

УДК 314.151.3-054.73"364"J-044.247
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-77-473-480

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ІНТЕГРАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ірина Сингаївська¹, Марина Чистякова²

¹К.психол.н., професор, директор ННІ психології, ВІЗ «Університет економіки та права «КРОК» м. Київ, Україна, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

²Магістр, ВІЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: maryna.chy.13@gmail.com

INTERNATIONAL PRACTICE OF INTEGRATING WAR-FORCED MIGRANTS

Iryna Synhaivska¹, Maryna Chystiakova²

¹PhD (Psychological sciences), Professor, Director of the Academic and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: irinas@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6802-0081>

²Master's degree, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: maryna.chy.13@gmail.com

Анотація. Ця стаття досліджує ключові аспекти міжнародного досвіду інтеграції вимушених переселенців у період воєнних конфліктів. Аналіз ґрунтується на теоретичних моделях дезадаптації та посттравматичного досвіду (Кюблер-Росс, Франкл, Тедешчі, Босс), враховуючи вплив соціокультурних чинників на процес адаптації. Дослідження розглядає різні терміни, що використовуються для позначення вимушених мігрантів (біженці, мігранти, іммігранти, ВПО), та аналізує чинники, що впливають на успішність інтеграції, зокрема рівень соціальної підтримки та культурну подібність.

Дослідження розглядає різний національний досвід інтеграції вимушених мігрантів, зокрема: позитивний досвід Фінляндії та Данії, приклади успішної інтеграції завдяки культурній подібності та розвинутій системі підтримки; негативний досвід Данії (досвід з палестинськими біженцями) – приклад неуспішної інтеграції, пов'язаний із соціокультурними відмінностями та відсутністю адекватної підтримки; досвід інтеграції українців в Ірландії у контексті війни, враховуючи проблеми адаптації та забезпечення психологічної допомоги.

У статті аналізується вплив соціокультурних чинників. Аналіз зосереджується на впливі соціокультурних чинників на процес інтеграції, включаючи культурну подібність, рівень соціальної підтримки, доступ до ресурсів та наявність дискримінації.

На основі аналізу міжнародних кейсів формулюються рекомендації щодо поліпшення політики інтеграції.

Ключові слова: біженці, мігранти, іммігранти, переселенці, криза, дезадаптаційна криза, вимушена імміграція, адаптація, вимушений переселенець, втрата, невизначена втрата, війна, посттравматичний стресовий розлад, посттравматичне зростання, життєстійкість.

Формул: 0, **рис.:** 0, **табл.:** 0, **бібл.:** 19

Abstract. This article examines key aspects of international experience in integrating forcibly displaced persons during armed conflicts. The analysis is grounded in theoretical models of disadaptation and post-traumatic experience (Kübler-Ross, Frankl, Tedeschi, Boss), considering the influence of sociocultural factors on the adaptation process. The research explores the various terms used to describe forced migrants (refugees, migrants, immigrants, IDPs), and analyzes factors influencing successful integration, including levels of social support and cultural similarity.

The study examines different national experiences of the integration of forced migrants, in particular: the positive experience of Finland and Denmark, examples of successful integration due to cultural similarity and a developed support system; the negative experience of Denmark (experience with Palestinian refugees) – an example of unsuccessful integration, associated with socio-cultural differences and the lack of adequate support; the experience of the integration of Ukrainians in Ireland in the context of the war, taking into account the problems of adaptation and the provision of psychological assistance.

The article analyzes the influence of socio-cultural factors. The analysis focuses on the influence of socio-cultural factors on the integration process, including cultural similarity, the level of social support, access to resources and the presence of discrimination.

Based on an analysis of international case studies, recommendations for improving integration policies are formulated.

Keywords: Refugees, migrants, immigrants, displaced persons, crisis, inadaptation crisis, forced migration, adaptation, forced migrant, loss, ambiguous loss, war, post-traumatic stress disorder (PTSD), post-traumatic growth, resilience.

Formulas: 0, **fig.:** 0, **tabl.:** 0, **bibl.:** 19

Постановка проблеми. Актуальність дослідження підкреслюється безпрецедентним масштабом вимушеної міграції, спричиненої як війною в Україні, так і значними воєнними конфліктами у світі, де кількість вимушено переміщених осіб станом на кінець 2023 року сягнула вражаючої цифри 117,3 млн., серед яких 9,7 мільйонів українських біженців (UNHCR, 2023). У багатьох з них починаються тривожні розлади, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). З багатьох причин психічні розлади інколи важко діагностувати та лікувати серед вимушених переселенців під час війни. Дослідження зосереджується на аналізі механізмів дезадаптації, які переживають ці особи, та на пошуку оптимальних шляхів подолання кризи. Отже, важливого значення набуває поглиблене вивчення формування механізмів дезадаптації мільйонів українців, які були вимушені покинути власний дім та рідних через страшну воєнну загрозу.

Ситуація, що склалася, впливає на весь цивілізований світ, і продовжить впливати через декілька поколінь, саме цим був обумовлений вибір вивчення теми дезадаптаційної кризи серед біженців з метою дослідження ефективних способів її подолання.

Застосовується комплексний підхід, що охоплює аналіз біологічних, психологічних та соціокультурних чинників, які впливають на процес адаптації. Аналізуються різні чинники, що впливають на успішність інтеграції, включаючи культурну подібність, рівень соціальної підтримки та доступ до ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретична основа дослідження базується на роботах провідних дослідників у галузі дезадаптації та посттравматичного стресу, таких як Кюблер-Росс (п'ять стадій горя), Анджель та Джоель (нетерпимість до невизначеності), Тедешчі та Калхон (посттравматичне зростання), Босс (невизначена втрата), а також на результатах емпіричних досліджень міграційних процесів (Лінч, Вітман та інші), дослідження для кваліфікованих іммігрантів впливу коучингу

на покращення розуміння місцевих кар'єрних маршрутів і кваліфікацій (Зікіч і Річардсон, 2016). Ці моделі дозволяють аналізувати психологічні реакції на стрес, втрату та невизначеність, властиві досвіду вимушеної міграції.

Формулювання мети дослідження. Метою статті є теоретичний аналіз проблеми інтеграції вимушених переселенців у період війни. Дослідження розглядає різні національні досвіди інтеграції вимушених мігрантів, зокрема:

1. Позитивний досвід Фінляндії та Данії, приклади успішної інтеграції завдяки культурній подібності та розвинутій системі підтримки.

2. Негативний досвід Данії (досвід з палестинськими біженцями) – приклад неуспішної інтеграції, пов'язаний із соціокультурними відмінностями та відсутністю адекватної підтримки.

3. Аналіз досвіду інтеграції українців в Ірландії у контексті війни, враховуючи проблеми адаптації та забезпечення психологічної допомоги.

4. Вплив соціокультурних чинників. Аналіз зосереджується на впливі соціокультурних чинників на процес інтеграції, включаючи культурну подібність, рівень соціальної підтримки, доступ до ресурсів та наявність дискримінації.

Виклад основного матеріалу дослідження. У випадку вимушеної імміграції під час війни, людина змушена долати наслідки важких етапів адаптації, особливо важким з яких є період розчарування та невизначеності (Анджел & Джоель, 2023). Яскраві спогади можуть чергуватись з провалами в пам'яті, переживання змінюватись байдужістю, емпатія до людей може відчуватись одночасно з ненавистю до ворогів (Сингаївська, 2023). Успішним же буде вважатися досвід посттравматичного зростання у парадоксальних змінах Я-концепції (Єфімова, 2023; Максименко, Кузікова & Зливков, 2017). До прикладу, людина, що постраждала від травми війни, стає більш вразливою, і, водночас, відчуває себе більш сильною, адже змогла подолати

важкі випробування і вижила. Так стверджують Р. Тедесчі та Л. Калхон (2004). Вони відзначають важливий аспект пост-травматичного розвитку, що характеризується посиленням почуття гідності та самоповаги. “Люди, які зазнали травматичних життєвих подій, як правило, повідомляють, що не дивно, про підвищене почуття вразливості, що відповідає досвіду страждань, які вони, можливо, не змогли контролювати або запобігти. Однак ці самі люди також можуть повідомити про посилене відчуття власної здатності вижити та перемогти... Інший досвід, про який часто повідомляють ті, хто пережив травму – це потреба говорити про травматичні події, що запускає випробування міжособистісних стосунків – одні проходять, інші не витримують. Вони також можуть виявити, що стають більш толерантні до близькості та мають більше співчуття до тих людей, які зазнають життєвих труднощів” (Tedeschi & Calhoun, 2004). Загалом, варто зазначити, що розвиток особистості у конкретних умовах та в результаті певних рішень, а також пристосування – через адаптацію й творчість – до нових умов, фактично створює в результаті неповторний життєвий шлях (біографію) і неповторну особистість – індивідуальність (Панок, 2019).

Формування ефективних поведінкових стратегій та коригування Я-концепції в нових умовах стає запорукою подолання дезадаптивних стратегій у вимушених переселенців під час війни. Однією з найефективніших стратегій подолання дезадаптаційної кризи являється всебічний розвиток і прояв такого психологічного феномену, як життєстійкість.

Згідно з дослідженням, що було проведено у Фінляндії під час Другої світової війни (Tedeschi & Calhoun, 2004), психіка найкраще адаптується під час міграції на території, що мають схожу мову, культуру, та можливість функціонування особистості у соціальному середовищі, не втрачаючи рольової самоідентифікації.

Саме в таких умовах психіка здатна до формування життєстійкості та всебічного розвитку нової Я-концепції (Максименко, Кузікова & Зливков, 2017).

Дослідження успішної імміграції (аналіз тих, хто залишається на новому місці, а не тих, хто виїжджає), виявляє, що культурні подібності відіграють ключову роль у прийнятті цього непростого рішення – стати вимушеним переселенцем під час війни. Дослідження Пенсильванського університету, що були проведені серед 22 тисяч вимушених переселенців з Карелії до Західної Фінляндії, також довело важливість перейняття нового культурного досвіду, одруження із місцевими для успішної адаптації, що стало можливим через спільну мову, схожу культуру, соціальний устрій та подібність традицій.

Немаловажним виявився той факт, що Фінляндія багато століть воювала за власну незалежність проти більших країн – спершу проти Швеції, а потім проти російського вторгнення. І те, що в результаті Другої світової війни територія Фінляндії стала незалежною державою, а територія Карелії, де проживали віками етнічні фіни, була завойована росіянами, стало стимулюючим чинником, що сприяв масовому переселенню та успішній адаптації та асиміляції, навіть без будь-якої психологічної підтримки, яка не практикувалась серед біженців в ті роки у Фінляндії.

Переселенці, які не створювали близьких стосунків з місцевими, не дружили, не родичалися, повернулися до своєї країни, покинувши Фінляндію після закінчення війни. Вочевидь, через обмеженість соціалізації на новому місці, вони не змогли успішно подолати всі етапи адаптації, що не дало їм змоги прийняти новий досвід, інтегрувати його або означити як успішний.

Внутрішня оцінка нового досвіду, як "успішного" чи "неуспішного", відіграє вирішальну роль у процесі подолання дезадаптаційної кризи біженця. Також внутрішній конфлікт значно зростає через неможливість повернення до минулого

життя, яке сприймається свідомістю саме "успішним" (на противагу новому, "неуспішному") через загрозу життю (воєнний конфлікт, голод, низький рівень життя вдома).

Об'єктивно нове життя в еміграції може бути кращим – більш спокійним, повністю безпечним, стабільним та ситим, з гарними перспективами на майбутнє, але суб'єктивно той садок, який людина все життя насаджувала у себе вдома, важить більше, ніж будь-які нові придбання в "чужому" суспільстві, домі, адже десь є "свій".

Р. Лінч, професор Пенсільванського університету, зауважує, що: "це був рідкісний історичний випадок, який дав нам справді цікавий спосіб проаналізувати фактичну поведінку величезної кількості людей, які фактично голосували ногами. Вони або повернулися додому, або залишилися в своїх нових домівках, що зробило їх ідеальною популяцією для спроб відповісти, що веде до успішної міграції" (website of Open Access Government).

Безумовно, успішній адаптації великої кількості людей на прикладі біженців з Карелії до Фінляндії, сприяла культурна подібність. Вона відіграла ключову роль у прийнятті рішення залишитись на новому місці чи повернутися додому.

У результаті проведеного дослідження можна відслідкувати тенденцію негативного впливу соціокультурних відмінностей, таких як – чужа мова, чужа релігія, інші культурні традиції – на неуспішність психологічної адаптації вимушених переселенців. Дані соціокультурні чинники, як зауважує Р. Лінч, були найбільшою перешкодою в еміграції.

Дослідження також виявило, що в усіх моделях міграції молодість грала визначну роль для людей. Одруження за межами своєї етнічної групи, освіта та евакуація в лінгвістично більш схожу територію асоціювалися з вищою ймовірністю залишитися в місці евакуації замість повернення на батьківщину, в той

самий час, як одруження в межах власної етнічної меншини, зменшувало шанси біженців подолати дезадаптаційну кризу та залишитись в більш сприятливих умовах.

Подібність вимушених переселенців з Карелії до місцевого населення, яка проявилась у культурі, мові, традиціях, і, головне, зовнішності, стала важливим чинником позитивного сприйняття нових членів суспільства місцевими. Історична боротьба фінського народу за незалежність та свободу зіграла також немаловажну роль у прагненні відновити свій генетичний фонд.

Доктор М. Віттман, що працює в департаменті експериментальної психології в Оксфордському університеті, зауважує, що людській психіці притаманне соціальне так зване "злиття" з подібними людьми (Wittman, 2021).

Щоб вижити, люди повинні оцінювати свої можливості та здібності інших. Доктор М. Віттман разом з групою дослідників виявили, що, незважаючи на те, що люди раціонально оцінювали свої здібності на основі власної продуктивності, їхні оцінки самих себе були частково злиті з діяльністю інших. З іншого боку, їхні оцінки здібностей для інших також відображали їх власну продуктивність, а також продуктивність інших. Злиття "я-це-інший" функціонувало залежно від контексту. Злиття себе з іншими вплинуло не лише на суб'єктивні оцінки, але й на те, як люди згодом об'єктивно коригували свою продуктивність.

Іншими словами, ми несвідомо і дуже швидко визначаємо, хто "свій", а хто "чужий". Однією з причин, чому злиття себе з іншим є таким цікавим явищем, є те, що ми можемо пов'язати його з дуже специфічною областю префронтальної кори головного мозку. Хоча префронтальна кора головного мозку відповідає за вищі когнітивні функції, такі як навчання, концептуальне мислення та прийняття рішень, проте розділення інших людей на дві категорії "свій" та "чужий" відбувається миттєво, за декілька секунд.

Результати досліджень доктора М. Віттмана показують, що ми, як люди, справді дуже соціальні істоти. Ми, природно, маємо контекстуально вбудоване та інтегроване відчуття себе та інших. Наші оцінки своїх здібностей та здібностей інших за своєю суттю є взаємозалежними. Саме тому соціальна подібність є важливою для посилення нашого відчуття впевненості та безпеки.

На противагу успішному досвіду природньої психологічної адаптації біженців з Карелії у Фінляндії, важливо зазначити, що у разі, якщо дезадаптаційна криза біженця залишиться невирішеною, то її наслідки призводять до глибокої клінічної депресії, соціальної депривації, дезадаптації, а подекуди навіть до антисоціальних дій. Так, серед 321 біженців з Палестини, яких прийняла Данія у 1992 році, станом на 2019 рік, 64 відсотки мають судимість та в цілому ведуть маргінальний спосіб життя, навіть через багато років (Вебсайт Європейської комісії, 2024). Завдяки спостереженню з боку уряду Данії за ситуацією з шукачами притулку, ми можемо провести аналіз ретроспективи та прийняти до уваги ці висновки – відмінності соціумів та культур лише погіршили психо-соціальний клімат серед біженців.

Міграція до Європи різко зросла протягом останніх кількох років, переважаючи урядові органи на національному та європейському рівнях, і підживлюючи ксенофобський, націоналістичний, популістський дискурс, який пов'язує мігрантів із загрозами безпеці (website Republic of Ireland).

Як вказував доктор М. Віттман (2021), розділення на “свій” та “чужий”, а також так зване психо-соціальне “злиття” з тими людьми, яких наша префронтальна кора сприймає, як “своїх”, призводить як до позитивних результатів, так і до негативних наслідків, навіть конфліктів, а іноді елементів ненависті до “чужих”. Оскільки дані реакції еволюційно обумовлені, то нівелювання їх негативного впливу можливе лише у високорозвиненому

суспільстві за допомогою високої толерантності та готовності допомогти іншим, навіть “чужим”. Палестинські біженці очевидно були психологічно не готові до інтеграції, прийняття відмінностей “чужих”, не знаходили нові сенси в новому житті та зовсім не мали готовності до крос-культурних зав'язків, наприклад близьких дружніх або романтичних стосунків із місцевими, що, можливо, було взаємним.

У лютому 2022 року після початку повномасштабного російського вторгнення в Україну, Ірландія була однією з перших країн Євросоюзу, яка надала тимчасовий міжнародний захист для вимушених переселенців з України під час війни.

Місцеві центри гуманітарної допомоги біженцям з України організовували місцеві поляки, українці та ірландці, роздаючи новоприбулим одяг, предмети гігієни та побуту. Вони діяли в Ірландії більше року, а згодом трансформувалися в центри українського культурного розвитку, де і до сьогодні кожен українець може долучитися до арт-терапевтичних груп, творчих пісенних та танцювальних гуртків, діти мають можливість вивчати українську мову та традиції (website of Open Access Government).

На державному рівні було надано фінансову підтримку (гранти та працевлаштування) психологам з України, які отримували кошти від фондів за свою роботу з українськими біженцями, за дослідженнями Ірландської Асоціації психологів, біженці, шукачі притулку та мігранти страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в 10 разів частіше, ніж корінне населення (website of Irish Association of Counseling and Psychotherapy). З українцями проводились групи психологічної стабілізації та підтримки, як онлайн так і офлайн. В рамках однієї з таких програм було реалізовано і наш авторський проект під назвою “LightHouse_Project” у графстві Каван, Республіка Ірландія.

Загалом, станом на 04 лютого 2025 року, Ірландія прийняла та розмістила 104,870 тисячі вимушених переселенців з України. Така соціальна підтримка з боку ірландського суспільства була зумовлена особливостями його формування, адже Республіка Ірландія мала досвід війни за незалежність проти імперії Об'єднаного Королівства. Досі частина острова Ірландії окупована Британією і носить назву “Північна Ірландія”.

В той самий час суб'єктивні відчуття вимушених переселенців, які “супроводжують дезадаптаційну кризу, характеризуються своєю складністю та неоднорідністю, як то: відчуття втрати сенсу життя, своєї психо-соціальної ролі, відчуття тупику та безвиході, відчуття безсилля та гніву, тотальна втома, пригніченість та постійне роздратування і відчай” (Чистякова & Сингаївська, 2024в; Мохнач & Сингаївська, 2022). В силу обставин, майже кожна українська сім'я у вимушеній імміграції повинна була змінити свої правила, ритуали та ролі. Більшість мам залишилися одні з дітьми, і роль тата стала незрозумілою та хиткою для сімейної системи. Відчуття в таких розділених сім'ях, неначе їх “нормальне” сімейне життя стоїть на паузі і всі чекають на повернення до минулого, щасливого життя, в якому сім'я була повною (Завгородня & Краєва, 2023). І тому ми застрягаємо на дні розчарування третього етапу, відчуваючи неймовірний стрес. До того ж, фактично, мамі доводиться перебирати на себе обов'язки батька, іноді старша дитина також частково виконує ці обов'язки, ролі переплутані, але конфлікт в тому, що члени родини не бажають це приймати, як воно є, та сприймають вимушену імміграцію, як випробування, що має колись скінчитися. Дослідження психічного здоров'я біженців в Ірландії показали, що “багато мігрантів і біженців відчувають проблеми з психічним здоров'ям... поширеність цілого ряду проблем із психічним здоров'ям, як правило, вища серед мігрантів і біженців, ніж населення, яке їх приймає” (website of St'Patrick Mental Health Servises).

Серед українців в Ірландії наразі також спостерігається футурофобія – страх майбутнього, що виник в результаті нашарування багатьох неочікуваних змін, травматичних подій та вимушеного переселення з рідного дому в абсолютно відмінні культурно-соціальні умови. Міжнародний журнал “Медікал Ньюз Тудей” (website of Medical News Today, 2023) описує даний психологічний феномен, як передбачувану тривогу за майбутнє, або як тривогу “на випередження”. Ця тривога може супроводжуватись важким станом, що характеризується страхом, занепокоєнням, фізичними проявами паніки (спітнінням, тахікардією, порушенням ритму дихання і т.д.). Під час роботи з українцями в каунті Каван, ми спостерігали прояви футурофобії майже у кожного українця, починаючи з підліткового віку і до самого похилого.

Подолати футурофобію допомагає направлений психо-соціальний коучинг. Дослідження для кваліфікованих іммігрантів показують позитивний вплив такого коучингу на покращення розуміння місцевих кар'єрних маршрутів і кваліфікацій. Мовні навички теж можуть бути значно покращені в системі такого коучингу. Грамотність є ключовим компонентом працевлаштування. Часто біженці не мають переваг для отримання державного фінансування їх бізнесу, і деякі вимушені переселенці можуть не мати наполегливості або розуміння системи, щоб успішно орієнтуватися між агентствами та постачальниками.

Як стверджує П. Босс, виникнення даного стану детерміновано генералізованим станом невизначеності, пов'язаним як з минулим досвідом, так і з очікуванням страшного, непевного майбутнього (Boss, 2023).

Найбільш м'яко адаптація в Ірландії проходить для віруючих людей, які не змушені змінювати принаймні релігійні переконання та життєві смисли, вони знайшли тут однодумців, свою “духовну сім'ю”. Баптисти, ортодоксальні християни, мусульмани та свідки Єгови, які

відвідують щотижневі служби в своїх церквах, відмічають, що лише виграли від переїзду в цю європейську країну – адже можливостей тут набагато більше, поряд міцна комунa з їх братів та сестер і вони щиро вірують у те, що сам Бог вберіг їх та привів до кращого життя. Серед глибоко віруючих та релігійних людей не спостерігається тривоги, занепокоєння та депресивних станів. Духовна складова стала дуже сильною опорою для них та дозволила пройти дезадаптаційну кризу максимально успішно, завдяки маркуванню нового оточення, як “своїх”.

Так, “ефективність адаптації та недопущення дезадаптаційної кризи буде залежати від комплексу заходів, що полегшують інтеграційний процес загалом, це – психологічні заходи, економічні сприятливі умови, соціалізація, робота з дітьми і підлітками (їх інтеграція в освітній та комунікативний процес)” (Чистякова & Сингаївська, 2024a).

Висновки. Проведений аналіз міжнародного досвіду інтеграції вимушених переселенців під час війни виявив, що успішна інтеграція залежить від комплексного підходу, що враховує психологічні, соціокультурні та соціальні аспекти. Існуючі на сьогодні дослідження недостатньо фокусуються на психологічному стані вимушених переселенців.

Аналіз успішних та невдалих кейсів інтеграції підкреслює важливість врахування культурної подібності та рівня соціальної підтримки. Зокрема, невдала інтеграція палестинських біженців у Данії продемонструвала негативний вплив

соціокультурних відмінностей на процес адаптації.

Для поліпшення політики інтеграції вимушених переселенців під час війни рекомендується:

1.Розширити дослідження психологічного стану. Здійснювати глибші дослідження психологічних труднощів та потреб вимушених переселенців, що враховують індивідуальні особливості та різні типи травматичного досвіду.

2.Реалізувати комплексну програму інтеграції. Впроваджувати програми, що поєднують психологічну, соціальну та рольову інтеграцію – організацію психологічних груп підтримки для проживання горя від невизначеної втрати, розвитку життєстійкості та формування нової Я-концепції; сприяння становленню нових соціальних зв'язків, залучення до діяльності місцевого суспільства та доступ до ресурсів; допомогу в знаходженні роботи, навчанні та інтеграції в освітню систему.

3.Враховувати соціокультурні чинники. Розробляти стратегії інтеграції, що враховують культурні особливості та мовні бар'єри. Сприяти культурному обміну та взаєморозумінню.

4.Забезпечити довгострокову підтримку. Надавати довгострокову підтримку вимушеним переселенцям, забезпечуючи їхній доступ до необхідних ресурсів та послуг.

Ці рекомендації спрямовані на створення більш ефективних стратегій інтеграції, що враховують складний та багатогранний досвід вимушених переселенців під час війни.

Література:

- Анджел, Н., & Джоель, Х. (2023). Нетерпимість до невизначеності, посттравматичного стресу, депресії та страху за майбутнє серед переміщених біженців. *Журнал тривожних розладів*, 94, 15–25. <https://www.sciencedirect.com/>
- Єфімова, А. Г. (2023). Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*, 23(52), 23–26.
- Завгородня, О., & Краєва, О. (2023). Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного*

університету оборони України. 73(3), 73–80. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/276921>

4.Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., & Зливков, В. Л. (2017). Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: Монографія. Київ, Суми, 538.

5.Мохнач, Л. Ю., & Сингаївська, І. В. (2022). Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові,*

соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 296–299.

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>

6.Офіційний вебсайт Європейської комісії (2024), Європейський сайт про інтеграцію: Управління інтеграцією вимушених переселенців у Данії https://migrant-integration.ec.europa.eu/country-governance/governance-migrant-integration-denmark_en

7.Панок, В. Г. (2019). Варіативність як якість особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (Суми, 21 лютого-1 березня 2019), 82-83. <https://core.ac.uk/download/pdf/196235464.pdf>

8.Чистякова, М. О., & Сингаївська, І. В. (2024а). Деадаптаційна криза біженців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 р.). Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 441–444. <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c2dad.pdf>

9.Чистякова, М. О., & Сингаївська, І. В. (2024в). Способи подолання деадаптаційної кризи у вимушених переселенців під час війни: тези доповідей I Міжнародної конференції (Київ, 21–22 листопада 2024 р.). К.: Університет "КРОК". <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2720>

10.Сингаївська, І. В. (2023). Психологічні рекомендації з самопомогги вимушеним переселенцям. Теорія та практика психокорекції особистості: тези доповіді III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Умань, 26 жовтня 2023 р.). Умань : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 163–166.

11.Boss, P. E. (2023). Ambiguous Loss, Living Beyond Loss, Death in the Family. University of Minnesota. August

https://www.researchgate.net/publication/373044042_Ambiguous_Loss_Living_Beyond_Loss_Death_in_the_Family_Boss_2004

12.Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic Growth. A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Published. *Psychiatric Times*, 21, 34–43.

13.The official website of St'Patrick Mental Health Services. <https://www.stpatricks.ie/media-centre/news/2023/december/migrant-and-refugee-mental-health-founders-day>

14.The official website of Irish Association of Counseling and Psychotherapy. The preparedness of therapists for working with refugees and asylum seekers: A quantitative study by Edel Myers. <https://iacp.ie/files/UserFiles/IJCP-Articles/2023/The%20preparedness%20of%20therapists%20for%20working%20with%20refugees%20and%20asylum%20seekers%20A%20quantitative%20study%20by%20Edel%20Myers.pdf>

15.The official website of Open Access Government - Successful adaptation after immigration helped by cultural similarities URL:<https://www.openaccessgovernment.org/cultural-similarities/127858/>

16.The Official website of Medical News Today. Jane Leonard (2023). URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/anticipatory-anxiety#:~:text=Anticipatory%20anxiety%20involves%20feeling%20high,to%20focus%20on%20negative%20outcomes>

17.The official website of UNHCR. (2023). Global Report. Executive Summary UNHCR - <https://reporting.unhcr.org/>

18.The official website Republic of Ireland. Governance to Respect the Human Rights of Migrants. <https://www.ceps.eu/ceps-publications/facilitating-mobility-and-fostering-diversity-getting-eu-migration-governance-respect/>

19. Wittman, D. (2021). The official website University of Oxford. *Oxford News Blog*. 21st of June <https://www.ox.ac.uk/news/science-blog/intertwined-our-perception-ourselves-and-others>