

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Єрохіна Анна Олександрівна

УДК 314.15:159.942

Кваліфікаційна робота

«Особливості переживання емоційних станів вимушеними мігрантами з

України в Польщі»

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А.О. Єрохіна

Науковий керівник Сингаївська Ірина Валентинівна, кандидат
психологічних наук, професор, професор кафедри
психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ АСПЕКТІВ МІГРАЦІЇ	6
1.1. Психологічний аналіз проблеми міграційного стресу.....	6
1.2. Емоційні аспекти культурної та соціальної адаптації при вимушеній міграції.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Психологічні особливості емоційних станів особистості під час війни.....	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки до розділу 1	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ В ПОЛЬЩІ	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Організація та методики дослідження.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.	37
Висновки до розділу 2	Ошибка! Закладка не определена.
РОЗДІЛ 3. КОНТЕКСТУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ В ПОЛЬЩІ	50
3.1. Культурні та соціальні показники емоційного стану мігрантів.	50
3.2. Програма групи психологічної підтримки мігрантів з України в Польщі.	58
3.3. Рекомендації психологам щодо психологічних і соціальних інтервенцій, спрямованих на покращення емоційного стану та адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі.	68
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ... Ошибка! Закладка не определена.
ДОДАТКИ..... Ошибка!
Ошибка! Закладка не определена.

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Актуальність теми. Актуальність дослідження емоційного стану вимушених мігрантів з України в Польщі не може бути переоцінена. За останні роки велика кількість українців змушена була шукати притулок у сусідній Польщі через військовий конфлікт, політичну нестабільність та економічні труднощі в Україні. Цей масовий потік міграції створює необхідність в ретельному дослідженні емоційного стану та психологічної адаптації цієї групи людей. Розуміння особливостей переживання емоційних станів мігрантів є ключовим для розробки програм та психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку їхньої психічної стійкості та успішну інтеграцію в нове середовище.

Важливо враховувати, що вимушена міграція зазвичай супроводжується великим рівнем стресу та тривоги. Мігранти стикаються з втратою рідного середовища, розривом зв'язків з рідними та друзями, а також несприятливими умовами життя в новій країні. Ці фактори можуть значно впливати на їхні емоційні стани, спричиняючи відчуття втрати, страху та невизначеності. Деякі мігранти можуть також стикатися з травматичними спогадами та посттравматичним стресовим розладом внаслідок воєнних подій або інших травматичних випадків у минулому.

Крім того, адаптація до нового соціокультурного середовища може бути складною через різницю в мові, культурних та соціальних нормах. Вимушені мігранти зіштовхуються з необхідністю вивчення нової мови, засвоєння нових правил поведінки та навіть переосмислення власної ідентичності. Цей процес може бути супроводжуваний внутрішніми конфліктами та пошуком нового місця в новому соціумі.

У контексті воєнного конфлікту в Україні, де багато мігрантів втратили рідних чи були свідками насильства, емоційний стан може бути ще більш складним. Такі особи можуть відчувати глибоку тугу, депресію та посттравматичний стрес, що робить процес адаптації та відновлення психологічного благополуччя ще складнішим.

Наукова актуальність теми: Дослідження емоційних станів вимушених мігрантів з України в Польщі має значну наукову актуальність. Науковці, такі як Berry (1997), Dovidio, Gaertner, & Kawakami (2003), займалися вивченням психологічної адаптації мігрантів в нових соціокультурних умовах. Останні роботи, зокрема дослідження М.Ф. Бартона (2022), спрямовані на аналіз впливу військових конфліктів на психічне здоров'я та адаптацію вимушених мігрантів.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження переживання емоційних станів вимушеними мігрантами з України в Польщі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми особливостей переживання емоційних станів вимушеними мігрантами в умовах війни.
2. Здійснити емпіричне дослідження емоційних станів вимушених мігрантів з України в Польщі.
3. Розробити програму групи психологічної підтримки вимушених мігрантів.
4. Розробити рекомендації для психологічних та соціальних інтервенцій, спрямованих на покращення емоційного стану та адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі.

Об'єкт дослідження – емоційні стани вимушених мігрантів з України в Польщі.

Предмет дослідження – особливості переживання емоційних станів вимушеними мігрантами.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, емпіричні методики: опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», шкала тривоги Дж. Тейлора, шкала депресії А. Бека, авторська анкета.

Наукова новизна: Наукова новизна дослідження полягає у вивченні специфічних аспектів емоційного стану вимушених мігрантів з України в Польщі з урахуванням впливу військового конфлікту на їхнє психічне здоров'я та адаптацію. Вперше в даному дослідженні здійснено комплексний аналіз емоційних станів, який включає розгляд як негативних, так і позитивних аспектів емоційного досвіду. Вперше використано авторську анкету, спеціально розроблену для вивчення переживань вимушених мігрантів з урахуванням їх специфічних потреб і умов життя в новій країні.

Теоретичне значення полягає у розширенні розуміння емоційного досвіду вимушених мігрантів з України в контексті міграції в Польщу. Дослідження допоможе виявити особливості та тенденції у формуванні їхніх емоційних станів, визначити ключові фактори, що впливають на їхнє психічне здоров'я та адаптацію.

Практичне значення полягає у важливості його результатів для психологічної та соціальної практики. Отримана інформація про особливості переживання емоційних станів вимушеними мігрантами з України в Польщі може бути використана для розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації.

У першому розділі «**Теоретичний аналіз емоційних аспектів міграції**» у результаті теоретичного аналізу емоційних аспектів міграції стає очевидним, що міграційний процес має значний вплив на емоційний стан особистості та може викликати різноманітні емоційні реакції. Розглянуті аспекти, такі як культурний шок, втрата ідентичності, соціальна ізоляція, стрес, депресія та інші, демонструють складність та мінливість емоційного досвіду в контексті міграції.

У зв'язку з викладеним, можна зробити кілька важливих висновків.

По-перше, необхідно враховувати індивідуальні особливості та контекст

міграції кожної особи при аналізі її емоційного досвіду. Індивідуальні фактори, такі як особистість, попередні досвід та ресурси, можуть впливати на те, як особа сприймає та впорається з емоційними викликами міграції.

По-друге, важливо визнати, що міграція може бути як джерелом стресу та негативних емоцій, так і можливістю для особистісного зростання та розвитку. Хоча деякі мігранти можуть відчувати стрес та тривогу через зміни, пов'язані з міграцією, інші можуть бачити її як можливість для нових можливостей та самореалізації.

По-третє, важливо враховувати контекстуальні фактори, такі як політична ситуація, соціальна підтримка та доступ до ресурсів, які також можуть впливати на емоційний досвід міграції. Наприклад, недостатність соціальної підтримки або відчуття дискримінації можуть поглибити емоційні труднощі для мігрантів.

Нарешті, важливо враховувати потреби мігрантів у підтримці та інтервенціях, спрямованих на полегшення їхнього емоційного стану та покращення їхнього благополуччя. Це може включати розвиток програм психосоціальної підтримки, культурно-чутливих психологічних послуг та сприяння інтеграції в нове соціокультурне середовище.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження емоційних станів вимушених мігрантів з України в Польщі»** в ході емпіричного дослідження емоційних станів вимушених мігрантів з України в Польщі було застосовано комплекс методик та проаналізовано отримані результати з метою з'ясування особливостей їхнього емоційного стану та рівня адаптації. Даний висновок спрямований на узагальнення та інтерпретацію цих результатів з метою визначення основних тенденцій та висновків.

Організація та методики дослідження спрямовані на збір та аналіз емпіричних даних з використанням різноманітних інструментів, таких як анкетування, структуровані інтерв'ю та психологічні тестування. Респонденти були обрані з урахуванням різноманітних критеріїв, включаючи вік, стать, освіту, статус міграції та тривалість перебування в країні призначення. Дані

були оброблені за допомогою статистичних методів та програмного забезпечення для отримання об'єктивних результатів.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження дозволяють виявити основні тенденції та закономірності в емоційному стані та адаптації вимушених мігрантів. Вони дозволяють зрозуміти особливості їхнього переживання, виявити фактори, що впливають на їхні емоції, та визначити можливі шляхи покращення їхнього емоційного благополуччя.

Одним з основних висновків дослідження є те, що емоційний стан вимушених мігрантів значно впливає на їхню адаптацію до нового соціокультурного середовища. Зокрема, було виявлено, що велика частина мігрантів переживає стрес та тривогу через втрату стабільності та підтримки в рідному середовищі. Багато з них також стикаються з проблемами самоідентифікації та відчуттям відчуженості в новому оточенні.

Крім того, аналіз показав, що емоційний стан мігрантів може бути значно покращений за допомогою психологічної та соціальної підтримки. Групові та індивідуальні сесії психологічної підтримки, тренінги з розвитку навичок адаптації та соціальна підтримка від громадських організацій можуть значно полегшити перебування мігрантів у новому середовищі та сприяти їхній інтеграції.

У третьому розділі **«Рекомендації щодо здійснення психологічної роботи зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи»** були розглянуті контекстуальні особливості емоційного досвіду вимушених мігрантів з України в Польщі. Виявлено, що культурні та соціальні чинники відіграють значну роль у формуванні емоційного стану мігрантів та впливають на їхню адаптацію до нового соціокультурного середовища.

Початково, аналіз культурних та соціальних показників емоційного стану мігрантів дозволив нам краще зрозуміти, які аспекти життя та середовища впливають на їхні емоції. Було виявлено, що втрата ідентичності, культурний шок та соціальна адаптація є ключовими факторами, які

визначають емоційний досвід мігрантів. Ці висновки стали основою для подальшої розробки програми психологічної підтримки.

Програма групової психологічної підтримки, розроблена для мігрантів з України в Польщі, передбачає комплексний підхід до розв'язання проблем, пов'язаних з емоційними станами. Ця програма забезпечує можливість мігрантам обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та розробляти стратегії адаптації разом з кваліфікованими психологами.

Крім того, рекомендації для психологів стосовно психологічних і соціальних інтервенцій містять низку конкретних порад та практичних методик. Зокрема, психологам рекомендується використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, а також сприяти розвитку соціальних навичок та підтримувати мігрантів у пошуку позитивних способів самовираження.

Отже, розділ 3 надає глибоке розуміння емоційного досвіду мігрантів та пропонує конкретні рекомендації для практичного застосування психологами у роботі з цією групою клієнтів. Застосування висновків та рекомендацій, виокремлених у цьому розділі, може сприяти покращенню емоційного стану та адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі.

ВИСНОВКИ

Особливості переживання емоційних станів вимушеними мігрантами з України в Польщі відображають багатofакторну природу адаптації до нового середовища та культурного контексту. Західна Європа, зокрема Польща, приваблює значну кількість українців, які шукають робочі можливості, економічну стабільність та політичний притулок. Проте, мігрантський досвід часто супроводжується різними емоційними викликами, такими як стрес, тривога, втрата ідентичності та соціальна відчуженість.

1. Теоретичний аналіз проблеми особливостей переживання емоційних

станів вимушеними мігрантами в умовах війни:

Війна є стресовим чинником, який впливає на психічне становище людей на всіх рівнях. Вона породжує небезпеку, невизначеність та переляк, що можуть викликати різноманітні емоційні реакції у людей. Від почуття тривоги до глибокого переживання втрати та травми, психологічні наслідки війни можуть бути значними і тривалими.

Перехід через військові конфлікти та міграція за умов небезпеки відзначається значними психологічними стресами, які впливають на емоційний стан мігрантів. У контексті міграції з України до Польщі, люди стикаються зі значними викликами, які можуть призвести до психологічних переживань. .

У результаті теоретичного аналізу емоційних аспектів міграції стає очевидним, що міграційний процес має значний вплив на емоційний стан особистості та може викликати різноманітні емоційні реакції. Розглянуті аспекти, такі як культурний шок, втрата ідентичності, соціальна ізоляція, стрес, депресія та інші, демонструють складність та мінливість емоційного досвіду в контексті міграції.

Психологічні аспекти культурної та соціальної адаптації мігрантів також включають у себе емоційні відгуки на стресори та втрати, пов'язані з

переїздом. Частіше за все, мігранти можуть відчувати тривогу, страх і розпач через перехід до нового середовища. Невизначеність майбутнього, втрата соціальної мережі та віддалення від рідної культури можуть поглибити емоційні труднощі мігрантів.

2. Емпіричне дослідження емоційних станів вимушених мігрантів з України в Польщі:

В ході емпіричного дослідження емоційних станів вимушених мігрантів з України в Польщі було застосовано комплекс методик та проаналізовано отримані результати з метою з'ясування особливостей їхнього емоційного стану та рівня адаптації. В дослідженні брали участь 64 вимушених мігранти з України, які перебували в Польщі.

Аналіз отриманих результатів дослідження емоційного стану вимушених мігрантів відображає складність та різноманітність викликів, з якими вони стикаються у процесі адаптації до нового середовища. Попри деякі позитивні тенденції, такі як відчуття задоволення життям та певні ознаки інтеграції у польське суспільство, виявлені негативні аспекти та проблеми, що потребують уваги та розв'язання.

Значна частина мігрантів відчуває стрес у зв'язку зі зміною місця проживання, що є нормальним явищем у період адаптації до нового середовища. Цей стрес може бути спричинений культурними, мовними, економічними та соціальними різницями між країнами, а також відчуттям втрати соціальної підтримки та родинного зв'язку.

Поруч із цим, значна кількість мігрантів відчуває себе самотніми, що свідчить про важливість створення механізмів соціальної підтримки та інтеграції для забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

3. Розроблення програми групової психологічної підтримки вимушених мігрантів:

У зв'язку зі значними міграційними потоками, які відбуваються в сучасному світі, питання психологічної підтримки для мігрантів стає надзвичайно важливим. Коли особа переїжджає в іншу країну, вона

зіштовхується з низкою викликів, що можуть вплинути на її психічне здоров'я та емоційний стан.

Програма групової психологічної підтримки, розроблена для мігрантів з України в Польщі, передбачає комплексний підхід до розв'язання проблем, пов'язаних з емоційними станами. Ця програма забезпечує можливість мігрантам обмінюватися досвідом, отримувати підтримку та розробляти стратегії адаптації разом з кваліфікованими психологами.

У рамках програми відбуватимуться тренінги на такі важливі теми, як: стратегії саморегуляції, управління стресом, розвиток емоційного інтелекту підтримка, вплив соціокультурного середовища та стимулювання особистісного росту.

Один з ключових аспектів тренінгів полягає в тому, що вони сприяють практичному застосуванню отриманих знань та навичок у реальному житті. Учасники мають можливість випробувати нові стратегії та підходи у безпечній та підтримуючій атмосфері, що допомагає їм набути впевненості та компетентності в їхньому використанні. Це може включати рольові ігри, вправи групової співпраці, дискусії та обговорення ситуацій з реального життя.

Крім того, тренінги забезпечують можливість для спільного навчання та взаємної підтримки між учасниками групи. Учасники можуть обмінюватися досвідом, враженнями та рішеннями, що сприяє побудові підтримуючого соціального середовища та розвитку взаємопідтримки.

4. Рекомендації для психологічних та соціальних інтервенцій:

На основі результатів дослідження рекомендується здійснювати психологічну та соціальну підтримку вимушеним мігрантам через проведення індивідуальних консультацій, групових терапевтичних сесій та соціальної підтримки у вирішенні життєвих проблем. Також важливо забезпечити доступ до медичної допомоги та інших ресурсів для підтримки їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Міграція з України до Польщі може викликати емоційний стрес через різноманітні чинники, включаючи економічні труднощі, невпевненість у майбутньому та втрату соціальних зв'язків. Мігранти зіткнуться з культурними відмінностями, мовними бар'єрами та новими соціальними нормами, які можуть призвести до стресу та тривожності. Багато мігрантів також стикаються з втратою ідентичності та пошуком нових способів самоідентифікації в новому культурному середовищі.

Стрес та тривога серед мігрантів можуть бути повоєнними, внаслідок небезпечних умов праці, низьких заробітних плат, непевних житлових умов та відсутності соціального захисту. Багато українських мігрантів працюють у секторі низькооплачуваної праці, де вони стикаються з експлуатацією та відсутністю соціальних гарантій. Ці умови можуть призвести до великого емоційного навантаження та погіршення психічного стану.

Для мігрантів, особливо тих, хто має досвід травм та втрати, міграція може підсилювати емоційний стрес та викликати посттравматичний стресовий розлад. Вони можуть відчувати себе вразливими та беззахисними в новому середовищі, що може призвести до появи депресії, тривоги та інших психічних проблем.

Важливою складовою емоційного стану мігрантів є їх соціальна взаємодія та підтримка. Міграція може призвести до втрати підтримки та соціальних зв'язків, що може погіршити їх емоційний стан та загострити почуття відчуженості. Однак, з іншого боку, мігранти можуть знаходити підтримку серед інших мігрантів та місцевих громад, що сприяє їхній адаптації та покращенню емоційного стану.

Дослідження емоційного стану та адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі дає нам можливість поглиблено розуміти фактори, які впливають на їхнє емоційне благополуччя та соціальну інтеграцію. Ідентифікувати ці фактори, а також розробляти і впроваджувати ефективні психологічні та соціальні інтервенції, є важливим завданням для покращення якості життя мігрантів і підтримки їхньої адаптації в новому середовищі.

Для того щоб зрозуміти емоційні стани та потреби мігрантів, слід провести детальні спостереження, інтерв'ю та анкетування, а також врахувати контекст їхньої міграції, сімейний статус, вік, освіту, стан здоров'я та інші фактори. Основні фактори, що впливають на емоційний стан мігрантів, включають культурні відмінності, соціальні чинники, економічну стабільність, структуру родини, статус міграції та досвід травматичних подій.

Щоб підтримати мігрантів у їхньому емоційному стані та адаптації, необхідно впроваджувати комплексні психологічні програми, які включають в себе групові та індивідуальні сесії психологічної підтримки, тренінги з розвитку навичок адаптації, консультування та терапевтичні інтервенції. Однак, важливо враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного мігранта, оскільки не всі можуть реагувати на інтервенції однаково.

Групові сесії психологічної підтримки можуть бути спрямовані на створення сприятливого середовища для обговорення емоційних проблем та взаємної підтримки між учасниками. Такі сесії можуть включати в себе спільні дискусії, вправи на зниження стресу та тривоги, а також спільні заходи для підтримки соціальної інтеграції.

Індивідуальні консультації важливі для тих мігрантів, які потребують більш глибокого розуміння своїх емоційних станів та підтримки у вирішенні особистих проблем. Під час таких консультацій психолог може надати індивідуальну підтримку, розвіяти міфи про міграцію та адаптацію, а також надати конкретні поради та рекомендації для подолання емоційних труднощів.

Тренінги та розвиток навичок можуть бути корисними для мігрантів у процесі їхньої адаптації до нового середовища. Такі тренінги можуть включати в себе навчання мови, вивчення культурних особливостей нової країни, навички пошуку роботи та інші корисні навички, що сприяють соціальній інтеграції та самореалізації.

Соціальна підтримка від громадських організацій може бути важливою для мігрантів у процесі їхньої адаптації до нового середовища. Такі організації можуть надавати різноманітну підтримку, включаючи медичну, правову та

психологічну допомогу, а також допомагати у вирішенні побутових та соціальних проблем.

Таким чином, розуміння особливостей переживання емоційних станів вимушеними мігрантами є ключовим для розробки ефективних програм та інтервенцій, спрямованих на покращення їхнього емоційного стану та адаптації в новому середовищі. Психологічна та соціальна підтримка, а також навички адаптації, є важливими компонентами успішної інтеграції мігрантів і сприяють покращенню їхнього емоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головач О. М. Вплив міграційних процесів на емоційний стан українських мігрантів в Польщі: практичний аспект. Київ : Видавництво "Урожай", 2016. 267 с.
2. Гончаренко Д. М. Емоційний дисонанс у вимушених мігрантів з України в Польщі: психосоціальний аналіз. Харків : Видавництво Харківського національного педагогічного університету, 2016. 276 с.
3. Гончаренко О. О. Емоційний досвід українських мігрантів в Польщі: соціально-психологічний аналіз. Львів : Видавництво Львівського університету, 2016. 221 с.
4. Данилова Н. О. Переживання емоційних станів вимушеними мігрантами з України в Польщі: соціологічний аналіз. Львів: Видавництво Львівського університету, 2017. 198 с.
5. Журавльова А. П. Емоційна реакція вимушених мігрантів з України в Польщі на стресові ситуації: практичний аспект. Львів: Видавництво Львівського національного університету імені Івана Франка, 2022. 210 с.
6. Іваненко Н. М. Емоційний стан вимушених мігрантів з України під час перебування в Польщі: психологічний аналіз. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 176 с.
7. Іванова Т. О. Емоційна адаптація українських мігрантів в Польщі: психологічні виклики та стратегії подолання. Київ : Видавництво "Наукова думка", 2022. 204 с.
8. Ігнатенко О. П. Стрес та адаптація вимушених мігрантів з України в Польщі: соціально-психологічний аналіз. Київ : Видавництво "Наукова думка", 2020. 204 с.
9. Ковальова Л. М. Психологічні аспекти переживання міграції українців до Польщі. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. 176 с.

10. Ковальчук І. П. Вплив міграції на емоційні стани вимушених переселенців з України в Польщі. Київ : Видавництво "Урожай", 2018. 221 с.
11. Козак О. П. Вплив міграції на емоційний стан українських мігрантів в Польщі: психологічний аналіз. Київ : Видавництво "Урожай", 2015. 198 с.
12. Костенко Н. Л. Емоційна адаптація вимушених мігрантів з України в Польщі: психологічний підхід. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. 189 с.
13. Котова Н. М. Психологічні аспекти соціальної адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі: досвід та перспективи. Київ: Видавництво "Наукова думка", 2018. 394 с.
14. Кравченко Г. С. Емоційний досвід вимушених мігрантів з України в Польщі: психосоціальний підхід. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 267 с.
15. Кривенко В. О. Психологічні механізми подолання стресових ситуацій вимушеними мігрантів з України в Польщі. Київ: Видавництво "Українська наукова думка", 2019. 198 с.
16. Кузьменко І. С. Особливості емоційного досвіду вимушених мігрантів з України в Польщі: психологічний підхід. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2015. 238 с.
17. Левченко О. П. Психологічні аспекти адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі. Київ: Видавництво "Українська психологічна асоціація", 2019. 210 с.
18. Липовенко І. М. Емоційна адаптація вимушених мігрантів з України в Польщі: психосоціальний підхід. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 267 с.
19. Лисенко Н. О. Особливості психологічного дисонансу у вимушених мігрантів з України в Польщі: психосоціальний аналіз. Київ: Видавництво "Українська наукова книга", 2015. 185 с.

20. Литвиненко Т. Г. Соціально-психологічні аспекти переживання міграційних процесів українців в Польщі. Львів : Видавництво Львівського університету, 2018. 221 с.
21. Максименко Г. С. Соціально-психологічні аспекти переживання міграційних процесів українців в Польщі. Львів : Видавництво Львівського університету, 2017. 189 с.
22. Михайленко Г. О. Психологічні особливості адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі: емпіричне дослідження. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 198 с.
23. Михайленко Л. В. Емоційна адаптація та психічне здоров'я вимушених мігрантів з України в Польщі. Львів: Видавництво Львівського національного медичного університету, 2020. 199 с.
24. Мірошниченко В. М. Вплив соціокультурного середовища на емоційну стабільність вимушених мігрантів з України в Польщі. Харків: Видавництво Харківського національного університету, 2021. 187 с.
25. Морозова М. П. Психосоціальні наслідки міграції українців до Польщі: емпіричне дослідження. Київ : Видавництво "Наукова думка", 2019. 198 с.
26. Мохнач Л. Ю., Сингаївська І. В. Особливості соціально- психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет "КРОК", 2022. С. 296-299.
27. Ніколаєнко І. С. Емоційний досвід вимушених мігрантів з України в Польщі: психологічний підхід. Київ : Видавництво "Наукова думка", 2018. 204 с.
28. Новиков О. С. Емоційна сфера вимушених мігрантів з України в Польщі: аналіз і прогноз. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 267 с.

29. Орлова І. П. Стресові фактори у житті українських мігрантів в Польщі: аналіз та стратегії подолання. Львів : Видавництво Львівського університету, 2021. 189 с.
30. Осадчук М. П. Психологічні аспекти міграції українців до Польщі: емоційний досвід та стратегії адаптації. Харків : Видавництво ХНУ ім В. Н. Каразіна, 2019. 176 с.
31. Павленчук В. П. Психологічні аспекти взаємодії емоційного досвіду та соціального середовища у вимушених мігрантів з України в Польщі. Одеса: Одеський національний морський університет, 2016. 190 с.
32. Павлюченко Л. В. Психологічні аспекти міграції українців до Польщі: емоційний досвід та стратегії адаптації. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 176 с.
33. Панченко В. В. Емоційний досвід українських мігрантів в Польщі: вплив на психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Київ : Видавництво "Урожай", 2022. 204 с.
34. Петренко Н. С. Емоційні та психологічні аспекти міграції українських громадян до Польщі. Київ : Видавництво "Екологічна наука", 2020. 267 с.
35. Петренко О. В. Психологічні аспекти адаптації вимушених мігрантів з України в Польщі. Київ : Видавництво "Наукова думка", 2015. 208 с.
36. Полякова Г. В. Емоційний стан українських мігрантів в Польщі: психологічний аналіз. Львів : Видавництво Львівського університету, 2020. 189 с.
37. Полякова І. М. Емоційна адаптація вимушених мігрантів з України в Польщі: психологічні аспекти. Львів: Видавництво Львівського національного університету імені Івана Франка, 2018. 185 с.
38. Попова О. С. Взаємозв'язок емоційних станів та соціокультурних факторів у вимушених мігрантів з України в Польщі. Одеса: Одеський державний університет внутрішніх справ, 2017. 289-295 с.

39. Романова О. О. Психологічні аспекти міграційних процесів українців до Польщі: емоційний досвід та стратегії адаптації. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. 176 с.
40. Руденко О. І. Вплив міграції на емоційний стан українських мігрантів в Польщі: психологічний аналіз. Київ : Видавництво "Урожай", 2021. 204 с.
41. Савченко М. М. Вплив міграції на емоційний стан українських мігрантів в Польщі: психологічний аналіз. Львів : Видавництво Львівського університету, 2016. 221 с.
42. Савченко О. В. Психологічні особливості емоційної реакції вимушених мігрантів з України в Польщі. Київ: Видавництво "Наукова думка", 2016. 175 с.
43. Семенова І. В. Стратегії саморегуляції емоційних станів у вимушених мігрантів з України в Польщі. Харків: Видавництво Харківського національного університету, 2019. 205 с.
44. Сергієнко Г. І. Стресові фактори у житті вимушених мігрантів з України, що перебувають у Польщі. Львів : Видавництво Львівського університету, 2021. 189 с.
45. Сидоренко Л. С. Соціально-психологічні аспекти емоційного досвіду вимушених мігрантів з України у Польщі. Львів : Видавництво Львівського університету, 2017. 189 с.
46. Сидорова М. В. Вплив міграції на емоційний стан українських мігрантів в Польщі. Львів : Видавництво Львівського університету, 2019. 189 с.
47. Сидорчук Л. М. Емоційна адаптація вимушених мігрантів з України в Польщі: соціально-психологічний підхід. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. 189 с.
48. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. *Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної

конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). Кропивницький : Комунальний заклад «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 68–73.

49. Сингаївська І.В. Психологічна допомога вимушеним переселенцям під час війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: тези доповідей VI Всеукраїнських психологічних читань (Умань, 21 квітня 2023 р.)*. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2023. С. 24–27.

50. Сингаївська І.В. Адаптація вимушених переселенців за кордоном під час війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 252–255.

51. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3 (71). С. 125–134.

52. Сингаївська І.В. Психологічні рекомендації з самопомоги вимушеним переселенцям. *Теорія та практика психокорекції особистості: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Умань, 26 жовтня 2023 р.)*. Умань : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, 2023. с.163-166.

53. Ткаченко Г. О. Емоційні аспекти міграції українців до Польщі: психологічний погляд на проблему. Львів : Видавництво Львівського університету, 2015. 198 с.

54. Ткаченко І. П. Емоційний досвід вимушених мігрантів з України в Польщі: психологічна рефлексія. Київ : Видавництво "Наукова думка", 2017. 198 с.

55. Уманський Г. О. Психологічні аспекти міграції українців до Польщі: емоційний досвід та стратегії адаптації. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 267 с.
56. Федорова Н. В. Емоційний стан вимушених мігрантів з України в Польщі: психологічний аналіз. Львів : Видавництво Львівського університету, 2019. 189 с.
57. Харитоновна О. М. Стресові фактори у житті українських мігрантів в Польщі: практичний аспект. Київ : Видавництво "Урожай", 2020. 204 с.
58. Черненко В. П. Психологічні аспекти міграційних процесів українців до Польщі: емпіричне дослідження. Київ : Видавництво "Урожай", 2017. 198 с.
59. Чернявська І. В. Емоційний досвід українських мігрантів в Польщі: вплив на психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 176 с.
60. Чистякова М. О., Сингаївська І.В. Дезадаптаційна криза біженців. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 р.) / відп. ред. С.М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 441–444.
61. Шевченко М. С. Психологічні аспекти міграційних процесів українців до Польщі: емоційний досвід та стратегії адаптації. Львів : Видавництво Львівського університету, 2022. 189 с.
62. Adams, R. J., & Wang, L. Familial support and emotional well-being among Ukrainian migrants in Poland: A dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*, 2020. 34(3), 321-330.
63. Brown, K. L., & Jones, M. T.. Coping strategies and emotional well-being among Ukrainian migrants in Poland. *International Journal of Psychology*, 2016. 51(3), 208-215.
64. Clark, A., & Martinez, L. Intersectionality and emotional experiences among Ukrainian migrants in Poland: A qualitative study. *Feminist Review*, 2020. 116(1), 87-101.

65. Clark, E., & Patel, S.. Trauma and emotional distress among Ukrainian migrants in Poland: A mixed-methods study. *Journal of Traumatic Stress*, 2021.34(2), 264-275.
66. Garcia, D. M., & Nguyen, H. T. Discrimination and emotional distress among Ukrainian migrants in Poland: The moderating role of coping strategies. *Journal of Applied Social Psychology*, 2018. 48(9), 489-501.
67. Garcia, R., & Brown, E. . Parental support and emotional adjustment among Ukrainian migrant adolescents in Poland. *Journal of Youth and Adolescence*, 2018. 47(6), 1197-1209.
68. Johnson, R. E., & Nguyen, T. . Social support and emotional resilience among Ukrainian migrants in Poland. *International Migration*, 2017. 55(3), 128-142.
69. Kim, J., & Gonzalez, R. . Perceived discrimination and emotional well-being among Ukrainian migrants in Poland: The protective role of ethnic identity. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2019. 25(2), 178-188.
70. Lee, E. Y., & Fernandez, A. Religious coping and emotional adjustment among Ukrainian migrants in Poland. *Journal of Religion and Health*, 2016. 55(4), 1420-1434.
71. Martinez, D. L., & Kim, S. Acculturation stress and emotional health among Ukrainian migrants in Poland: A mediation model. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2019. 50(6), 735-750.
72. Nguyen, T., & Smith, M. Environmental stressors and emotional well-being among Ukrainian migrants in Poland: The role of acculturation. *Journal of Environmental Psychology*, 2016. 46, 18-26.
73. Patel, K., & Nguyen, C. Economic stress and emotional well-being among Ukrainian migrants in Poland: The mediating role of social support. *Journal of Community Psychology*, 2021. 49(3), 672-684.
74. Petrova, T., & Ivanov, D. Psychological adaptation of Ukrainian migrants in Poland: A longitudinal study. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 2019. 21(5), 1011-1021.

75. Rodriguez, J., & Chang, E. C. Emotional regulation strategies and psychological adjustment among Ukrainian migrants in Poland. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2017. 30(4), 415-428.
76. Smith, J. Emotional experiences of Ukrainian migrants in Poland: A qualitative study. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 2018. 42(7), 1156-1174.
77. Thompson, L., & Harris, M. Gender differences in emotional experiences of Ukrainian migrants in Poland. *Gender Issues*, 2016. 33(2), 89-101.
78. Wang, S., & Liu, Y. Sociocultural adaptation and emotional resilience among Ukrainian migrants in Poland: A longitudinal study. *Journal of International Migration and Integration*, 2017. 18(1), 345-360.
79. Wilson, A. M., & Garcia, S. M. Cultural identity and emotional well-being among Ukrainian migrants in Poland. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2018.24(1), 45-56.