жінок з дітьми, які змушені поєднувати роботу, догляд за дитиною та інтеграційні процеси без належної підтримки (UNHCR, 2023). Соляник (2023) показує, що подвійне навантаження (робота + догляд) значно підвищує рівень тривожності. Наливайко (2018) наголошує, що відсутність соціальної підтримки робить цей стан ще гострішим. Іншим поширеним наслідком хронічного стресу є алекситимія — зниження здатності усвідомлювати і вербалізувати власні емоції (Taylor et al., 1997).

Вимушені емігранти часто описують свій стан як «емоційне оніміння» або «роботичність» у повсякденних діях. Отже, на основі аналізу літературних джерел емоційно-поведінкові зміни проявляються у формі вимушеної апатії, вигорання та емоційного оніміння у вигляді алекситимії».

### **4. Трансформація особистісних рис**

Аналіз літератури показує, що довготривалий адаптаційний стрес у вимушених мігрантів асоціюється з кількома тенденціями у структурі особистості (Costa & McCrae, 1992; Bogic et al., 2015; Сірант, 2015):

- підвищення невротизму, що проявляється у зростанні тривожності, дратівливості та схильності до депресивних станів;
- зниження екстраверсії, яке виражається в униканні соціальних контактів та зменшенні ініціативи у встановленні нових зв'язків;
- посилення замкненості та недовіри до інституцій приймаючої країни та представників власної діаспори;
- зміщення мотивації з розвитку на базове виживання, коли стратегічні цілі замінюються тактичними завданнями (наприклад, пошук житла або оформлення документів).

Costa & McCrae (1992) довели, що тривалий стрес сприяє підвищенню невротизму. Сірант (2015) описує у вимушених мігрантів стан «розмитої ідентичності», що проявляється у втраті почуття належності. Ісаєва (2018) вказує на втрату базових соціальних орієнтирів. Узагальнюючи, ми можемо стверджувати: довготривалий адаптаційний стрес веде до стійких змін у структурі особистості, зокрема зниження екстраверсії та посилення замкненості, недові-

ри й переорієнтації мотивації на виживання.

### **5. Імпліцитна компетентність як компенсаторний ресурс**

Weinert (2001) розробив концепцію компетентності як здатності діяти у нових обставинах, навіть без усвідомленого планування. Попри негативний вплив, у частини мігрантів активується так звана імпліцитна компетентність – здатність ефективно діяти у нових умовах, спираючись на попередній життєвий досвід, без усвідомленого планування.

Наприклад:

- швидке опанування побутової мови через роботу або спілкування;
- знаходження неформальних мереж підтримки;
- гнучке комбінування кількох видів зайнятості для стабілізації доходу.

Цей феномен співвідноситься з концепцією *adversity-activated development* (Papadopoulos, 2007), коли стрес не лише шкодить, але й стимулює розвиток нових адаптивних стратегій і ресурсів. Приклади цього серед українців – швидке опанування мови через побутові стратегії (Педько, 2015), залучення до волонтерства (Наливайко, 2018).

Імпліцитна компетентність розглядається як важливий ресурс, який сприяє адаптації українських мігрантів навіть за відсутності офіційної підтримки, виконуючи ключову роль у виживанні та формуванні адаптивних стратегій.

### **6. Фактори вразливості та стійкості**

WHO (2022) наголошує, що попередні травматичні події значно підсилюють вразливість. Fedorenko (2022) показав, що дитячий досвід війни корелює з високою тривожністю у дорослому віці. Наливайко (2018) визначає соціальну підтримку як головний фактор стійкості.

Аналіз наукових джерел свідчить, що стійкість українських мігрантів формується на перетині особистісних ресурсів, таких як оптимізм та когнітивна гнучкість, і зовнішніх чинників, зокрема соціальної підтримки та політик інтеграції (Наливайко, 2018; WHO, 2022).

### **7. Довгострокові перспективи**

Дослідження серед в'єтнамських та боснійських біженців (Bogic et al., 2015) показують, що підвищений рівень невротизму та соціальної замкненості може зберігатися роками після інтеграції за відсутності цілеспрямованої психологічної підтримки. Поняття «пастки тимчасовості» (Zetter, 2015) підкреслює, що мігранти часто не інтегруються повністю ні в нову, ні в стару спільноту. Крім того, дані ІОМ (2019) свідчать про можливість «вторинної маргіналізації» при тривалій еміграції.

Таким чином, на основі порівняльного аналізу джерел можна припустити, що відсутність психологічної підтримки підвищує ризик формування фрагментованої ідентичності серед українських вимушених мігрантів після повернення до країни походження.

## **В**ИСНОВКИ

Досвід вимушеної еміграції українців, спричиненої війною 2022 року, є складним психологічним феноменом, що характеризується впливом тривалого адаптаційного стресу на психічне, соціальне та особистісне функціонування. В умовах загроз, невизначеності та втрати базових форм життєвої організації спостерігаються емоційні стани від тривожності, страху та провини до вигорання, соціального оніміння та амбівалентності.

Довготривалий адаптаційний стрес формує розмиту ідентичність, підвищує рівень невротизму та знижує когнітивну гнучкість. Адаптаційний потенціал особистості проявляється через автономність, емоційну стабільність, когнітивну гнучкість та внутрішній локус контролю. Імплицитна компетентність і соціальна підтримка виступають компенсаторними ресурсами, які сприяють виживанню та ефективній адаптації в умовах змін і нестабільності.

Тривала «тимчасовість» створює самостійний травматичний чинник, що проявляється у симптомах хронічного напруження, фрагментації ідентичності, зниження мотивації, емоційному вигоранні та формуванні вразливої емоційної структури. За таких умов можливі два сценарії розвитку: стагнація та дезадаптація або формування нових адаптивних стратегій і особистісне зростання.

Феномен вимушеного переміщення вимагає комплексної психологічної підтримки, що включає роботу з ідентичністю, розвиток соціальних навичок та відновлення емоційної стабільності, з урахуванням як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх соціальних умов.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Блинова, О. Є. (2016). Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(3), 111–117.
2. Ісаєва, Н. С. (2018). Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 4(97), 70–75. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2018-6-70-75>
3. Котлова, Л. О. (2014). Проблема конфліктності в молодій сім'ї в період первинної адаптації. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, (41), 391–396.
4. Наливайко, Л. П., & Орешкова, А. Ф. (2018). Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. *Право і суспільство*, 1(1), 34–39.
5. Пападопулос, Р. (2023). *У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання* (І. Бодак, & Н. Яцюк, Пер.). Лабораторія.
6. Педько, К. В. (2015). Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. (128), 201–204.
7. Сірант, М. М. (2015). Біженці та внутрішньо переміщені особи: співвідношення понять. *Митна справа*, 2(2.2), 154–159.
8. Соляник, А. О. (2023). Психологічні особливості прояву депресивних станів у жінок в умовах вимушеної міграції [Кваліфікаційна робота бакалавра, Запорізький національний

університет]. Інституційний репозиторій ЗНУ. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/12394>

9. УВКБ ООН (UNHCR). (2022). Щорічні звіти про становище українських біженців. <https://www.unhcr.org/ua/>
10. Національний інститут стратегічних досліджень. (2011, 26 жовтня). «Соціально-економічні та етнокультурні наслідки міграції для України». Аналітична записка. <https://www.niss.gov.ua/doslidzhennya/socialna-politika/socialno-ekonomichni-ta-etnokulturni-naslidki-migracii-dlya-ukraini>
11. Фернандес, К. (2018). Міграція та родина: взаємозв'язок між міграцією та родинним життям мігрантів. *Міжнародний журнал соціальних наук*, 4(3), 145–160.
12. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
13. Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*, 15, Article 29. <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
14. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
15. Greco, V., & Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 519–534. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00156-2)
16. IOM (2019). *World Migration Report 2020*. International Organization for Migration. International Organization for Migration. <https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2020>
17. Papadopoulos, R. K. (2007). Refugees, trauma and adversity-activated development. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 9(3), 301–312. <https://doi.org/10.1080/13642530701496930>
18. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
19. Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
20. UNHCR (2022). Global Trends: Forced Displacement. *Geneva: United Nations High Commissioner for Refugees*. <https://www.unhcr.org/global-trends>
21. Weinert, F. E. (2001). Concept of competence: A conceptual clarification. In D. S. Rychen & L. H. Salganik (Eds.), *Defining and selecting key competencies* (pp. 45–65). Hogrefe & Huber.
22. World Health Organization (2022). *Mental health and psychosocial considerations for populations affected by forced displacement*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063648>
23. Zetter, R. (2015). *Protection in crisis: Forced migration and protection in a global era*. Migration Policy Institute. <https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Protection-Zetter.pdf>

## REFERENCES

1. Blynova, O. Ye. (2016). *Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii* [Socio-psychological adaptation of forced migrants: Approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: "Psychological Sciences"*, 1(3), 111–117 [In Ukrainian].
2. Isayeva N. S. (2018). Teoretyko-pravova kharakterystyka vyznachennia poniattia "vnutrishno

- peremishcheni osoby” [Theoretical-legal approach to defining the concept “internally displaced person”]. *Naukovyy Visnyk Dnipropetrovs'kogo Derzhavnogo Universytetu Vnutrishnikh Sprav*, 4(97), 70–75. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2018-6-70-75> [In Ukrainian].
3. Kotlova, L. O. (2014). Problema konfliktnosti v molodii simi v period pervynnoi adaptatsii [The problem of conflict in a young family during the period of primary adaptation]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Serii: Pedahohika i psykhohihiia*, (41), 391–396 [In Ukrainian].
  4. Nalyvaiko, L. P., & Orieshkova, A. F. (2018). Vnutrishno peremishcheni osoby: vyznachennia poniattia [Internally displaced persons: Definition of the concept]. *Pravo i suspilstvo*, 1(1), 34–39 [In Ukrainian].
  5. Papadopulos, R. (2023). *U chuzhomu domi. Travma vymushenoho peremishchennia: shliakh do rozuminnia i oduzhannia* [In a foreign home. Trauma of forced displacement: The path to understanding and recovery] (I. Bodak, & N. Yatsiuk, Trans.). Laboratoriia [In Ukrainian].
  6. Pedko, K. V. (2015). Sotsialno-psykhohichni osoblyvosti vymushenykh pereselentsiv [Socio-psychological features of forced migrants]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Serii: Psykhohichni nauky*. (128), 201–204 [In Ukrainian].
  7. Sirant, M. M. (2015). Bizhentsi ta vnutrishno peremishcheni osoby: spivvidnoshennia poniat [Refugees and internally displaced persons: Conceptual correlation]. *Mytna sprava*, 2(2.2), 154–159 [In Ukrainian].
  8. Solianyuk, A. O. (2023). Psykhohichni osoblyvosti proiavu depresyvykh staniv u zhinok v umovakh vymushenoj mihratsii [Bachelor’s thesis, Zaporizhzhia National University]. Institutional Repository ZNU. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/12394> [In Ukrainian].
  9. UNHCR. (2022). *Annual reports on the situation of Ukrainian refugees* [Annual reports on the situation of Ukrainian refugees]. <https://www.unhcr.org/ua/> [In Ukrainian].
  10. Natsionalnyi instytut stratehichnykh doslidzhen. (2011, 26 October). «Sotsialno-ekonomichni ta etnokulturni naslidky mihratsii dlia Ukrainy». *Analitichna zapyska* [Socio-economic and ethno-cultural consequences of migration for Ukraine. Analytical note.] <https://www.niss.gov.ua/doslidzhennya/socialna-politika/socialno-ekonomichni-ta-etnokulturni-naslidki-migracii-dlya-ukraini> [In Ukrainian].
  11. Fernandes, K. (2018). Mihratsiia ta rodyna: vzaiemozviazok mizh mihratsiieiu ta rodynnym zhyttiam mihrantiv [Migration and family: The relationship between migration and migrants’ family life]. *International Journal of Social Sciences*, 4(3), 145–160 [In Ukrainian].
  12. Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
  13. Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC International Health and Human Rights*, 15, Article 29. <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
  14. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
  15. Greco, V., & Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*, 31(4), 519–534. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00156-2)
  16. IOM (2019). *World Migration Report 2020*. International Organization for Migration. <https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2020>
  17. Papadopoulos, R. K. (2007). Refugees, trauma and adversity-activated development. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 9(3), 301–312. <https://doi.org/10.1080/13642530701496930>
  18. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic

- motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
19. Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
  20. UNHCR (2022). Global Trends: Forced Displacement. *Geneva: United Nations High Commissioner for Refugees*. <https://www.unhcr.org/global-trends>
  21. Weinert, F. E. (2001). Concept of competence: A conceptual clarification. In D. S. Rychen & L. H. Salganik (Eds.), *Defining and selecting key competencies* (pp. 45–65). Hogrefe & Huber.
  22. World Health Organization (2022). *Mental health and psychosocial considerations for populations affected by forced displacement*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063648>
  23. Zetter, R. (2015). *Protection in crisis: Forced migration and protection in a global era*. Migration Policy Institute. <https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Protection-Zetter.pdf>

### **Відомості про автора**

Олеся ДЮНДИНА, здобувачка ступеня Доктора філософії, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП)

*Olesia Diundina, PhD student, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP)*

ORCID: 0009-0009-8110-6950

E-mail: diundinaa@gmail.com