

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

**Кафедра психології**

Мірошніченко Олена Олександрівна

УДК 159.922.7

**Кваліфікаційна робота**

Трансформація професійної ідентичності жінок-вимушених мігрантів  
(на прикладі українців з тимчасовим захистом)

053 «Психологія»  
«Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна  
доктор психологічних наук, доцент

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичні засади дослідження ідентичності особистості.....	7
1.2. Поняття та складові професійної ідентичності жінок.....	13
1.3. Феноменологія та особливості вимушеної міграції та її вплив на формування професійної ідентичності.....	18
Висновки до розділу 1.....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....</b>	<b>34</b>
2.1. Методологічне обґрунтування особливостей професійної ідентичності.....	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок-мігрантів України.....	41
Висновки до розділу 2.....	66
<b>РОЗДІЛ 3. ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНОК-ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ.....</b>	<b>70</b>
3.1. Адаптація українок-вимушених мігрантів на ринку праці за кордоном.....	70
3.2. Проблеми працевлаштування під час трансформації професійної ідентичності українок.....	75
3.3. Програма оптимізації та рекомендації по працевлаштуванню українок за кордоном.....	82
Висновки до розділу 3.....	88
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>90</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>103</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У контексті сучасних глобальних міграційних тенденцій, за яких українські жінки через війну та кризові ситуації в країні змушені перетинати кордони, дослідження психоемоційних характеристик їхньої ідентичності має велике значення.

Мігранти, які були вимушені покинути свою Батьківщину через війну, можуть мати досвід травматичних подій, які впливають на їхню психологічну стійкість. Посттравматичний стрес може бути перешкодою для адаптації у новому соціокультурному середовищі. Особливо це стосується жінок, оскільки адаптація в новій країні може бути пов'язана з пошуком нового значення та самоідентифікації, необхідністю переосмислювати свої цінності, переконання та цілі в контексті нового соціокультурного середовища [75].

Ця тема дає можливість поміркувати про досвід і проблеми, з якими стикаються жінки в контексті міграції, особливо з огляду на їх тимчасовий захист. Розуміння професійної ідентичності цільової групи дозволить розкрити особливості процесу її адаптації та вирішити гендерні та соціально-економічні проблеми українських жінок за кордоном, питання соціального захисту та працевлаштування. Такий підхід відкриває перспективи для впровадження практичних заходів і політики, спрямованих на покращення життя жінок-емігранток, які перебувають під тимчасовим захистом.

Е.Еріксон та О.Кернберг досліджували ідентичність як психологічний феномен. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів у своїх працях описувала О.Блинова. Міграція як соціально психологічне явище досліджує М.Слюсаревський

Д.Маскареньяс, досліджував адаптацію мігрантів, зокрема жінок, у нових культурних середовищах розглядав психологічні аспекти міграції, включаючи взаємодію з оточуючими та процес самоідентифікації в новому середовищі. Його дослідження допомогли краще зрозуміти труднощі та

виклики, з якими зіштовхуються мігранти, особливо жінки, і знайти шляхи полегшення їх адаптації та психологічної інтеграції.

Л.Пеккарінен досліджувала міграційні процеси та їх вплив на психологічний стан осіб, зокрема жінок. Її дослідження спрямовані на розуміння труднощів, з якими зіштовхуються мігранти, включаючи адаптацію до нових культурних, соціальних та психологічних умов. Робота Пеккарінен сприяє покращенню наших знань про процес міграції та розвитку стратегій підтримки для сприяння успішній адаптації мігрантів.

Питання особливостей гендерної ідентичності жінок досліджують Я.Короход, А.Татьянчиков, О.Самара. Питання особливостей гендеру в соціально-психологічних дослідженнях займалися Л.Шевченко, Ю.Кобікова, І.Ламаш, Л.Чепіга, В.Євтух, Ж.Зайончковська, Т.Заславська, О.Малиновська, В.Переведенцев, О.Позняк, Л.Рибаковський та ін.

**Мета дослідження** – провести теоретичне та емпіричне дослідження трансформації професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів, зокрема українок з тимчасовим захистом.

#### **Завдання кваліфікаційної роботи :**

1. Дослідити та проаналізувати концептуальні підходи до дослідження професійної ідентичності особистості, зосередивши увагу на соціально-психологічних особливостях формування ідентичності в умовах вимушеної міграції.

2. Провести комплексне емпіричне дослідження трансформацій професійної ідентичності жінок-вимушених мігрантів на прикладі українок, які перебувають під тимчасовим захистом.

3. Виявити психологічні особливості змін професійної ідентичності українок у контексті вимушеної міграції, окреслити основні фактори, що впливають на ці зміни, та проаналізувати їх вплив на адаптацію до нових соціально-професійних умов.

4. Виявити основні психологічні та соціальні труднощі, з якими стикаються українки під час працевлаштування, і сформулювати рекомендації для створення програм підтримки їхньої адаптації та інтеграції.

**Об'єкт дослідження** - професійна ідентичність особистості.

**Предмет дослідження** - особливості трансформації професійної ідентичності жінок, на прикладі українок з тимчасовим захистом.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, моделювання. Емпіричні: анкетування, кількісної обробки даних – визначення середніх значень, методи математико-статистичного аналізу (відсоткових співвідношень, кутове відхилення Фішера між двома коефіцієнтами кореляції).

Методики дослідження:

1. Анкета «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)».
2. Методика «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда
3. Дослідження особистісної ідентичності Л.Шнейдера
4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС».
5. Опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т.Титаренко).

**Наукова новизна дослідження:**

*Уперше:*

- вивчено та розглянуто особливості професійної ідентичності та впливу на неї зовнішніх обставин серед вимушених мігранток на прикладі українок, які перебувають під тимчасовим захистом. Дослідження здійснювалося шляхом поєднання методів психологічного аналізу та емпіричних спостережень, що дозволило створити нові підходи для вивчення професійної ідентичності в умовах вимушеної міграції та розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки цієї групи.

*Удосконалено:*

- підходи до аналізу взаємозв'язку професійної ідентичності та адаптаційних стратегій жінок-вимушених мігранток, що дозволяє краще зрозуміти вплив соціальних і професійних чинників на формування ідентичності в умовах вимушених змін.

*Дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення щодо впливу тимчасового захисту на професійну ідентичність та розуміння механізмів її трансформації в умовах міграції, а також психологічні засоби, спрямовані на підтримку та відновлення професійного самовизначення вимушених мігранток.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості застосування отриманих результатів у професійній діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників. Дослідження сприятиме кращому розумінню процесів професійної ідентичності та, відповідно, інтеграції жінок у нове суспільство. Це може бути корисним для урядових і неурядових організацій, які займаються соціальною інтеграцією.

**Апробація результатів роботи та публікації.** Основні результати магістерської роботи представлено на Міжнародній науково-практичній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» 5 грудня 2024 року. За темою магістерської роботи опубліковано тези на тему «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)».

**Структура роботи:** робота містить 3 розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел: 90 найменувань, додатки, 23 рисунки, 7 таблиць, основний обсяг – 90с., загальний обсяг – 118 с.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК

### 1.1. Теоретичні засади дослідження ідентичності особистості

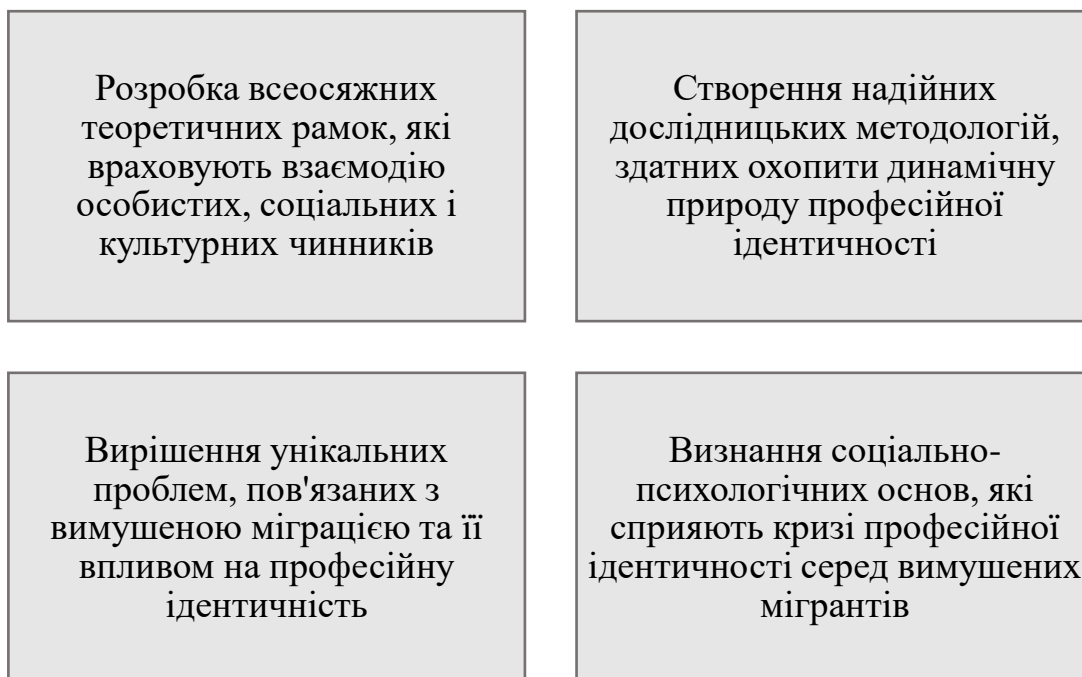
У психології поняття ідентичності відіграє ключову роль у розумінні особистості та її розвитку. Це складна та постійно мінлива концепція, яка охоплює низку уявлень про себе, своє місце у світі та власне самовизначення. Проте специфіка, яка визначає ідентичність, полягає в її багатогранності та ситуативності. Ідентичність формується під впливом багатьох факторів, таких як соціокультурне середовище, сімейний та особистий досвід, взаємодія з оточуючими та соціальні ролі. Його можна розглядати як постійний процес самовизначення, який змінюється відповідно до життєвих обставин і внутрішнього досвіду. Відомий психолог Е.Еріксон визначає ідентичність як процес, за допомогою якого людина переживає загальне значення «Я» через «суб'єктивне відчуття ідентичності та цілісності» та «відчуття самоідентичності» [11; 30; 71; 73; 74].

У подальшому розвитку розділу про ідентичність у науковому доробку В.Острової ми можемо звернутися до ролі соціокультурного контексту у формуванні людської ідентичності. Сучасне суспільство та культурні впливи мають значний вплив на сприйняття та розуміння особистого досвіду. Слід зазначити, що ідентичність є динамічним феноменом, який піддається постійній реінтерпретації та модифікації в контексті змін, що відбуваються в суспільстві. Взаємодія з іншими людьми, такими як члени сім'ї, друзі та колеги, впливає на сприйняття себе та своєї ролі в суспільстві. Таким чином, ідентичність можна розглядати як результат взаємодії індивіда з його або її оточенням. Ще одним важливим аспектом є вплив особистісних цінностей і переконань на формування ідентичності [50].

В.Острова досліджує, як індивідуальні цінності впливають на сприйняття свого місця у світі та взаємодію з іншими. Це може включати

аналіз релігійних, етичних і культурних аспектів, які впливають на формування особистої ідентичності. Загалом подальший розгляд робіт В. Острової показує багатоаспектність поняття «ідентичність» крізь призму його взаємодії з часом, соціокультурним середовищем, міжособистісними стосунками та особистісними цінностями [50].

Водночас розгляд поняття «професійна ідентичність» є важливим аспектом дослідження загального розуміння професійної ідентичності вимушених мігрантів. У своєму дослідженні на цю тему психолог Т.Алексеєнко визначає поняття «професійна ідентичність» як: «психологічне поняття, яке виникає при усвідомленні людиною своєї причетності до конкретної професії і формується в процесі професійної підготовки та активного розвитку професійних умінь і знань [1].



**Рис. 1.1. Основні проблеми дослідження професійної ідентичності [1]**

Наукова робота О.Блинової має велике значення не тільки тому, що вона підкреслює соціально-психологічні основи дослідження криз професійної ідентичності у вимушених мігрантів, але й тому, що вона суттєво покращує розуміння механізмів, які лежать в основі цього явища. Професійна самосвідомість особистості в умовах імміграції. Її дослідження прокладає

шлях для глибшого аналізу соціальних і психологічних факторів, які впливають на процеси самовизначення і самовизначення особистості в професійній сфері [3].

Через аналітичну призму О.Блинової розкриваються нові підходи до соціокультурних факторів, що впливають на формування та розвиток кар'єрних амбіцій і самосвідомості особистості в контексті змін місця проживання та роботи. Враховуючи значущість цих досліджень, можна стверджувати, що внесок О.Блинової в розвиток соціальної психології та наукового осмислення проблем імміграції виявляється не тільки в розширенні теоретичних основ, а й у практичних пропозиціях щодо підтримки проблем імміграції та адаптація іммігрантів у новому соціокультурному середовищі [4].

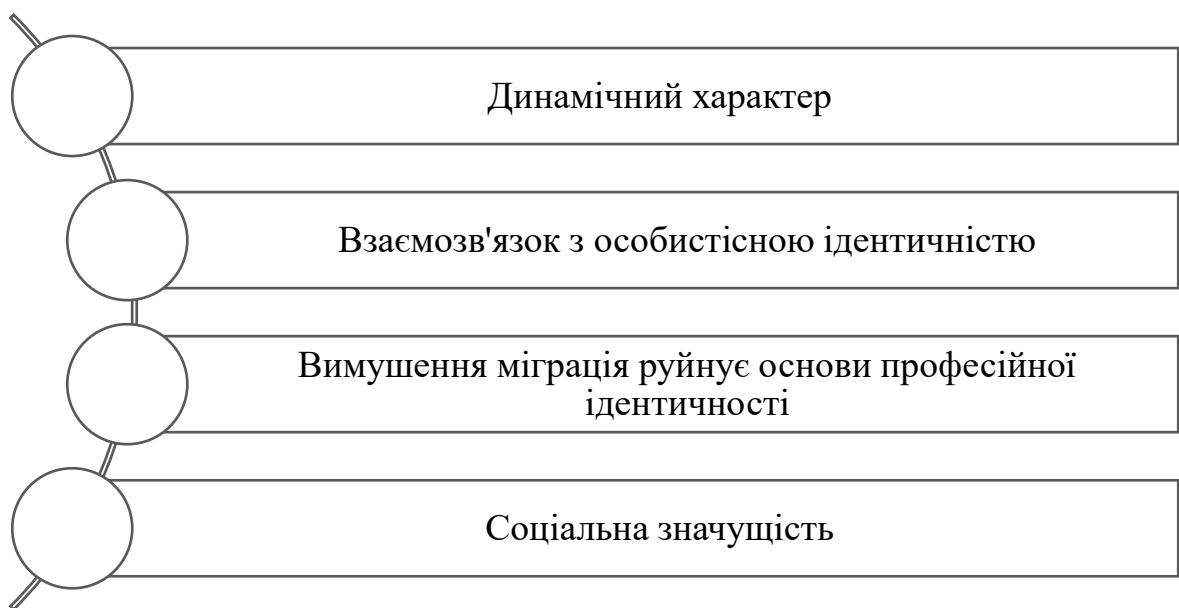
Теоретичні та методологічні виклики, властиві дослідженню індивідуальних професійних ідентичностей, зокрема в контексті вимушеної міграції, вимагають комплексного підходу. Психологи Т.Алексеєнко, О.Блинова та О.Зінченко зробили вагомий внесок у цю область, вирішуючи різні аспекти загальної проблеми. [1; 5; 6; 17].

Разом з тим, у роботі В. Острової існує концепція «можливого Я», мотиваційна функція якого зачіпає більшість елементів досягнутої соціальної ідентичності, що, у свою чергу, впливає на реальний «Я» зміст. Існування «можливих Я» та можливих соціальних ідентичностей визначається культурою: в індивідуалістичних культурах «можливі Я» максимізуються, тоді як у колективістських культурах можливі соціальні ідентичності максимізуються. У цьому сенсі подальшого розгляду потребують не культурні умови «можливих Я» та можливі соціальні ідентичності, а скоріше їхній зв'язок із реальними груповими процесами, що розуміються як образи «мене в них» і охоплює майбутні особисті та соціальні ідентичності, по суті, це реалізація одного з «можливих Я» в соціальному контексті [50].

Як ми зазначали раніше, кар'єрна ідентичність є багатогранною концепцією, яка привернула значну увагу в психологічних дослідженнях [12; 13]. Значний внесок у цей дискурс зробила вчений О.Макарова, яка

підкреслила ключову роль професійної ідентичності в розумінні психологічного складу особистості. О.Макарова підкреслює, що професійна ідентичність – це не просто ярлик чи професійний титул, а складна взаємодія особистих цінностей, умінь і прагнень, а також підкреслила, що професійна ідентичність не є статичним явищем, а постійно розвивається під впливом змін у соціальному, економічному та технологічному середовищі. Цей аспект особистісного розвитку істотно впливає на самосприйняття та самоактуалізацію людини, а також на її успіх у професійному світі. Тому вивчення професійної ідентичності є важливим завданням у розумінні та підтримці психічного здоров'я та розвитку людини в сучасному суспільстві [41; 72].

Важливим аспектом обговорення даної теми є робота В.Одінцової, в якій вона підкреслила важливість професійної ідентичності як окремого психологічного питання. Вона стверджує, що характер професії дуже впливає на загальне самосприйняття людини. Професійна ідентичність не обмежується робочим місцем, а поширюється на всі сторони життя людини, формуючи її ідентичність, самооцінку та загальні відносини [49, с. 74-76]. Взаємодія між особистими прагненнями, соціальними очікуваннями та кар'єрними вимогами підкреслює складність цього психологічного феномену (рис. 1.2).



**Рис. 1.2. Основні ознаки професійної ідентичності [49, с. 74-76]**

Водночас, кожна людина формує свою власну унікальну ідентичність у процесі свого розвитку, яка визначається складними психологічними факторами, такими як соціалізація, ідентифікація та особистісна інтеграція. Поступово, адаптуючись до соціальних і культурних норм і цінностей, приймаючи різні ролі у взаємодії з іншими, змінюється ідентичність, формується власне самосприйняття. Цей процес завершується приблизно в кінці підліткового віку [49]. Психологічні кризи або швидкі зміни соціокультурних обставин можуть призвести до втрати ідентичності, що проявляється у вигляді відчуження, деперсоналізації та інших патологій. Водночас ідентичність (рис. 1.3) є важливою частиною соціальної структури та продовженням культурних традицій.



**Рис. 1.3. Види ідентичності в психології [49]**

Дослідження поняття професійної ідентичності стикається з різними проблемами через складність і багатовимірність предмета. Нюанси професійної ідентичності досліджуються з різних точок зору, від психології до соціології та організаційної поведінки. Науковці стикаються з методологічними проблемами, намагаючись вловити динамічну природу формування професійної ідентичності та її еволюцію з часом [9; 21; 25].

До цього дискурсу вніс науковець К.Шамлян, він вважає: «Професійна ідентичність - це складна взаємодія самосприйняття, соціальних очікувань і професійних ролей, яка формує в індивіда відчуття причетності та призначення в професійному співтоваристві» [71, с. 140-141]. Це визначення наголошує на багатогранній природі професійної ідентичності та підкреслює взаємодію між внутрішньою Я-концепцією та зовнішньою соціальною конструкцією.

Водночас В.Острова зазначає, що популяризація категорії «ідентичність» призвела до її трансформації в категорію «повсякденне соціальне буття» або категорію «практика», тоді як змістовні характеристики категорії «аналітичність» становлять категорію «повсякденне соціальне існування». Цьому процесу значною мірою сприяє конфлікт різних теоретичних концепцій ідентичності, як прояву мінливості та непослідовності соціального дискурсу [50]. Крім того, В.Острова вказує на сприйняття та усвідомлення людиною себе в часі, тобто відчуття неповторності та неперервності власного «Я» (це відповідає класичному визначенню ідентичності Е.Еріксона) [30; 50; 70].

Таким чином, вивчення проблем індивідуальної професійної ідентичності створює широкий спектр теоретичних і методологічних проблем. Однією з головних труднощів є визначення та розуміння концепції професійної ідентичності, яка включає взаємодію особистих, соціокультурних і професійних факторів. Методологія повинна поєднувати декілька наукових дисциплін, таких як психологія, соціологія, освіта тощо, щоб комплексно розглянути проблему.

## **1.2. Поняття та складові професійної ідентичності жінок**

Професійна ідентичність - це багатовимірний феномен, який визначається як прийняття прийняттого рівня ціннісної пропозиції в певній професійній сфері. Вона є ключовим аспектом становлення особистості як професіонала, забезпечуючи інтеграцію цінностей, переконань, досвіду і знань

у професійну діяльність. Таким чином, коли ціннісні та афективні компоненти професійної ідентичності знаходяться у взаємозалежному зв'язку, її реалізація потребує допомоги рефлексії та самоопису, або іншими словами, самовіднесення зовнішнього та внутрішнього світів як досвіду [26; 30; 76].

Формування професійної ідентичності та професійної свідомості опосередковується тривалим і поступовим розвитком особистості як суб'єкта та особистості. Перш за все, це етап навчання, накопичення досвіду, засвоєння теоретичних знань і їх систематизація [22; 33]. На цьому етапі важливим є отримання базових компетенцій, формування професійного мислення та початкової орієнтації у професійній діяльності. Навчання створює базу для професійного самовизначення, а також початкового усвідомлення власної ролі у професії. По-друге, психологічний компонент професіоналізації є актуальним, оскільки людина спостерігає, використовує та уявляє себе та свою майбутню кар'єру. Цей процес вимагає активного осмислення власної ролі у професії, що передбачає адаптацію до нових професійних умов і розвиток кар'єрних амбіцій. Паралельно особистість формує ціннісну базу, яка визначає її мотивацію і підхід до професійного розвитку.

Наступний етап - період саморефлексії, коли особистість починає оцінювати власний стан, порівнювати свої досягнення із зовнішніми стандартами і реагувати на оцінки професійного співтовариства. Це включає розуміння справжнього стану речей, власного сприйняття чи несхвалення його, визнання чи несхвалення професійним співтовариством її як експерта. Успішне проходження цього етапу сприяє інтеграції професійної ідентичності у загальну систему особистих цінностей та ідеалів, що створює міцну основу для подальшого професійного розвитку. Важливо, що набуття професійної ідентичності відбувається в процесі навчання і досягається шляхом творчої пізнавальної діяльності особистості та її психологічної підготовки до ефективного виконання професійної діяльності [67; 68; 69].

На думку О.Ємельянової, основною метою досягнення професійної ідентичності є перехід від зовнішніх джерел підкріплення і зворотного зв'язку

в професійній діяльності до внутрішніх джерел, тобто самопідкріплення. У період професійного становлення значну роль відіграють підтримка рідних і колег, які надають особисту підтримку на початкових етапах формування професійної ідентичності. Можливо, в майбутньому людина дозволить почуттю ідентичності стати частиною її свідомості. На формування професійної ідентичності, на думку автора, впливають такі фактори:

1. підвищення мотивації саморозуміння;
2. розуміння власних потреб, здібностей, професійних інтересів і цінностей;
3. формування позитивного іміджу та перспектив професійного і особистісного майбутнього [34; 58].

### **Функції професійної ідентичності:**

Як один із основних критеріїв формування особистості професіонала професійна ідентичність може виконувати такі функції: соціальний статус (професійна приналежність), самооцінка, особиста безпека та зниження тривожності, самовдосконалення, професійно-особистісне зростання, структурований час і простір життя, пошук особистого сенсу. Ці функції формують фундамент для стабільності особистості в умовах професійних викликів і дозволяють гармонійно інтегрувати професійний розвиток у загальний життєвий контекст.

Важливо зазначити, що взявши на себе функцію незалежної професійної оцінки, експерти самі розвивають якості, які ефективно опосередковують адекватне самосприйняття та позитивні кар'єрні прогнози. Цей процес має значення як для індивідуальної реалізації, так і для зміцнення професійного середовища загалом. Ось чому інтерпретація динаміки професійної ідентичності крізь призму суб'єктивного сприйняття та ставлення до професійних ситуацій є однією з найцікавіших і, що не менш важливо, потенційно плідних [31; 32; 35].

У сучасних умовах, зокрема у вітчизняній соціальній ситуації, часто з'являється стабільний дискурс, пов'язаний із викликами професійного

становлення. Це нерідко є наслідком остаточної втрати чіткого вектору розвитку. У цьому сенсі звернення до дослідження проблем професійної ідентичності дозволяє оцінити актуальні трансформації професійної ідентичності, наприклад, баланс між стабільністю та мінливістю «Я» в ситуаціях суб'єктивно сприйнятої невизначеності [83; 84].

### **Особливості жіночої професійної ідентичності**

Психолог Т.Алексєєнко у своєму дослідженні визначила поняття «професійна ідентичність» як: «Психологічне поняття, яке виникає, коли людина розуміє, що займається конкретною професією, і активно розвиває професійні навички та знання під час професійного навчання. Це не лише усвідомлення того, що ви є частиною сфери діяльності, але й відчуття співпраці з цінностями, цілями та професійними стандартами, які відображають і визначають, ким ви є як професіонал» [1].

Жіночий шлях до самореалізації лежить через опір стереотипній свідомості та вміння узгоджувати свою жіночність із прагненням до особистісного розвитку, що становить суть проблеми жіночої самореалізації. У самореалізації жінки спостерігаються й інші психологічні аспекти, пов'язані з віковим розвитком, особистісними особливостями, умовами життя, особливостями гендерної соціалізації, особливостями жіночого мислення та сприйняття, професійним вибором, рівнем пригніченості тощо [77; 78].

Л.Ожигова вказує на певну форму жіночої самореалізації, яка полягає в орієнтації жінки на сферу міжособистісних стосунків. Тобто, оскільки специфікою жіночої самореалізації є сфера міжособистісних стосунків у традиційному культурному шаблоні гендерної поведінки, яка є сферою жіночих зусиль, гендерний автор акцентує увагу на існуванні специфічних стратегій жіночої спеціалізації [37].

Самореалізація жінки - це складне психологічне явище, це усвідомлений процес, результат позитивних змін у ціннісно-смысловій сфері особистості і залежить від позитивної динаміки ставлення жінки до себе, своєї родини, інших людей, професійної діяльності і всього світу. Самореалізація жінки в

професійній діяльності має свої особливості, які тісно пов'язані з проблемами соціальних ролей, соціальних цілей і творчості [38; 79].

Особливості переосмислення процесу гендерної соціалізації жінки на різних етапах онтогенезу, особливості самосвідомості та сприйняття своєї особистості визначають характер професійної самореалізації [40; 80]. Зокрема, жінки демонструють унікальні підходи до професійного розвитку, які включають використання комунікативних та адаптивних навичок для подолання стресових ситуацій та вирішення складних професійних завдань.

На думку багатьох авторів, жінки не так, як чоловіки, використовують власну здатність реалізувати себе в професії та досягти успіху в професійній кар'єрі, незважаючи на те, що окремі людські якості завжди вважаються «жіночими» і нібито не відповідають вимогам менеджера. Проте саме завдяки цим якостям жінки природно реалізують себе в професії. Їхній підхід часто базується на комунікативності, емоційній стабільності та творчому мисленні, що дозволяє ефективно розвиватися у багатьох галузях [81; 82; 85].

Успішна професійна ідентичність жінок також включає формування сильних соціальних зв'язків, які підтримують їх у процесі кар'єрного розвитку. Це може бути мережа професійних контактів, наставники або спеціальні програми підтримки для жінок. Важливим фактором є також можливість перекваліфікації або отримання додаткової освіти, що дозволяє жінкам адаптуватися до нових професійних реалій і підвищувати свій рівень компетентності. Таким чином, жіноча професійна ідентичність є багатовимірною та динамічною, дозволяючи успішно долати виклики сучасного світу.

### **Особливості жіночої професійної ідентичності**

Психолог Т.Алексєєнко у своєму дослідженні визначила поняття «професійна ідентичність» як: «Психологічне поняття, яке виникає, коли людина розуміє, що займається конкретною професією, і активно розвиває професійні навички та знання під час професійного навчання. Це не лише усвідомлення того, що ви є частиною сфери діяльності, але й відчуття

співпраці з цінностями, цілями та професійними стандартами, які відображають і визначають, ким ви є як професіонал» [1].

Жіночий шлях до самореалізації лежить через опір стереотипній свідомості та вміння узгоджувати свою жіночність із прагненням до особистісного розвитку, що становить суть проблеми жіночої самореалізації. У самореалізації жінки спостерігаються й інші психологічні аспекти, пов'язані з віковим розвитком, особистісними особливостями, умовами життя, особливостями гендерної соціалізації, особливостями жіночого мислення та сприйняття, професійним вибором, рівнем пригніченості тощо [77; 78].

Л.Ожигова вказує на певну форму жіночої самореалізації, яка полягає в орієнтації жінки на сферу міжособистісних стосунків. Тобто, оскільки специфікою жіночої самореалізації є сфера міжособистісних стосунків у традиційному культурному шаблоні гендерної поведінки, яка є сферою жіночих зусиль, гендерний автор акцентує увагу на існуванні специфічних стратегій жіночої спеціалізації [37].

Самореалізація жінки - це складне психологічне явище, це усвідомлений процес, результат позитивних змін у ціннісно-смысловій сфері особистості і залежить від позитивної динаміки ставлення жінки до себе, своєї родини, інших людей, професійної діяльності і всього світу. Самореалізація жінки в професійній діяльності має свої особливості, які тісно пов'язані з проблемами соціальних ролей, соціальних цілей і творчості [38; 79].

Особливості переосмислення процесу гендерної соціалізації жінки на різних етапах онтогенезу, особливості самосвідомості та сприйняття своєї особистості визначають характер професійної самореалізації [40; 80].

На думку багатьох авторів, жінки не так, як чоловіки, використовують власну здатність реалізувати себе в професії та досягти успіху в професійній кар'єрі, незважаючи на те, що окремі людські якості завжди вважаються «жіночими» і нібито не відповідають вимогам менеджера. Проте саме завдяки цим якостям жінки природно реалізують себе в професії. Їхній підхід часто

базується на комунікативності, емоційній стабільності та творчому мисленні, що дозволяє ефективно розвиватися у багатьох галузях [81; 82; 85].

### **1.3. Феноменологія та особливості вимушеної міграції та її вплив на формування професійної ідентичності**

У сучасному світі міграція стала поширеним і масштабним явищем. Сучасну епоху вже називають «століттям міграції». За останні 30 років кількість міжнародних мігрантів у всьому світі зросла на 84% - зі 152 мільйонів до 281 мільйона [53].

Інтернаціоналізація економіки, з одного боку, та нерівномірний розвиток країн, з іншого, призвели до того, що міграція набула небувалого соціально-економічного та політичного значення в сучасному світі та стала глобальним явищем. Сьогодні майже кожна країна світу залучена до міграційного обміну, і міграція більше не розглядається як побічний продукт розвитку. Міграція розглядається насамперед як продукт неминучої інтеграції країн у глобальну економіку як частина процесу соціальних та економічних змін.

Сьогодні взаємозв'язок між міграцією та глобальними соціально-економічними змінами є складним, і ці два процеси є не лише взаємно стимулюючими, але й взаємно проблематичними. Водночас розвиток міграційних процесів у сучасному світі є досить суперечливим. З одного боку, глобальні зміни супроводжуються посиленням міжнародної міграції, з іншого боку, визнається, що люди менш мобільні, ніж гроші, товари та ідеї. Люди завжди належать до будь-якої держави і залежать від паспортів, віз та умов ринку праці. Рух товарів і фінансів набагато більший, ніж рух людей: у 2019 році світовий експорт товарів становив близько 30% світового ВВП, тоді як приплив прямих іноземних інвестицій становив близько 8% від загального обсягу внутрішніх інвестицій країни. Водночас світова трудова міграція становить лише 281 млн осіб, або 3,6% населення світу [43].

Сьогодні, коли протиріччя між приймаючою та відправною державами по-новому загострюються, стає все більш очевидним, що держави не в змозі ефективно керувати міграційними потоками. Усталені моделі міграційної взаємодії між державами призвели до поширення конфліктів і дискримінаційних практик щодо певних груп мігрантів (особливо жінок) і щодо окремих країн.

Світ перейшов від двох десятиліть відносної стабільності до стану дедалі більшої непередбачуваності та нестабільності. Ця зміна характеризується більшою конкурентоспроможністю та менш безпечним глобальним середовищем, системними конфліктами між державами світу, багатополарним або «полімодальним» міжнародним порядком, послабленням багатосторонності та багатосторонніх інституцій, посиленням крихкості держав, зростанням насильницьких конфліктів, тероризмом, відсутністю продовольчої безпеки, кліматичними змінами та пандеміями.

На додаток до низки постійних факторів, раптові та часто непередбачувані події суттєво вплинули на масштаб і напрямок сучасних міграційних потоків. За останні два десятиліття світ мігрантів пережив багато «чорних лебедів». Серед них глобальна пандемія Covid 19 [39], арабська весна, громадянська війна в Сирії, вторгнення Росії в Україну та війна Ізраїлю в Секторі Газа. Усе це показує, як несподівані події можуть змінити міграційний ландшафт.

Збільшення міжнародної міграції в останні роки, виникнення подій, які сприймаються як кризи, і супутнє збільшення соціальної та політичної уваги призвели до висновку, що поточна міграція принципово відрізняється від міграції в попередні періоди. Численні дослідження міграції виявили багато факторів і рушійних сил, які впливають на індивідуальну та колективну міграцію в складних взаємозв'язках і взаємозалежностях, що в найближчому майбутньому або в певній географічній зоні у зв'язку з переміщенням людей.

Прогнози свідчать про те, що вплив основних детермінант міжнародної міграції зростатиме в найближчі роки та десятиліття. Однак цей процес не є

постійною тенденцією, яку можна точно передбачити, дозволяючи урядам та іншим зацікавленим сторонам формулювати політику та плани відповідно до добре оціненого сценарію розвитку [33].

Незважаючи на складний і багатогранний характер міграції, війна, громадянська війна та насильницький конфлікт мають вирішальне значення в контексті раптової та масштабної транскордонної міграції. Стресори, які «провокують» конфлікт, включають напруженість у розподілі ресурсів, нестабільне управління, бідність, злочинність, нерівність, економічні ризики, а також випадки «невирішеного» невдоволення та конфлікту.

Лавиноподібність деструктивних соціальних явищ дозволяє констатувати сучасний феномен соціальної дезінтеграції та цивілізаційного занепаду. Соціологи показали, що людське суспільство є складною системою, і його занепад зумовлений загальними економічними, екологічними, демографічними, соціальними та культурними факторами.

Одним із тривожних сигналів є несподівані та раптові зміни, які західні експерти називають нелінійністю. У деяких випадках стихійні лиха (наприклад, цунамі, землетруси, епідемії, великі пожежі, зміна клімату) можуть прискорити руйнування суспільств. Інші фактори, такі як мальтузіанські катастрофи, перенаселення та виснаження ресурсів, нерівність і відсутність лояльності до політичної системи, корупція, також можуть сприяти дезінтеграції. До рушійних сил соціальної дезінтеграції належать стихійні лиха, війни, епідемії, голод, депопуляція та масова міграція.

Сучасні глобальні зміни створюють нові виклики для систем державного управління, включаючи управління міграцією та міжнародне співробітництво з питань міграції. Наразі немає підстав вважати, що насильницька міграція зменшиться [29].

Дослідники з Національної академії наук США виявили, що соціальний колапс зазвичай відбувається швидко і рідко раптово. Антропологи, історики та соціологи визначили низку причин краху цивілізацій, зокрема зміни

навколишнього середовища, виснаження ресурсів, вторгнення, хвороби, руйнування соціальної згуртованості, зростання нерівності та віковий спад.

Відповідно до звіту, опублікованого Стокгольмським міжнародним інститутом дослідження проблем миру (SIPRI) у 2022 році, кількість державних збройних конфліктів зростає майже вдвічі між 2010 і 2022 роками, з 31 до 56, у той час як кількість вимушено переміщених людей у всьому світі більш ніж подвоїлася в за той самий період з 41 мільйона до 102 мільйонів. У 2023 році це число зросло приблизно до 117 мільйонів, в основному через вторгнення Росії в Україну [20].

Основною мотивацією міграції для більшості мігрантів до Європи є війна та насильство на батьківщині. Отже, економічна причина міграції нижча, ніж безпекова.

Зміна клімату також є основною рушійною силою міграції, оскільки вона впливає на джерела доходу людей і значно погіршує якість життя в найбільш уразливих регіонах. Ризики зміни клімату накладаються на соціальні конфлікти та значно підвищують уразливість певних груп.

Загроза переміщення через конфлікти та пов'язану з ними деградацію навколишнього середовища (наприклад, посухи, повені, хвилі спеки) у всьому світі зростає.

Останнім часом з'являється все більше повідомлень про те, що «киплячий» клімат підвищує рівень напруги у стосунках і створює особливо сприятливе середовище для процвітання терористичних організацій, таких як ІДІЛ, Боко Харам і Талібан. Підвищення температури та сильні дощі збільшують частоту побутових нападів на 4% і міжгрупові конфлікти на 14% [15].

Соціально-економічно нестабільні держави є більш крихкими та повільніше справляються з наслідками зміни клімату та конфліктів. У мирному середовищі з сильними соціальними інститутами, які гарантують захист населення, адекватний розподіл ресурсів і інклюзивний розвиток громадян, зміна клімату не спричинить насильницький конфлікт.

Війна в Україні символізує кінець епохи після холодної війни, а також знаменує поворотний момент у світовому порядку. Економічні потрясіння, спричинені світовою фінансовою кризою 2008-2009 років, спровокували соціальні заворушення, посилили існуючі конфлікти та підірвали політичну стабільність у багатьох частинах світу, що деякі вчені пов'язують із ослабленням глобального порядку. З появою нових економічних і військових сил традиційні держави вступили в період посилення геополітичної конкуренції, яка не сприяла на відновлення стабільності в нестабільних державах, а швидше призвела до зниження національних стандартів, спалахів насильства та масштабного переміщення населення. Боротьба за владу також впливає на регіони, географічно віддалені від конфлікту [13].

З огляду на те, що населення світу щорічно збільшується приблизно на 83 мільйони людей, очікується, що тенденція зростання населення продовжуватиметься, навіть якщо припустити, що рівень народжуваності продовжуватиме знижуватися. Цей прогрес значною мірою пов'язаний зі зниженням глобальних рівнів смертності. Отже, всі країни світу зіткнуться зі значними демографічними змінами, і сценарії розвитку будуть сильно відрізнятися від одного регіону світу до іншого.

Наприклад, прогнози показують, що до 2050 року загальна чисельність населення Африки зросте більш ніж на 75%, з 1,4 мільярда до 2,5 мільярда, тоді як населення Азії збільшиться на 12%, з 4,7 мільярда до 5,3 мільярда. У той же час, згідно з прогнозами, загальна чисельність населення Європи до 2050 року скоротиться приблизно на 6% з 744 мільйонів до 704 мільйонів [11, 7].

Крім того, ми повинні розглянути прогнози демографічного старіння, які є особливо важливими для теорії міграції: до 2050 року частка світового населення у віці 60 років і старше майже подвоїться, з 12% до 22%.

Відповідно до прогнозів, до 2050 року середній вік у 27 країнах ЄС збільшиться на 4,5 року до 48,2 років. Потреба у фінансовій підтримці для літніх батьків та інших утриманців є однією з головних мотивацій для

мігрантів шукати роботу. За відсутності комплексних схем соціального забезпечення та пенсійного забезпечення дохід, отриманий у країнах з високим рівнем доходу, часто є єдиним способом забезпечення старших членів сім'ї. Таким чином, старіння населення як у країнах з високим доходом, так і в країнах з низьким рівнем доходу, ймовірно, збільшить попит на міграцію та еміграцію [37].

Фактори міграції також можна розділити на фактори підштовхування та притягування. До першої групи належать бідність, голод, низький рівень життя та заробітної плати, перенаселення в країнах, що розвиваються, високий рівень безробіття, екологічні катастрофи, війни, конфлікти та переслідування.

До другої групи належать вищий життєвий рівень і заробітна плата; потреби розвинутих економік, які позитивно розвиваються з точки зору трудових ресурсів, можливостей працевлаштування та безпеки; відсутність у розвинутих країнах унікальних трудових ресурсів; і сприятливі природно-кліматичні умови.

Сьогодні найбільшим пунктом призначення міжнародних мігрантів є Європа з 87 мільйонами людей (30,9% усіх міжнародних мігрантів). До кінця 2022 року Європа, включно з Туреччиною, прийняла понад третину (36%) усіх біженців. Оскільки мільйони біженців з України втекли до сусідніх країн, кількість біженців у країнах Європи зросла з 7 мільйонів наприкінці 2021 року до 12,4 мільйона наприкінці 2022 року. Основною причиною різкого зростання цього показника, особливо в Європі, є війна Росії проти України. Кількість біженців з України зросла з 27,3 тис. на кінець 2021 року до 6,3 млн на кінець 2023 року [60].

Згідно з висновками ООН, більшість біженців розміщені не в найбагатших країнах світу. Більше п'ятої частини вимушених мігрантів у світі перебувають у 46 найменш розвинених країнах, на частку яких припадає менше 1,3% світового ВВП. Водночас у 2022 році ці країни не отримали достатнього фінансування для задоволення потреб у прийомі біженців. Серед тих, хто отримав тимчасовий захист, 98% - українці.

Загалом міграційні процеси впливають на суспільство на різних рівнях:

- на макрорівні міграційні процеси впливають на ситуацію в суспільстві, що стосується країн-донорів і країн-реципієнтів;
- на мезорівні це стосується місцевих громад, частиною яких є мігранти;
- на мікрорівні йдеться про сім'ї, конкретних осіб, їхнє соціальне та психологічне благополуччя.

Виходячи з цього, майбутні сценарії міжнародної міграції можна представити наступним чином:

- частка міжнародних мігрантів у загальній чисельності населення світу залишається відносно низькою;
- абсолютна кількість міжнародних мігрантів значно зростає відповідно до прогнозованого зростання населення до 2050 року;
- внутрішньорегіональна міграція стає все більш важливою, в тому числі в межах Південної півкулі;
- легальна та трудова міграція зростає відповідно до стійких тенденцій;
- конфлікти часто призводять до раптових і великих потоків людей до сусідніх з конфліктом країн і далі.

Дослідження гендерних аспектів міграції почалися у 1980-х роках. До них належать жіночі дослідження та феміністичний рух, міграційні дослідження та сфера прав людини. Жінок почали визнавати незалежними учасниками міграційного процесу нарівні з чоловіками, що вказує на фемінізацію міграції. Фемінізація міграції відображає зростання ролі жінок у міжнародних переміщеннях населення. Основною причиною цього є структурні зміни у світовій економіці, а саме стрімке зростання сфери послуг, яка нині забезпечує дві третини робочих місць у світі [34].

Структурні зміни в моделях зайнятості жінок середнього класу в західних країнах супроводжувалися девальвацією домашньої праці та діяльності з догляду за дітьми та людьми похилого віку, що призвело до збільшення потреби в міграції та збільшення попиту на жіночу роботу в соціальних і домашніх службах. Той факт, що більшість окремих мігрантів -

жінки, пояснює багато «жіночих проблем» у справах міграції. Таким чином, мігранти з третього світу та з інших країн стають «резервом робочої сили» для просування та розвитку егалітарних гендерних моделей у розвинутих країнах, використовуючи передусім працю жінок-мігранток.

У той же час Міжнародна організація з міграції (МОМ) оцінює, що гендерний баланс у міжнародній міграції залишався відносно стабільним протягом останніх 60 років, а частка жінок-мігрантів залишалася в основному незмінною. Дані МОМ показують, що у 2022 році жінки-мігранти становили трохи менше половини всіх міжнародних мігрантів - 135 мільйонів (48,141%), а чоловіки – 146 мільйонів. Частка жінок-мігрантів зменшилася з 49,4% у середині 2000 року до 48,1% у середині 2020 року, тоді як частка чоловіків-мігрантів зросла з 50,6% у середині 2000 року до 51,9% у середині 2020 року [61].

У 2019 році частка жінок-міжнародних мігрантів у Латинській Америці, Океанії та Карибському басейні становила 49,9%, майже дорівнюючи частці чоловіків. У Європі та Північній Америці, наприклад, жінки становлять більше половини всіх міжнародних мігрантів, 51,6% і 51,8% відповідно. Країни Європи, США та Канада є основними країнами, які приймають трудових мігрантів: у цих країнах працюють відповідно 40% та 26% жінок-мігрантів у світі. Збільшення в деяких регіонах пов'язане з попитом на жіночу робочу силу через старіння населення [69].

В Україні частка жінок-мігранток у 2021 році становила 57,8%. Кількість жінок-мігрантів з часом зросла з 66,6 мільйонів у 2013 році до 68,1 мільйонів у 2017 році і, нарешті, до 70 мільйонів у 2019 році. Однак кількість чоловіків зростає швидше, і, як наслідок, серед міжнародних мігрантів продовжують переважати чоловіки. Однак глобальне середнє значення маскує значні регіональні відмінності.

Більшість міжнародних трудових мігрантів – дорослі, але частка молоді зростає. Дорослі (25-64 роки) становлять 86,5% трудових мігрантів. Молодь (віком 15-24 роки) та працівники старшого віку (віком 65 років і старше)

складають невелику частку працюючих мігрантів - 10,0% та 3,6% відповідно. Молодь, дорослі та літні працівники становлять відповідно 12,9%, 74,7% та 12,4% трудових мігрантів. Частка молоді у міжнародній трудовій міграції з часом зросла з 8,3% у 2017 році до 10,0% у 2019 році. За той же період частка старших працівників (віком від 65 років) зменшилася з 5,2% до 3,6%, тоді як частка працівників середнього та старшого віку залишилася незмінною [70].

Серед міжнародних трудових мігрантів 99 мільйонів чоловіків і 70 мільйонів жінок, що становить відповідно 41,5 відсотка та 58,5 відсотка від загальної кількості. Низьку частку жінок-мігрантів можна пояснити, з одного боку, їх низькою часткою в міжнародній міграції (47,9%), а з іншого - відносно низьким рівнем участі на ринку праці порівняно з чоловіками (59,8% проти 77,5%) [83].

Хоча моделі міграції кваліфікованих і низькокваліфікованих жінок в різних країнах відрізняються, є докази того, що жінки слідуєть за чоловіками в міграції, особливо в програмах возз'єднання сімей.

Причини посилення трудової міграції жінок:

- зміни на ринку праці;
- розвиток нових сфер праці;
- зростання соціально-економічної ролі жінок у суспільстві, що відправляє;
- зміни в соціальних настроях у країнах, що приймають;
- підвищення рівня освіти та професійної обізнаності жінок.

Серед основних факторів, що сприяють фемінізації міграції, є фактори, характерні для цих конкретних європейських країн, такі як брак робочої сили та формування економічних секторів з робочими місцями, менш привабливими для приймаючої країни (торгівля, прибирання, соціальні та побутові послуги, приватний сектор і державні послуги) та відсутність можливостей знайти роботу на офіційному ринку праці, де спостерігається прекарізація.

Низька частка жінок серед міжнародних трудових мігрантів, ймовірно, пояснюється двома причинами:

1. Жінки складають меншу частку міжнародних мігрантів працездатного віку.
2. Жінки-мігранти мають нижчий рівень участі в робочій силі, ніж чоловіки-мігранти.

Гендерна дискримінація на ринку праці та труднощі з поєднанням роботи та сімейного життя в інших країнах є можливими факторами, які зменшують участь жінок у робочій силі та очікувані переваги трудової міграції.

На початку 2022 року в Україні відбулися драматичні зміни, що підкреслило важливість вивчення впливу воєнного конфлікту на життя та кар'єру мігрантів. Для розгляду та аналізу професійної ідентичності категорії вимушених мігрантів, важливо врахувати ряд чинників, що визначають їхню адаптацію в новому оточенні.

Вимушена міграція - це складне явище з багатогранними причинами та глибоким впливом на життя людей, особливо щодо формування особистості. За своєю суттю вимушена міграція є результатом безлічі взаємопов'язаних факторів, включаючи політичні переслідування, збройні конфлікти, погіршення стану навколишнього середовища, економічну нестабільність і порушення прав людини [42; 87; 88]. Науковець Н. Комарницька вказує на ці фактори створюють умови, які змушують окремих осіб або групи людей залишати свої домівки, часто проти власної волі, у пошуках безпеки, безпеки та кращих можливостей деінде. Досвід вимушеної міграції є глибоко травматичним, оскільки людей виривають із звичного середовища, відокремлюють від їхніх громад і часто зазнають насильства, дискримінації та експлуатації [29].

Професійна ідентичність, зокрема, відіграє вирішальну роль у вимушених мігрантів, після чого вона тісно пов'язана з їхнім економічним добробутом, соціальним статусом і почуттям власної гідності. Для багатьох

вимушених мігрантів їхня професійна ідентичність тісно пов'язана з їхніми професіями, навичками та кваліфікацією до міграції. Однак порушення, спричинені вимушеною міграцією, часто роблять ці ідентифікаційні дані застарілими або непридатними для використання в новому середовищі. Вимушені мігранти можуть зіткнутися з багатьма перешкодами для продовження своєї попередньої діяльності в приймаючій країні, включаючи правові обмеження, мовні бар'єри, невизнання кваліфікації та дискримінацію на ринку праці [43; 86].

Тому вимушені мігранти часто проходять процес зміни професійної ідентичності, під час якого вони повинні переоцінити свої навички, інтереси та прагнення у світлі нові властивості. Цей процес можна як розширити, так і позбавити їх можливостей, останні вимушені іммігранти стаються з проблемою відновлення в незнайомому професійному середовищі [44]. З одного боку, вимушені мігранти можуть бути можливими для отримання нових навичок, вивчення альтернативних шляхів кар'єри та переосмислення своєї професійної ідентичності у спосіб, який більше відповідає поточним реаліям. З іншого боку, вони можуть зіткнутися із системними бар'єрами, які обмежують їх здатність повною мірою використовувати свої таланти та досягати кар'єрних цілей, що призводить до відчуття розчарування та маргіналізації [17; 47; 89]. Вплив вимушеної міграції на формування професійної ідентичності ще більше посилюється перехресними формами дискримінації та маргіналізації, такими як раса, етнічна приналежність, наукова робота, вік і соціально-економічний статус. Вимушені мігранти, які належать до маргіналізованих груп або груп меншин, можуть отримати з додатковими перешкодами в доступі до освіти, професійної підготовки, працевлаштування та послуг соціальної підтримки, тим самим підвищуючи їхню вразливість і призводячи до тривалої несприятливої ситуації. Крім того, стигматизація та стереотипне проявлення про вимушених мігрантів у приймаючому суспільстві може посилити негативне сприйняття їхніх

здібностей та вираженого внеску, перешкоджаючи їх інтеграції та соціально-економічній мобільності [10; 48; 90].

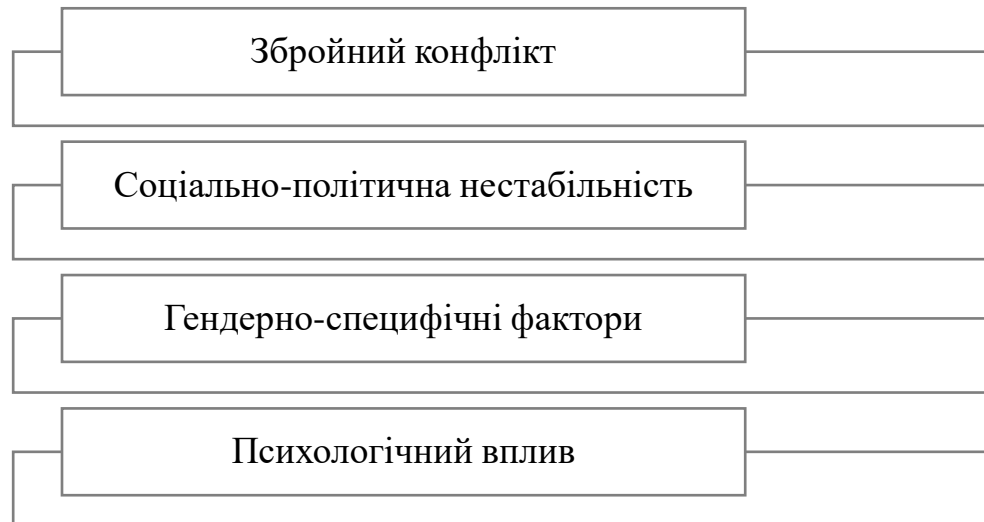
Незважаючи на ці виклики, вимушені мігранти продемонстрували надзвичайну стійкість, винахідливість і здатність долати труднощі формування професійної ідентичності в умовах вимушеної міграції. Багато вимушених мігрантів займаються неформальною роботою, підприємництвом і громадською діяльністю, щоб підтримати себе фінансово та зберегти почуття волі та причетності. Інші беруть участь в освітніх і навчальних програмах, адвокаційній роботі та громадських організаціях, щоб подолати системні перешкоди та сприяти соціальній інтеграції та розширенню можливостей. [24; 51].

Вимушена міграція, часто спричинена війною та конфліктом, має глибокі наслідки для формування ідентичності людей, зокрема їхньої професійної ідентичності. У праці вченого І.Сингаївської підкреслюється багатоаспектність аналізу причин вимушеної міграції під час війни та її подальшого впливу на формування та адаптацію іммігрантської ідентичності [59]. У співпраці з науковцями О.Лесяк та І.Сингаївська досліджують причини вимушеної міграції жінок, досліджуючи її складні зв'язки з професійною ідентичністю [36]. Крім того, описана В.Вишньовським психологічна адаптація вимушено переміщених осіб ще більше збагачує наше розуміння проблем, з якими стикаються жертви військових конфліктів [7].

Аналіз, проведений І.Сингаївською, висвітлює складний взаємозв'язок соціально-політичних факторів, які призводять до вимушеної міграції. Війна є головною рушійною силою, яка руйнує усталені соціальні структури та змушує окремих людей і громади тікати в пошуках безпеки. Це потрясіння не лише порушило фізичне середовище, але й сформувало психологічний ландшафт вимушених мігрантів. Робота І.Сингаївської ретельно досліджує, як ці зовнішні чинники перетинаються з внутрішньою сферою формування ідентичності [60].

Працюючи з О.Леляк, І.Сингаївська заглиблюється в жіночий досвід вимушеної міграції. Вони виражають нюанси маргіналізації жінок і ретельно документують вплив на їхню професійну ідентичність. Проблеми, з якими стикаються жінки під час збереження та переосмислення своїх професійних ролей у контексті вимушеної міграції, стають невід'ємною частиною ширших наративів ідентичності [36].

Значний внесок у дослідження психологічної адаптації вимушено переміщених осіб зробила праця вченого В.Вишньовського. Окрім практичних наслідків міграції, він також підкреслив емоційні та психічні труднощі, з якими стикаються ті, хто змушений залишити свої домівки та переїхати на нові місця через якийсь конфлікт. Цей психологічний вимір відіграє вирішальну роль у формуванні адаптаційних стратегій вимушених мігрантів, впливаючи на їх здатність формувати нову ідентичність на незнайомих територіях. У сукупності ці наукові праці дають комплексне розуміння причин вимушеної міграції та її наслідків для формування ідентичності, особливо в професійних сферах [7]. Важливим аспектом аналізу вимушеної міграції є виявлення основних причин цього «явища». Вимушена міграція – це переміщення людей через те, що вони не можуть або знаходяться під загрозою залишитися у своїх домівках чи країні походження. Це може бути спричинене політичними конфліктами, війнами, природними катастрофами, переслідуванням, економічною нестабільністю та іншими факторами (рис. 1.4).



**Рис. 1.4. Причини вимушеної міграції [7]**

Виходячи зі свого досвіду та обширного аналізу, В.Вишньовський підкреслює глибокий вплив переміщення на самопочуття та психологічний стан людини. Відчуття втрати коріння, порушення звичного оточення та відсутність стабільності - лише деякі з багатьох проблем, які можуть виникнути внаслідок міграції, особливо якщо вона викликана конфліктом [7].

Спираючись на думки В.Вишньовського, науковець Н. Волинець робить внесок у дискурс, представляючи комплексну теоретичну модель психологічного благополуччя осіб, які постраждали від вимушеної міграції. Н.Волинець ретельно окреслює параметри, критерії, показники та функції, які визначають психологічне благополуччя в контексті переміщення. Теоретична основа, викладена Н.Волинцем, проливає світло на тонкощі психічного та емоційного стану людини, надаючи цінну перспективу ширшого впливу вимушеної міграції на формування професійної ідентичності [8].

Звертаючись до роботи О.Козлової, звертається увага на особливості адаптаційної здатності вимушених переселенців під час бойових дій. О.Козлова систематично досліджує адаптаційні механізми, які використовують особи, які стикаються з проблемами переміщення через збройний конфлікт. Детальний аналіз, представлений О.Козловою, підкреслює

стійкість і винахідливість, які демонструють вимушені мігранти, коли вони орієнтуються в складних умовах свого нового середовища [28].

Перетин психологічної адаптації, теоретичних моделей благополуччя, здатності до адаптації та унікальних проблем вимушеної міграції дає багатогранний погляд на складності, з якими стикаються люди, які перебувають у складних ситуаціях, відновлюючи своє трудове життя після переміщення через військові дії, розуміння [52; 53].

Аналізуючи причини вимушеної міграції, можна виокремити політичні конфлікти, економічну нестабільність, природні катастрофи та інші фактори, що змушують людей шукати нові місця проживання. Цей процес значно впливає на формування ідентичності, зокрема професійної. Міграція може призвести до переосмислення кар'єрних цілей, адаптації до нових умов праці та сприяти розвитку міжкультурних навичок. Одночасно втрата робочого середовища або зміна професійного статусу може породжувати почуття втрати ідентичності. Таким чином, міграція не лише видозмінює професійну ідентичність, а й викликає потребу в адаптації та пошуку нових способів самовираження.

### **Висновки до розділу 1**

Аналізуючи причини вимушеної міграції, можна вказати на політичні конфлікти, економічну нестабільність, стихійні лиха та інші фактори, які змушують людей шукати нове місце проживання. Цей процес значною мірою впливає на формування ідентичності, зокрема професійної. Імміграція може призвести до перегляду кар'єрних цілей, адаптації до нових умов праці та сприяти розвитку міжкультурних навичок. У той же час втрата робочого середовища або зміна професійного статусу також може спричинити відчуття втрати ідентичності. Таким чином, імміграція не тільки руйнує професійну ідентичність, але й створює потребу адаптуватися та знаходити нові способи самовираження.

Тому вивчення проблем індивідуальної професійної ідентичності породжує широкий спектр теоретико-методологічних питань. Однією з головних труднощів є визначення та розуміння концепції професійної ідентичності, яка включає взаємодію особистих, соціокультурних і професійних факторів. Методологія повинна поєднувати психологію, соціологію, освіту та інші наукові дисципліни для комплексного розгляду проблеми. Крім того, важливо враховувати динаміку сучасного професійного середовища та його вплив на формування професійної ідентичності. Вивчення цих теоретико-методологічних питань допоможе поглибити розуміння та підхід до вивчення особистісної професійної ідентичності.

Жіноча самореалізація є складним психологічним феноменом, процесом свідомості, результатом позитивних змін у сфері цінності особистості, залежить від позитивного ставлення жінки до себе, своєї родини та оточуючих.

Самореалізація жінки в професійній діяльності має свої особливості, які тісно пов'язані з соціальними ролями, соціальними цілями, творчістю та іншими проблемами.

Жінки переосмислюють особливості процесу гендерної соціалізації на різних етапах онтогенезу, а особливості самосвідомості та особистісного пізнання визначають характер професійної самореалізації.

Багато авторів стверджують, що хоча певні людські якості завжди вважаються «жіночими» і нібито некваліфікованими, жінки не використовують свої здібності для самореалізації та успіху в кар'єрі так, як це роблять чоловіки.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ (НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНОК З ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ)

#### **2.1. Методологічне обґрунтування дослідження особливостей професійної ідентичності жінок**

У сучасній психології зростає інтерес до розуміння питань самовизначення особистості в соціальних і професійних контекстах, що змінюють уявлення як про суспільство, так і до уявлень про умови життя, що формуються в ньому. Змінюються звичайні міжособистісні норми, професійні вимоги, якість життя, з'являються нові фактори соціального та професійного розвитку, що відбивається на самосвідомості та поведінці людей [54; 55].

Професійна ідентичність є відносно новим поняттям, яке можна розглядати в контексті ширших соціальних взаємодій та індивідуальної самосвідомості. У найзагальнішому сенсі вона охоплює уявлення людини про себе як про професіонала, що формується під впливом соціального середовища, професійної діяльності та міжособистісних стосунків. Ця ідентичність відображає інтеграцію особистих і професійних цінностей, роль у суспільстві, а також способи взаємодії в робочих та соціальних контекстах [2; 56; 57].

Соціальність - це властивість або здатність особистості до соціальної взаємодії та інтеграції в суспільство. Це поняття охоплює різні аспекти поведінки, відносин і взаємодій людей, які формують і підтримують соціальні структури та зв'язки. Соціальність є фундаментальною характеристикою людської природи, що дозволяє людям співіснувати, співпрацювати та створювати складні суспільні системи [17; 61].

Поведінка чоловіків і жінок формується під впливом статі, біологічних характеристик та специфічних уявлень, які складаються протягом життя.

Хоча ця концепція є суперечливою, вражає те, що вона відображає деякі різні психосоціальні та професійні практики чоловіків і жінок.

Дійсно, сьогодні важко виділити якийсь конкретний вид діяльності, який можуть виконувати лише чоловіки чи жінки. Водночас можуть виникати й специфічні прояви людської поведінки, що сприймаються оточуючими відповідно до чоловічої та жіночої моделі. Усе це впливає на формування проблем гендерної ідентичності, які, на нашу думку, відображають певні психосоціальні категорії та типи особистості, які існують як для чоловіків, так і для жінок, і які пов'язані з різними поглядами на гендерну поведінку [14; 62; 63].

Формування професійної ідентичності жінок є складним і багатогранним процесом, який залежить від багатьох чинників. Розуміння цих особливостей допомагає створювати сприятливі умови для професійного розвитку жінок, підтримувати їх у досягненні кар'єрних цілей і сприяти гендерній рівності в професійному середовищі [50; 64].

Протиріччя між прагненням особистості до розвитку і існуючими стереотипами в розподілі ролей призводить до проблем внутрішніх протиріч, побутових колізій, фрустрації, схильності до депресії, формування сексуальної самооцінки у жінок, шкодить психологічному здоров'ю і уповільнює процес особистісного розвитку.

Комплекс негативних суб'єктивних переживань, що виникають у жінок, які оцінюють себе як погано справляються з суміщенням сім'ї та професії, можуть включати:

- почуття провини перед сім'єю через те, що доводиться проводити багато часу на роботі;
- переживання того, що реалізація професійних ролей заважає виконання сімейних обов'язків;
- підтримка професійної діяльності з боку чоловіків та інших значущих осіб, а також відсутність схвалення;
- постійні переживання, такі як брак часу [15; 65].

Плануючи емпіричне дослідження, ми враховували положення жінки вимушених мігрантів, їх добровільної участі та інформованої згоди учасниць, надали гарантію анонімності та конфіденційності зібраної інформації. Пояснили, що таке дослідження допоможе не лише краще зрозуміти становище жінок вимушених мігрантів, але й розробити ефективні заходи для їх підтримки та інтеграції в новому суспільстві [66].

**Етапи дослідження.** Для реалізації емпіричного дослідження, що вивчає особливості професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів, було організовано чотири ключових етапи, які забезпечили всебічний аналіз і розуміння предмета:

1) Підготовчо-організаційний етап.

На цьому початковому етапі була приділена велика увага вибору методик, які допоможуть дослідити особливості професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів. Було ретельно сплановано підбір учасників дослідження, а також визначено основні задачі, які це дослідження має вирішити.

2) Дослідницький етап (збір емпіричних даних).

Учасникам було запропоновано брати участь у науковому дослідженні за допомогою заздалегідь обраних методик. Головний акцент у цьому етапі було зроблено на аналіз особливостей професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів. Цей етап передбачав використання підібраних психодіагностичних методик дослідження.

3) Етап обробки, аналізу та інтерпретації даних.

Отримані в процесі дослідження результати піддавалися детальному статистичному опрацюванню з метою виявлення кореляційних зв'язків між різними компонентами впливу, а також з метою перевірки справедливості чи несправедливості теоретичних моделей.

4) Формулювання висновків.

на основі глибокого аналізу отриманих даних було сформульовано основоположні висновки, що стосуються структури дослідження, його

процесуальної динаміки та чинників, котрі можуть впливати на розвиток особливості професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів.

Згідно теоретичного аналізу особливостей професійної ідентичності жінок ми обрали такі методики для нашого дослідження:

**1. Анкета «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)».**

В цій анкеті (Додаток А) ми збираємо основну інформацію про наших об'єктів дослідження для того, щоб аналізувати питання професійного розвитку українок та основні чинники того, як вимушена міграція впливає на професійне становлення та розвиток, спираючись на основний вид зайнятості до міграції, професійний рівень, освіту досліджуваних, сімейного статусу та наявності дітей, зміни у професійній сфері під впливом вимушеної міграції в умовах війни у нашій країні. На основі отриманих відповідей буде побудована досліджувана робота професійної ідентичності жінок.

**2. Видозмінена методика «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда, адаптована для вивчення професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українок з тимчасовим захистом).**

Методика широко застосовується в психологічному консультуванні, соціальних дослідженнях і особистісному розвитку. Вона допомагає виявити уявлення про себе, рівень самооцінки та соціальну ідентичність, що є корисним у тренінгах, діагностиці та корекційній роботі.

Мета видозміненої методики «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда, (Додаток Б) адаптованої для вивчення професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українок з тимчасовим захистом), полягала у дослідженні особливостей їхньої самоідентифікації в трьох часових вимірах: минулому (рестроспективна ідентичність), теперішньому (актуальна ідентичність та майбутньому (проспективна ідентичність). Ця модифікація дозволила простежити динаміку та трансформацію професійної ідентичності в умовах міграції. Аналізуючи відповіді, можна побачити, як добре інтегровані різні аспекти ідентичності особистості та чи є між ними конфлікти. Відповіді

також можуть відобразити, як жінка інтерналізувала суспільні норми та очікування, які з них вважає важливими і як вони впливають на її самовідчуття.

### **3. Дослідження особистісної ідентичності Л.Шнейдера**

Дана методика є актуальна в нашому дослідженні, бо вимушена міграція може бути як руйнівною, так і стимулюючою для розвитку особистості. За Шнейдером, можна визначити процес формування ідентичності яка проходить кілька стадій, починаючи з дитинства і продовжуючи протягом всього життя, а також проаналізувати кризові періоди у формуванні ідентичності, які виникли в результаті змін життєвих умов, культурних і соціальних факторів. Метод передбачає використання анкет (Додаток В), опитувальників або інших інструментів, за допомогою яких людина відповідає на питання, що розкривають її суб'єктивні уявлення про себе та своє місце в суспільстві. Результати інтерпретуються з урахуванням отриманих даних і можуть бути використані для визначення особистісних проблем, підтримки особистісного зростання та планування корекційної роботи.

**4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»** (Додаток Г) дає можливість визначити рівень суб'єктивного благополуччя та виявлення факторів, які на нього впливають, що робить її цінною для нашого дослідження. На основі неї можна дізнатись всебічну оцінку задоволеності життям, емоційного благополуччя та психологічного комфорту. Цей інструмент розроблений на основі оригінальної шкали ВВС і модифікований для глибшого аналізу особистісного сприйняття життєвих обставин.

Шкала складається з кількох блоків запитань, які оцінюють такі аспекти:

- 1. Задоволеність життям** - суб'єктивне уявлення людини про якість свого життя.
- 2. Емоційний стан** - частота переживання позитивних та негативних емоцій.

**3. Соціальне благополуччя** - оцінка рівня підтримки з боку соціального оточення.

**4. Цінності та життєві цілі** - узгодженість між особистими цілями і реальним життям.

Респонденту пропонують відповісти на серію тверджень, наприклад: «Я задоволений(-а) своїм життям загалом», «Я часто відчуваю радість і щастя», «Я відчуваю підтримку з боку близьких мені людей».

Відповіді оцінюються за шкалою, зазвичай від 1 до 7, де 1 - «зовсім не погоджуюсь», а 7 - «повністю погоджуюсь».

Результати опитування аналізуються за кожним блоком:

- Високі показники свідчать про гармонійне суб'єктивне благополуччя, позитивну емоційну складову і задоволеність життям.

- Низькі показники можуть вказувати на проблеми із задоволеністю життям, наявність стресу або недостатній рівень соціальної підтримки.

Методика дозволяє виявити слабкі місця в суб'єктивному благополуччі респондента, що є основою для подальшої психологічної підтримки або корекційної роботи.

Ми маємо на меті у нашій роботі визначити позитивно чи негативно вплинула вимушена міграція, вплив котрої буде залежати від психологічного комфорту особистості, емоційного благополуччя та задоволеності власним життям.

**5. Опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т.Титаренко).**

Опитувальник «Життєві завдання особистості» (Додаток Д), розроблений колективом лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України під керівництвом Т.Титаренко, спрямований на дослідження життєвих орієнтацій, цінностей і цілей особистості. Ця методика дозволяє оцінити, як особистість

визначає для себе ключові життєві завдання, ставиться до них і реалізує їх у різних сферах життя. Опитувальник використовується для:

1. Дослідження життєвих смислів та орієнтирів особистості.
2. Вивчення ставлення до життєвих завдань (особистих, професійних, соціальних).
3. Аналізу пріоритетів, життєвих стратегій і рівня їх усвідомлення.
4. Виявлення потенційних труднощів у реалізації цілей та завдань.

Опитувальник містить серію тверджень, що стосуються різних аспектів життєвих завдань особистості. Респондент оцінює, наскільки вони відповідають його уявленням або досвіду. Сфери оцінки включають:

- Особистісне зростання та самореалізацію.
- Професійну діяльність і кар'єрні цілі.
- Взаємини з оточуючими та соціальні обов'язки.
- Рівень усвідомлення смислу життя.

Відповіді фіксуються за шкалою (наприклад, від "зовсім не важливо" до "дуже важливо").

Інтерпретація результатів:

- Високі показники вказують на чітко визначені життєві орієнтири, активне прийняття та реалізацію життєвих завдань.
- Середні показники свідчать про часткову усвідомленість життєвих цілей і можливу необхідність підтримки у їх досягненні.
- Низькі показники можуть означати розмитість ціннісних орієнтирів, невизначеність у цілях або проблеми з мотивацією.

Цей інструмент корисний у психологічному консультуванні, для підтримки особистісного розвитку, а також у профорієнтаційній роботі.

Використовуючи ці методики в дослідженні ми маємо за мету дослідити особливості трансформації професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів, визначивши соціально-психологічні особливості професійної ідентичності особистості в умовах вимушеної міграції.

Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів є складним і багатогранним процесом, який включає численні виклики та можливості, результат цих змін в ціннісно-смысловій сфері особистості і залежить від ставлення жінки до себе, своєї сім'ї, іншим людям, професійної діяльності і всьому світу [27].

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей жінок-мігрантів з України**

Міграція є складним процесом, що супроводжується численними викликами, зокрема культурними, соціальними та психологічними. Жінки-мігранти з України стикаються з багатьма труднощами під час адаптації до нових умов життя, що вимагає від них значних психологічних зусиль. Вивчення психологічних особливостей цих жінок є важливим для розуміння їхнього внутрішнього світу, адаптаційних механізмів та підтримки психологічного благополуччя.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення особливостей професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів, зокрема українок з тимчасовим захистом.

Працюючи над роботою ми виконали **такі емпіричні завдання:**

1. Дослідили теоретико-методологічні засади професійної ідентичності особистості, визначивши соціально-психологічні особливості професійної ідентичності особистості в умовах вимушеної міграції;
2. Провели емпіричне дослідження особливостей професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів на прикладі українок з тимчасовим захистом;
3. Проаналізували психологічні особливості ідентичності жінок-мігрантів з України, на основі якої здійснити аналітику професійної ідентичності українок з тимчасовим захистом;

4. Визначили проблеми працевлаштування українок з тимчасовим захистом, що може бути основою створення програм направлених на допомогу в адаптації жінок як вимушених мігрантів.

Методиками нашого дослідження стали: анкета «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)»; методика «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда на вивчення для установок особистості на себе; дослідження особистісної ідентичності Л.Шнейдера; методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»; опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т.Титаренко).

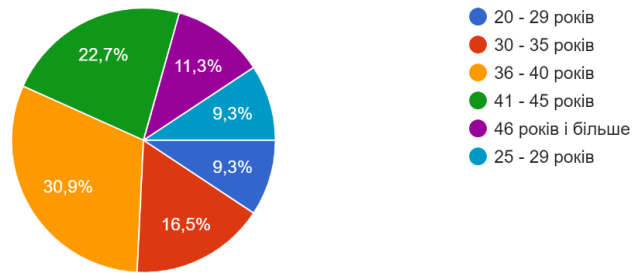
Дослідження було проведено за допомогою комбінації кількісних та якісних методів. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння, моделювання, спостереження.

Використано опитування, інтерв'ю та психометричні тести, щоб виявити основні психологічні характеристики жінок-мігрантів. Вибірка дослідження включала 97 українок, які зараз перебувають у різних країнах, у віці від 20 до 46 років і більше, серед них майже 45% перебувають у шлюбі та 66% з них мають дітей, більшість яких працюють та навчаються, та вважають, що знання мови та наявність дітей дуже впливають на їх професійну реалізацію.

**1. Анкета «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)»** була спрямована на вивчення професійної ідентичності українців, які були змушені мігрувати через різні обставини, включаючи військовий конфлікт, економічні труднощі або інші причини. Метою цієї анкети було з'ясувати, як вимушена міграція вплинула на професійну самооцінку, кар'єрні цілі, адаптацію на новому місці роботи, а також на ідентифікацію себе з обраною професією. Результати продемонстровано у вигляді таблиці 2.1. та рисунків.

1. Вкажіть Ваш вік:

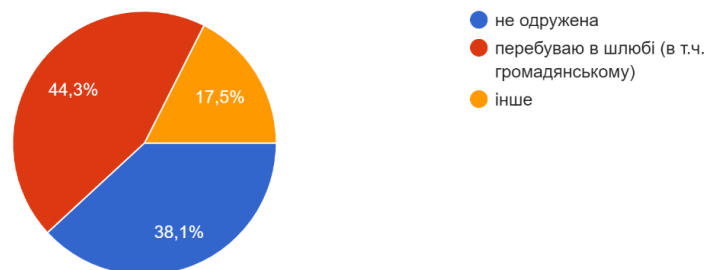
97 відповідей



**Рис. 3.1. Розподіл респондентів за віком (n=97)**

2. Ваш сімейний стан:

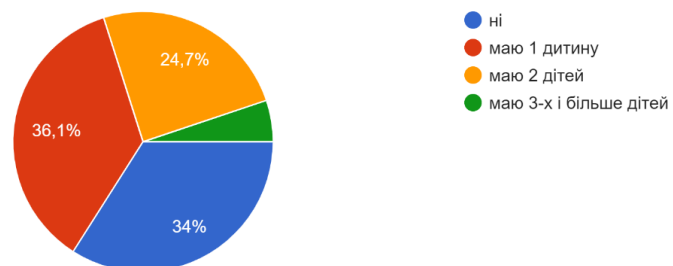
97 відповідей



**Рис. 3.2. Розподіл респондентів за сімейним станом (n=97)**

3. Чи маєте дітей?

97 відповідей



**Рис. 3.3. Розподіл респондентів за наявністю дітей (n=97)**

8. Яка Ваша сфера зайнятості на сьогодні?

97 відповідей



**Рис. 3.4. Розподіл респондентів за сферою зайнятості (n=97)**

10. В якій країні Ви перебуваєте в еміграції?  
97 відповідей

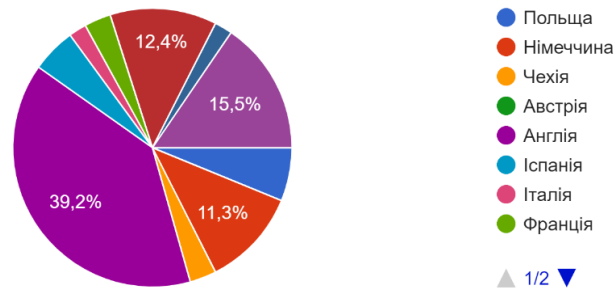


Рис. 3.5. Розподіл респондентів за місцем перебування (n=97)

Таблиця 2.1.

**Міри центральної тенденції анкети «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)»**

№ питання	Категорія	Варіант	Відсоток (%)	Кількість осіб	Мода	Медіана
1	Вік	20-29 років	18,60	18	36-40 років	36-40 років
		30-35 років	16,50	16		
		36-40 років	30,90	30		
		41-45 років	22,70	22		
		46 років і більше	11,30	11		
2	Сімейний стан	Не одружена	38,10	43	Перебуваю в шлюбі (44,3%)	Перебуваю в шлюбі
		Перебуваю в шлюбі	44,30	37		
		Інше	17,50	17		
3	Чи маєте дітей?	Ні	34	33	Маю 1 дитину (36,1%)	Маю 1 дитину
		Маю 1 дитину	36,10	35		
		Маю 2 дітей	24,70	24		
		Маю 3 і більше дітей	5,20	5		
4	Час перебування в еміграції	Від 1 до 1,5 років	40	39	Від 1 до 1,5 років (40%)	Від 1 до 1,5 років
		1,5 – 2 роки	35	34		
		Більше 2-х років	25	24		
5	Рівень знання мови	Низький	28	27	Середній (50%)	Середній
		Середній	50	49		
		Високий	22	21		
6	Вплив знання мови на професійну реалізацію	Так	67	65	Так (67%)	Так
		Ні	20	19		
		Бажано для спілкування	13	13		
7	Вплив наявності дітей на професійну реалізацію	Так	54	52	Так	Так
		Ні	46	45		

№ питання	Категорія	Варіант	Відсоток (%)	Кількість осіб	Мода	Медіана
8	Сфера зайнятості	Навчаюся	10,30	10	Працюю і навчаюся (37,1%)	Працюю і навчаюся
		Працюю	28,90	28		
		Працюю і навчаюся	37,10	36		
		Не працюю і не навчаюся	5,10	5		
		Працюю онлайн в іншій країні	18,60	18		
9	Місце розташування роботодавця	В країні перебування	30	29	В Україні (50%)	В Україні
		В Україні	50	49		
		В різних країнах	20	19		
10	Країна перебування	Польща	15,50	15	Англія (39,2%)	Англія
		Німеччина	12,40	12		
		Англія	39,20	38		
		Інші країни	32,90	32		
11	Рівень освіти	Науковий ступінь	10	10	Вища освіта (55%)	Вища освіта
		Вища	55	55		
		Професійна (професійно-технічна)	20	20		
		Спеціальна на базі повної шкільної	10	10		
		Шкільна освіта	5	5		
12	Співпадіння теперішньої та попередньої сфери	Зовсім Ні	25	25	Сфера схожа, але нижча посада (30%)	Сфера схожа, але нижча посада
		Сфера схожа, але нижча посада	30	30		
		Посада схожа, сфера інша	20	20		
		Близька і сфера, і посада	20	20		
		Працюю дистанційно	5	5		
13	Перспектива професійного розвитку	Так	70	70	Так (70%)	Так
		Ні	15	15		
		Важко сказати	10	10		
		Інше	5	5		
14	Зміни фінансового становища після еміграції	Не змінилося	20	20	Дещо погіршилось (30%)	Дещо погіршилось
		Дещо погіршилось	30	30		
		Значно погіршилось	25	25		
		Живу за рахунок накопичень/допомоги	15	15		
		Покращилося	10	10		
15	Отримання соціальної допомоги	Ні, не потрібна	45	45	Ні, не потрібна (45%)	Ні, не потрібна
		Так, можу обійтися без неї	25	25		
		Живу за рахунок допомоги	20	20		
		Інше	10	10		
16	Задоволення професійним становищем	Абсолютно Ні	15	15	Ні, але бачу перспективи (30%)	Більше ТАК, чим «ні»
		Ні, але бачу перспективи	30	30		

№ питання	Категорія	Варіант	Відсоток (%)	Кількість осіб	Мода	Медіана
		Більше ТАК, чим «ні»	30	30		
		ТАК, цілком задоволений/на	20	20		
		Інше	5	5		

За результатами анкети «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)» ми виявили наступне:

1. Зміна професійного статусу. Близько 48% жінок-мігрантів з тимчасовим захистом зазнали змін у своїй професійній ідентичності. Через нові умови життя та праці 38% респонденток були змушені змінити або тимчасово призупинити свою кар'єру, що призвело до зниження професійної самооцінки та почуття втрати.

2. Проблеми з працевлаштуванням. 56% жінок стикалися з труднощами у пошуку роботи, яка б відповідала їхній попередній професійній кваліфікації. Основними причинами цього були мовний бар'єр (67% респонденток), відсутність визнання українських дипломів або професійної кваліфікації (43%), а також необхідність адаптації до нового ринку праці.

3. Адаптація до нових умов праці. Близько 61% жінок-мігрантів змушені були працювати на некваліфікованих або низькооплачуваних роботах, що значно відрізнялися від їхньої попередньої професійної діяльності. Це негативно вплинуло на їхню самооцінку – 45% респонденток відзначили суттєве погіршення ставлення до власної професії.

4. Перегляд кар'єрних цілей. 40% жінок були змушені переглянути свої кар'єрні цілі. 28% респонденток розпочали шукати нові професійні можливості в новому середовищі, зокрема через додаткове навчання або перекваліфікацію.

5. Соціальна підтримка. 35% жінок отримували соціальну підтримку з боку громади або діаспори, що сприяло їх більш позитивному досвіду адаптації та збереженню професійної ідентичності. 22% респонденток відзначили, що залучення до волонтерських ініціатив або проєктів, пов'язаних

з їхньою попередньою професійною діяльністю, допомогло їм зберегти професійну самосвідомість.

6. Психологічна трансформація. Процес вимушеної міграції вплинув на психологічний стан 52% жінок, які відчували кризу ідентичності. Проте, 34% респонденток зазначили, що змогли адаптуватися до нових умов, знайти нові сенси та можливості для професійного зростання, що свідчить про високий рівень адаптивності.

**2. Мета методики «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда**, спрямованої на вивчення професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом), полягала у дослідженні особливостей їхньої самоідентифікації в трьох часових вимірах: минулому, теперішньому та майбутньому. Ця методика дозволяє аналізувати, як жінки-мігранти сприймають себе у контексті свого професійного шляху до міграції, які риси та професійні якості вони вважають важливими зараз, а також які вони бачать можливості та виклики для свого професійного розвитку в майбутньому.

Дана методика була видозмінена таким чином: ми виокремили важливі для дослідження аспекти ідентичності і респондентам запропонували шість наступних самоідентифікацій: "Соціальне Я", "Комунікативне Я", "Фізичне Я", "Матеріальне Я", "Діяльне Я", "Перспективне Я", які супроводжувались поясненнями та прикладами. Респонденти мали самі охарактеризувати те чи інше своє Я в трьох часових вимірах – минулому, теперішньому та майбутньому. Таким чином за кількістю слів, яку респонденти використовували для опису того чи іншого Я, ми провели порівняльний аналіз та зробили висновки про вплив еміграції на ідентичність жінок-українок з тимчасовим захистом.

Після етапу опитування ми вирахували середнє арифметичне слів, які жінки використовували для опису тієї чи іншої ідентичності в різних часових вимірах. Отримані дані наведені в таблиці 2.2.

Жінки, які виїхали з України через війну більш об'ємно описували свої актуальні та перспективні ідентичності, а не минулі. Більшість жінок позитивно дивляться в майбутнє, можуть уявити свою професію та навіть, досягнення у новій країні. Додаються описи: я емігрант, я громадянин іншої країни, я розпочинаю бізнес в іншій країні. "Соціальне Я" найбільш описане для в майбутньому. Щодо "Комунікативного Я", воно є найбільше описане для актуальної ситуації, проте якщо поглянути в минуле більшість жінок вказує, що є друзі, знайомі і стале коло спілкування. В теперішній ситуації половина жінок зазначає, що немає друзів або їх дуже мало. Але, є позитивна спрямованість в майбутнє, так як 75% опитаних жінок мають уявлення, що коло спілкування стане ширшим з часом, з'являться нові друзі, знайомі та колеги по роботі.

"Фізичне Я" найбільш промальоване для актуальної ідентичності. 30% жінок набрали вагу, або почуваються гірше ніж раніше. Але, більшість жінок (майже 90%) позитивно оцінює своє "Фізичне Я" у майбутньому. Більше половини жінок бачать себе «красивою, привабливою», «стрункою», «здоровою».

При описі "Матеріального Я" в минулому більшість жінок (65%) перераховували, що вони мали – нерухомість, авто, достатній рівень життя. Щодо актуального "Матеріального Я" вже більшість жінок (70%) згадували про орендоване житло, 55% жінок вказують, що мають мінімально необхідний рівень життя. В майбутньому переважна більшість респонденток сподівається на володіння нерухомістю та авто.

"Діяльне Я" було приблизно однаково описано респондентами для трьох часових вимірів, але якісний аналіз відповідей показує, що найбільш вираженим є "Діяльне Я" жінок в минулому до еміграції, і для майбутнього жінки планують відновити, або навіть покращити свою діяльну активність. Присутні фрази у половини жінок : «я буду», «я планую», «я хочу» тощо.

"Перспективне Я" є одним з найбільш описаних Я серед жінок-емігранток. До еміграції переважна більшість жінок мала перспективи, плани

та мрії. В актуальній ситуації еміграції жінки мають плани та сподівання, але вже менш масштабні та прості. В майбутньому лише 7% жінок надали відповідь, що їм складно щось відповісти та вони не мають планів на майбутнє. Переважна більшість жінок планує майбутнє своє життя і має про нього уявлення.

Загалом при описі актуальних та перспективних ідентичностей жінки часто використовують опис нових професій, зайнятості та навчання, що може говорити про інтенсивну професійну адаптацію та формування нової професійної ідентичності в еміграції.

В таблиці 2.2. відображена середня кількість слів, яку жінки використовували для опису тієї чи іншої ідентичності, а також доля опису у відсотках для різних Я. Найбільше респонденти описували актуальні та перспективні ідентичності, а не минулі. За кількістю слів "Перспективне Я" займає перше місце, далі йде "Діяльне Я", потім "Матеріальне Я", "Комунікативне Я", "Соціальне Я". "Фізичне Я" є найменш описаним. Зазначені дані можуть вказувати на пріоритети жінок-емігранток.

Таблиця 2.2.

#### Результати методики «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленд

	В минулому (кількість слів)	В теперішньому (кількість слів)	В майбутньому (кількість слів)	Доля, %
"Соціальне Я"	8,5	7,8	11,1	15,7
"Комунікативне Я"	8,2	11,6	9,4	16,7
"Фізичне Я"	6,9	7,5	6,9	12,2
"Матеріальне Я"	9,0	9,8	10,5	16,8
"Діяльне Я"	11,2	11,5	10,3	18,9
"Перспективне Я"	11,5	11,5	11,4	19,7
Сума	55,2	59,7	59,6	
Доля, %	31,6	34,2	34,1	

Для дослідження кореляції різних ідентичностей жінок-емігранток в трьох часових вимірах та для обрахування статистичної різниці між

отриманими результатами використовувався критерій кутового перетворення Фішера. Результати проведеного аналізу представлено в таблиці 2.3 та 2.4.

Отримані значення відображають невеликі відмінності між трансформованими коефіцієнтами кореляції у кожному випадку (менше 1) і не можуть бути використані для якісного аналізу відмінностей для ретроспективної, актуальної та проспективної ідентичностей. Можна зробити припущення, що через 1-2 роки після еміграції респонденти досить добре описують свої Я та мають уявлення про своє майбутнє, що каже про високий рівень адаптації на новому місці.

Таблиця 2.3.

**Результати методики «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда  
Порівняльний аналіз ретроспективної та актуальної ідентичностей  
жінок-мігрантів з тимчасовим захистом**

	В минулому (кіл-ть слів)	%	В теперішньому (кіл-ть слів)	%	$\phi^{**}$ емп
"Соціальне Я"	8,5	0,15	7,8	0,13	0.0204
"Комунікативне Я"	8,2	0,15	11,6	0,19	0.0412
"Фізичне Я"	6,9	0,12	7,5	0,13	0.0102
"Матеріальне Я"	9	0,16	9,8	0,16	0.0
"Діяльне Я"	11,2	0,20	11,5	0,19	0.0104
"Перспективне Я"	11,5	0,21	11,5	0,19	0.0208

Таблиця 2.4.

**Результати методики «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда  
Порівняльний аналіз актуальної та ретроспективної ідентичностей  
жінок-мігрантів з тимчасовим захистом**

	В теперішньому (кіл-ть слів)	%	В майбутньому (кіл-ть слів)	%	$\phi^{**}$ емп
"Соціальне Я"	7,8	0,13	11,1	0,19	0.2263
"Комунікативне Я"	11,6	0,19	9,4	0,16	0.1137
"Фізичне Я"	7,5	0,13	6,9	0,12	0.0373
"Матеріальне Я"	9,8	0,16	10,5	0,18	0.0756
"Діяльне Я"	11,5	0,19	10,3	0,17	0.0759

"Перспективне Я"	11,5	0,19	11,4	0,19	0.0
------------------	------	------	------	------	-----

Отже, результати методики показали, що вимушена міграція суттєво впливає на професійну ідентичність жінок, змушуючи їх переглядати своє ставлення до себе як до професіонала. Підтримка у процесі адаптації та професійного розвитку є критично важливою для збереження позитивної самоідентифікації та сприяння інтеграції жінок у нове суспільство.

**3. Дослідження особистісної ідентичності за методикою Л.Шнейдера,** спрямоване на вивчення професійної ідентичності жінок-мігрантів з тимчасовим захистом продемонструвало у таблиці 2.5. та рисунків.

Таблиця 2.5.

**Міри центральної тенденції методики Л.Шнейдера, спрямоване на вивчення професійної ідентичності жінок-мігрантів**

**з тимчасовим захистом**

Показник	Кількість осіб	Відсоток (%)	Середнє (%)	Медіана (%)	Мода (%)
<b>1. Зміна структури ідентичності</b>					
Значна трансформація	60	62	2	12,2	60
Ролі, пов'язані з сім'єю та адаптацією	53	55	2	11	53
Втрата важливості професійної ідентичності	47	48	1	10	47
<b>2. Розмиття ідентичності</b>					
Відчуття втрати ідентичності	46	47	1	9,3	46
Сумніви у власній компетентності	39	40	1	8	39
Ідентичність через нові соціальні ролі	31	32	3	6,3	31
<b>3. Ідентичність в умовах кризи</b>					
Криза особистісної ідентичності	52	54	1	12,6	52
Дискомфорт для жінок з високою самооцінкою	47	48	1	9	47
<b>4. Пошук нової ідентичності</b>					
Активний пошук нової ідентичності	41	42	1	8,3	41

Показник	Кількість осіб	Відсоток (%)	Середнє (%)	Медіана (%)	Мода (%)
Можливості для навчання	35	36	1	7	35
Реалізація професійних навичок	27	28	1	6	27
<b>5. Вплив соціальної підтримки</b>					
Висока підтримка	61	63	2	2	61
Низька підтримка	36	37	1	7	36
<b>Разом</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>97</b>

### 1. Зміна структури ідентичності

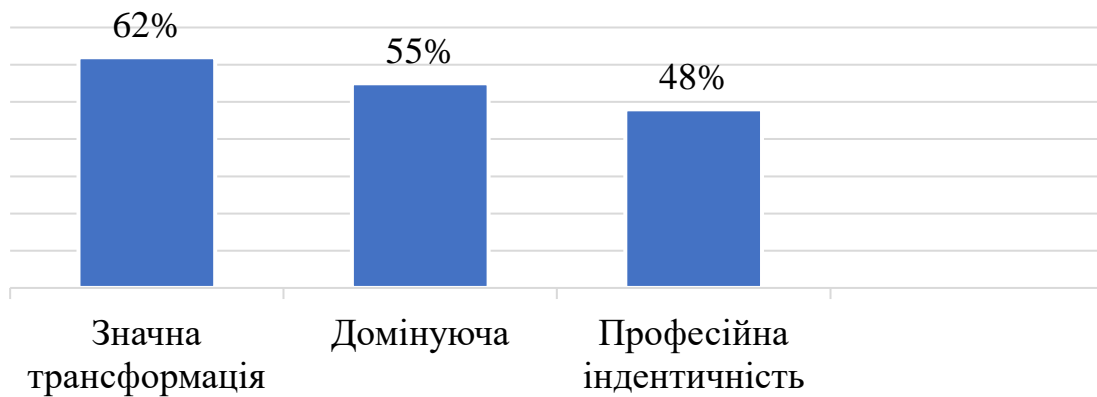


Рис. 3.7. Зміна структури ідентичності за відповідями у відсотках

### 2. Розмиття ідентичності

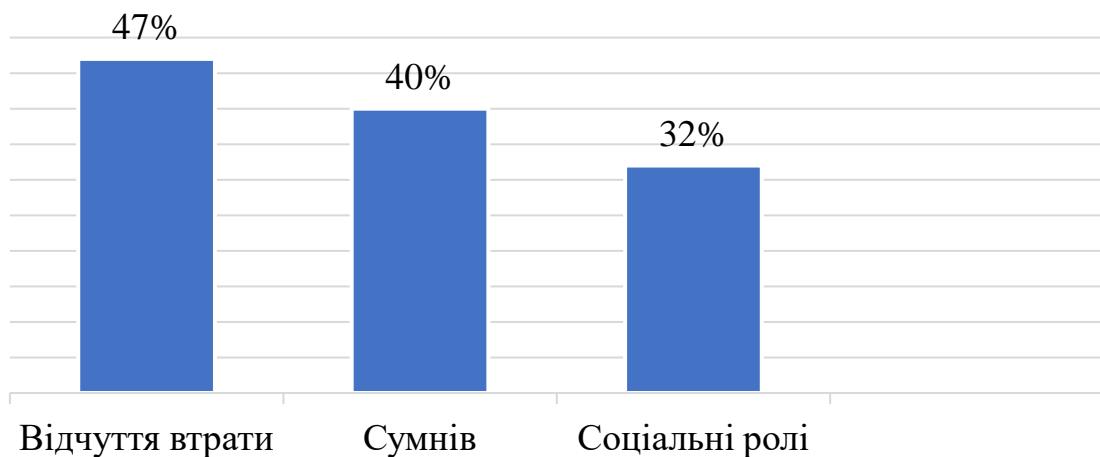
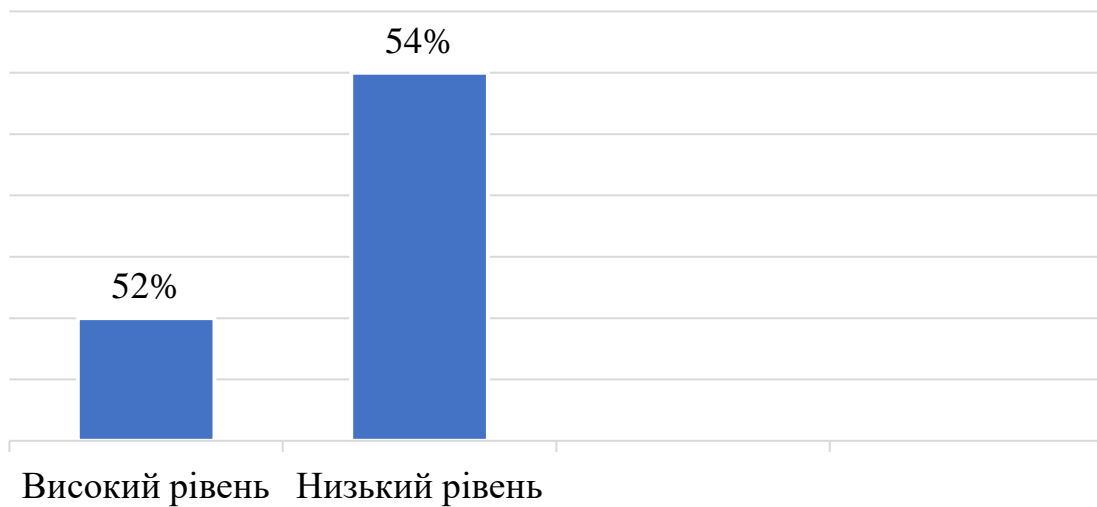


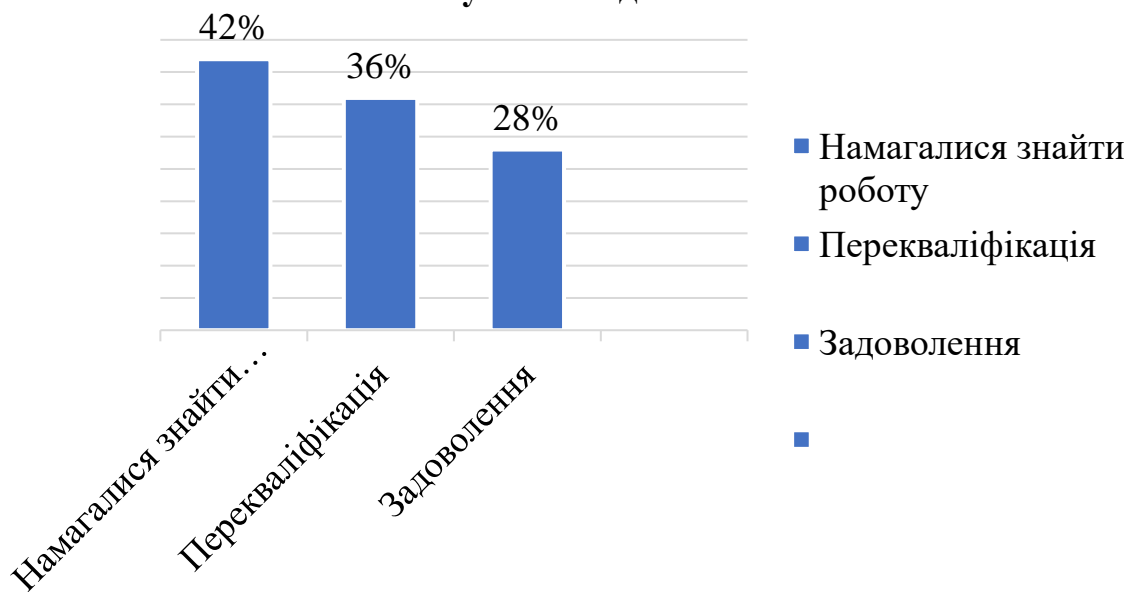
Рис. 3.8. Розподіл розмиття ідентичності респондентів у відсотках

### 3. Ідентичність в умовах кризи



**Рис. 3.9.** Розподіл відповідей у відсотках щодо ідентичності в умовах кризи

### 4. Пошук нової ідентичності



**Рис. 3.10.** Розподіл відповідей респондентів у відсотках про пошук нової ідентичності серед респондентів

На основі отриманих в результаті діагностики можна зробити кілька важливих спостережень:

1. Зміна структури ідентичності. У 62% жінок-мігрантів спостерігалася значна трансформація особистісної ідентичності в контексті їхньої

професійної діяльності. Вимушена міграція призвела до зміни пріоритетів та перегляду своїх цінностей. Ролі, пов'язані з сім'єю та адаптацією до нового середовища, стали домінуючими у 55% респонденток, тоді як професійна ідентичність втратила свою важливість для 48% опитаних.

2. Розмиття професійної ідентичності. У процесі адаптації 47% жінок відзначили відчуття втрати чіткої професійної ідентичності. Це було пов'язано з неможливістю продовжувати професійну діяльність у нових умовах. 40% респонденток почали сумніватися у своїй компетентності та значущості як фахівців, тоді як 32% жінок зазначили, що їхня ідентичність більше пов'язана з новими соціальними ролями (матері, волонтера, домогосподарки).

3. Ідентичність в умовах кризи. Дослідження показало, що 54% жінок стикалися з кризою особистісної ідентичності, що включала кризу професійної ідентичності. Для 48% жінок, які мали високу професійну самооцінку до міграції, цей період супроводжувався сильнішим почуттям дискомфорту та невпевненості в новому середовищі.

4. Пошук нової ідентичності. Незважаючи на складнощі, 42% жінок активно намагалися знайти нову професійну ідентичність у нових умовах. 36% з них шукали можливості для навчання, перекваліфікації або зміни професійної сфери. Жінки, які змогли знайти спосіб реалізувати свої професійні навички в нових умовах (28% респонденток), демонстрували вищий рівень задоволеності та впевненості у собі.

5. Вплив соціальної підтримки. Соціальна підтримка з боку родини, громади та інших мігрантів стала важливим фактором для 63% жінок, які отримували таку підтримку. Вони легше долали труднощі адаптації та зберігали почуття власної гідності та професійної значущості.

Отже, дослідження за методикою Л.Шнейдера показало, що вимушена міграція суттєво впливає на структуру та зміст особистісної ідентичності жінок. 72% жінок-мігрантів відзначили, що їхня професійна ідентичність зазнала змін після переїзду, причому 58% з них повідомили про істотну трансформацію своїх професійних цінностей і ролей.

Криза професійної ідентичності виявилася у 49% респонденток, які відчували розгубленість і втрату чіткого уявлення про себе як фахівців. Проте серед жінок, які мали доступ до соціальної підтримки (таких було 64%), процес адаптації проходив значно легше. Вони демонстрували вищий рівень стійкості та готовності до змін. 45% жінок зазначили, що підтримка з боку громади або рідних допомогла їм зберегти або відновити почуття професійної значущості.

Можливості для професійного розвитку стали ключовим фактором успішної адаптації для 38% жінок, які змогли знайти нові форми самореалізації через навчання або перекваліфікацію. Це дозволило їм не лише зберегти професійну ідентичність, але й розширити свої можливості в нових умовах життя.

**4. При вивченні суб'єктивного благополуччя жінок-мігрантів з тимчасовим захистом, методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»** допомагає визначити, як міграція вплинула на їхнє загальне задоволення життям, психологічний стан та соціальні зв'язки. Результати можуть бути корисні для розуміння рівня адаптації жінок до нових умов, а також для розробки стратегій підтримки їхнього психологічного благополуччя. Результати зазначенні у таблиці 2.6. та рисунків.

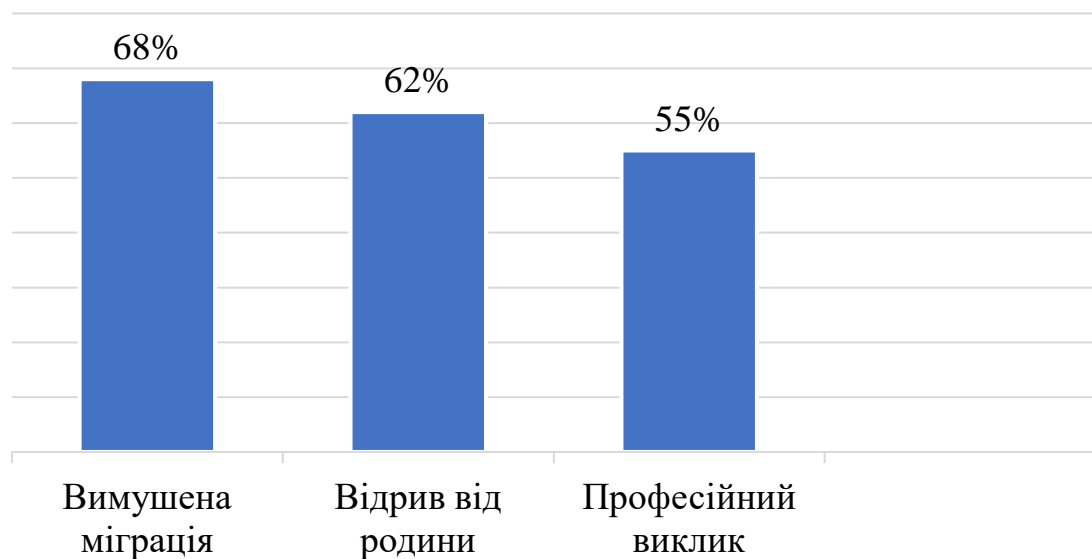
Таблиця 2.6.

**Міри центральної тенденції методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»**

Питання	Кількість респондентів	Зовсім не відчувала (1) у (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	Повністю задоволена (5) у %	Медіана (%)	Мода (%)	Стандартне відхилення (%)
Як часто Ви відчували радість протягом останнього тижня?	97	10	20	30	25	15	3	3	1,14
Як часто Ви відчували тривогу протягом останнього тижня?	97	12	18	25	30	15	3	4	1,12

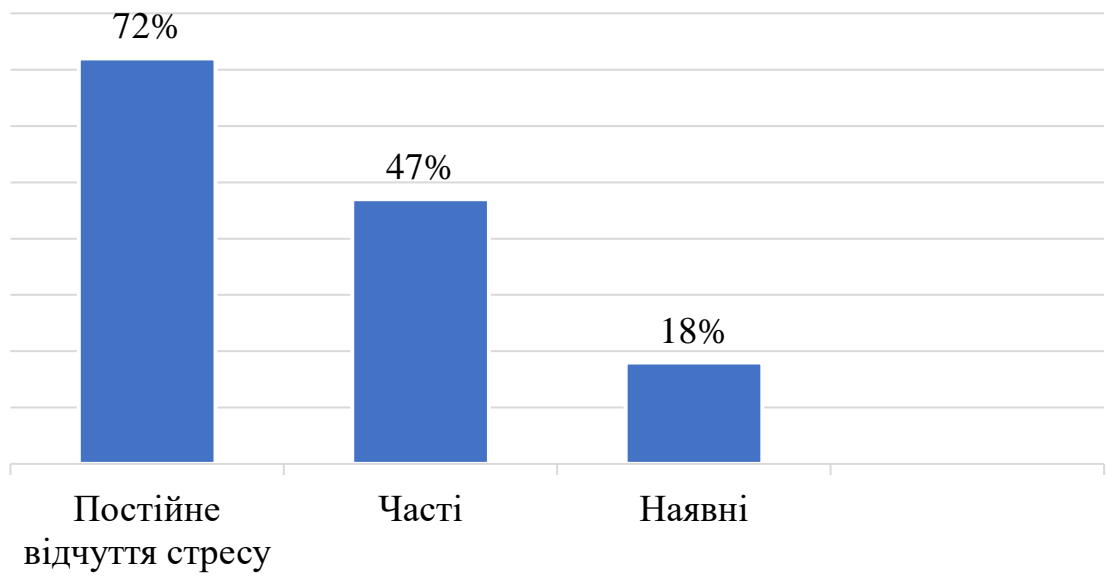
Питання	Кількість респондентів	Зовсім не відчувала (1) у (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	Повністю задоволена (5) у %	Медіана (%)	Мода (%)	Стандартне відхилення (%)
Наскільки Ви задоволені своїм життям загалом?	97	8	10	25	35	22	4	4	1,11
Наскільки Ви задоволені своєю роботою?	97	15	20	25	30	10	3	3	1,11
Наскільки Ви відчуваєте, що Ваше життя має сенс?	97	7	13	20	35	25	4	4	1,09
Як часто Ви відчуваєте, що досягаєте своїх цілей?	97	5	15	30	35	15	3	4	1,11
Наскільки Ви задоволені своїми соціальними відносинами?	97	10	15	25	30	20	4	4	1,10
Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку сім'ї та друзів?	97	6	14	28	35	17	4	4	1,08

### 1. Зниження загального задоволення життям



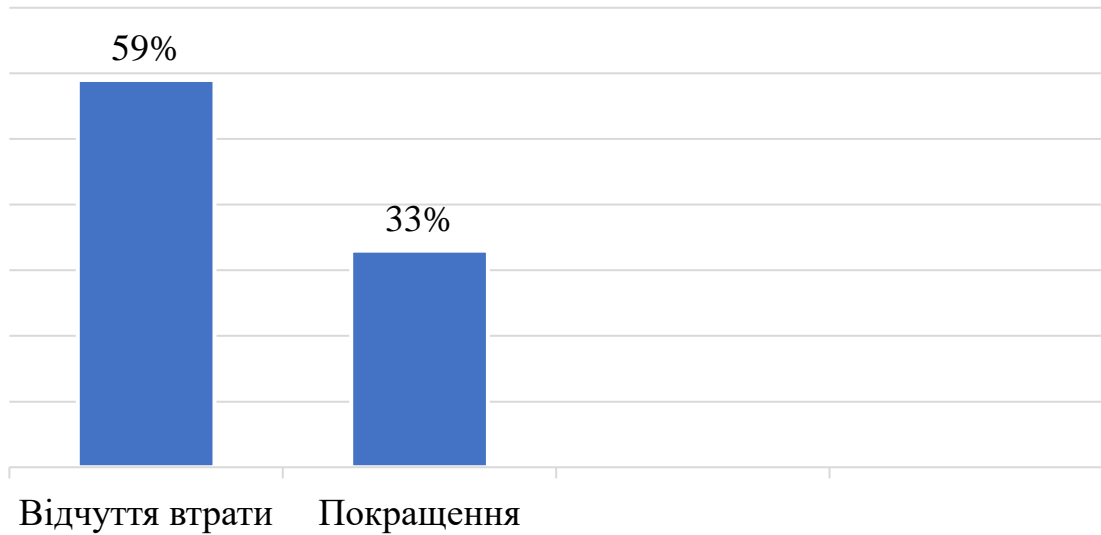
**Рис. 3.11. Зниження загальної задоволеності життям після вимушеної міграції у відсотках по категоріям**

## 2. Емоційний стан



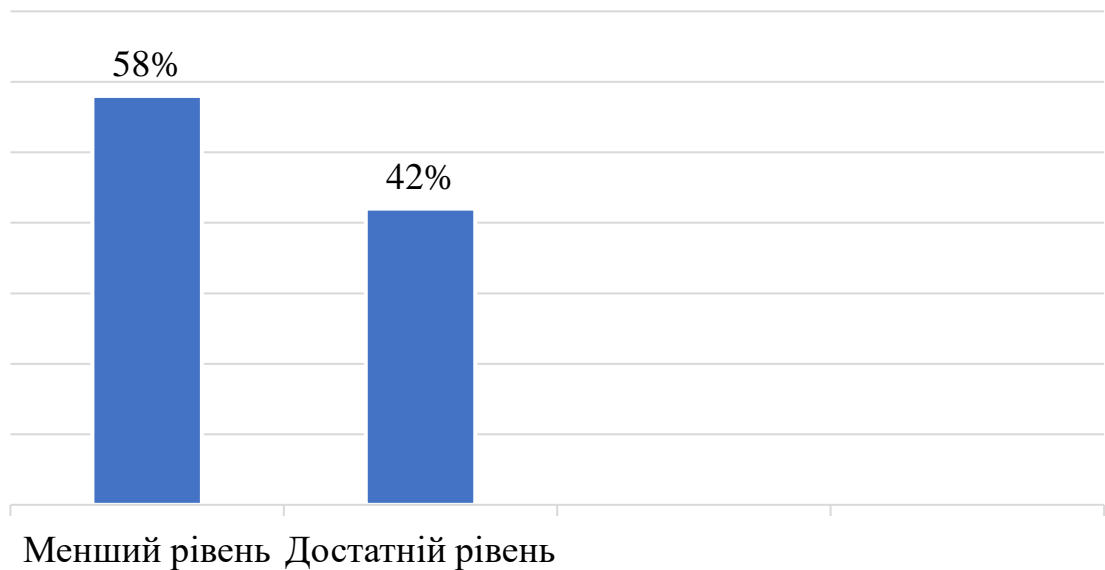
**Рис. 3.12. Емоційний стан респондентів після вимушеної міграції у відсотках по відповідях**

## 3. Психологічне благополуччя



**Рис. 3.13. Розподіл відповідей психологічного благополуччя жінок-емігранток у відсотках**

#### 4. Соціальна підтримка



**Рис. 3.14. Розподіл оцінок рівня соціальної підтримки респондентів у відсотках**

Результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» показали такі ключові аспекти суб'єктивного благополуччя жінок-мігрантів з тимчасовим захистом:

1. Зниження загальної задоволеності життям. Близько 68 жінок відзначили значне зниження рівня задоволеності життям після вимушеної міграції. Основні фактори, що вплинули на це зниження, включали втрату стабільності, відрив від родини та близьких (що згадували 62 респонденток), а також професійні виклики (55% опитаних зазначили труднощі в пошуку роботи, що відповідає їхній кваліфікації).

2. Емоційний стан. 72% жінок вказали на постійне емоційне напруження, стрес та тривогу, пов'язані з процесом адаптації до нових умов. 47% учасниць опитування повідомили про часті відчуття депресії, викликані фінансовими труднощами та мовним бар'єром. Лише 18% жінок відзначили наявність переважно позитивних емоцій у своєму житті.

3. Психологічне благополуччя. 59% респонденток зізналися, що відчують втрату контролю над своїм життям і труднощі з почуттям

самореалізації. Жінки, які змогли знайти можливості для професійного розвитку, навчання або перекваліфікації, демонстрували вищий рівень психологічного благополуччя – серед них 33% відзначили покращення свого емоційного стану завдяки новим можливостям.

4. Соціальна підтримка. Жінки, які отримували соціальну підтримку з боку родини, громади або волонтерських організацій, мали вищий рівень суб'єктивного благополуччя. 58% учасниць, які отримували таку підтримку, відчували менший рівень тривоги та самотності. Натомість 42% жінок, які не мали достатніх соціальних зв'язків, вказали на підвищений рівень самотності та ізоляції.

Отже, результати дослідження показали, що вимушена міграція має значний негативний вплив на суб'єктивне благополуччя жінок. Однак наявність соціальної підтримки та можливість професійного розвитку можуть суттєво покращити їхній емоційний стан та загальне задоволення життям. Ці висновки підкреслюють важливість створення програм підтримки для жінок-мігрантів, які б сприяли їхній інтеграції та відновленню психологічного благополуччя.

5. **Результати опитувальника «Життєві завдання особистості» розробленого колективом лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т.Титаренко, дозволили отримати детальне уявлення про трансформації життєвих установок та прагнень жінок-мігрантів з тимчасовим захистом. Результати зазначенні у таблиці 2.7. та рисунках 3.15- 3.20.**

Таблиця 2.7.

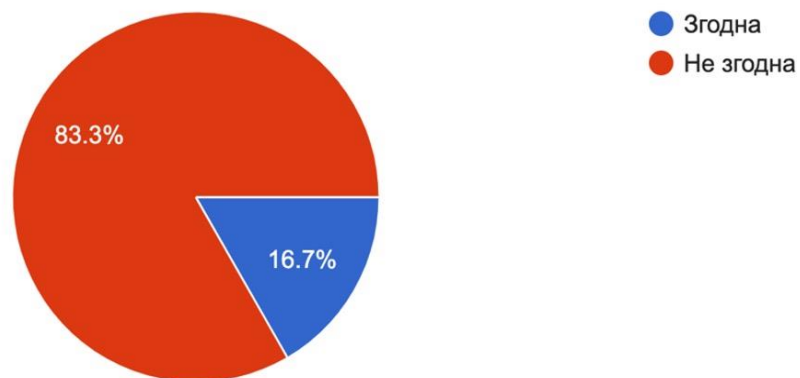
**Результати опитувальника «Життєві завдання особистості»**

Питання	Згодна (кількість респондентів)	Не згодна (кількість респондентів)	Згодна (%)	Не згодна (%)	Мода	Медіана	Середнє (%)	Стандартне відхилення (%)
У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями	60	37	62	38	Згодна	Згодна	62	4.30

Питання	Згодна (кількість респондентів)	Не згодна (кількість респондентів)	Згодна (%)	Не згодна (%)	Мода	Медіана	Середнє (%)	Стандартне відхилення (%)
Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті	55	42	57	43	Згодна	Згодна	57	4.50
Я хочу багато чого змінити в собі	70	27	72	28	Згодна	Згодна	72	5
Я б хотіла у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші	65	32	67	33	Згодна	Згодна	67	4.80
Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї	75	22	77	23	Згодна	Згодна	77	4.70
Я завжди чітко планую майбутнє	50	47	52	48	Згодна	Згодна	52	4.60
Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім	45	52	47	53	Не згодна	Не згодна	47	4.20
Я завжди дивлюся у Майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання	68	29	70	30	Згодна	Згодна	70	4.90
Частіше я керую життєвими обставинами, а не вони мною	66	31	68	32	Згодна	Згодна	68	4.80
Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання	40	57	41	59	Не згодна	Не згодна	41	4.50
Коли виникають перешкоди, я впевнена, що впораюся з проблемою	72	25	74	26	Згодна	Згодна	74	4.60
Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одне, я змушена вибирати	55	42	57	43	Згодна	Згодна	57	4.70
Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві	64	33	66	34.	Згодна	Згодна	66	4.90

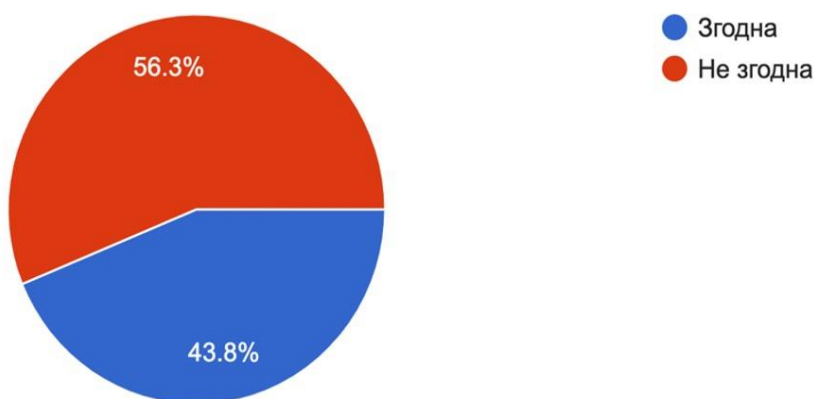
Питання	Згодна (кількість респондентів)	Не згодна (кількість респондентів)	Згодна (%)	Не згодна (%)	Мода	Медіана	Середнє (%)	Стандартне відхилення (%)
завдання я ставлю перед собою								
У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань	36	61	37	63	Не згодна	Не згодна	37	4.40
При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути	70	27	72	28	Згодна	Згодна	72	5
Буває, що я порушую встановлені правила	58	39	60	40	Згодна	Згодна	60	4.60
Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба	45	52	47	53	Не згодна	Не згодна	47	4.20
Усі, урешті-решт, прагнуть влади	40	57	41	59	Не згодна	Не згодна	41	4.50
Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі	78	19	80	20	Згодна	Згодна	80	4.80
Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинна подбати про себе	65	32	67	33	Згодна	Згодна	67	4.70

У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями



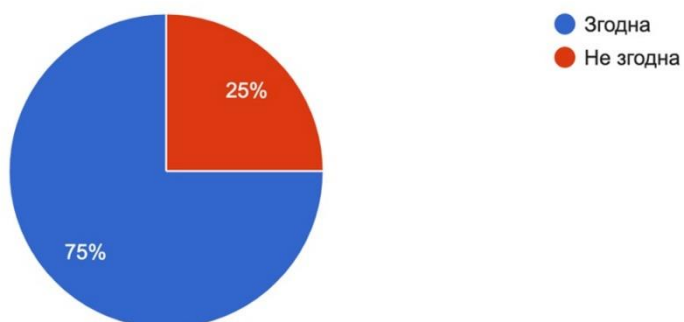
**Рис. 3.15 Розподіл відповідей у відсотках на твердження  
«У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за  
уподобаннями» (n=97)**

Я хочу багато чого змінити в собі



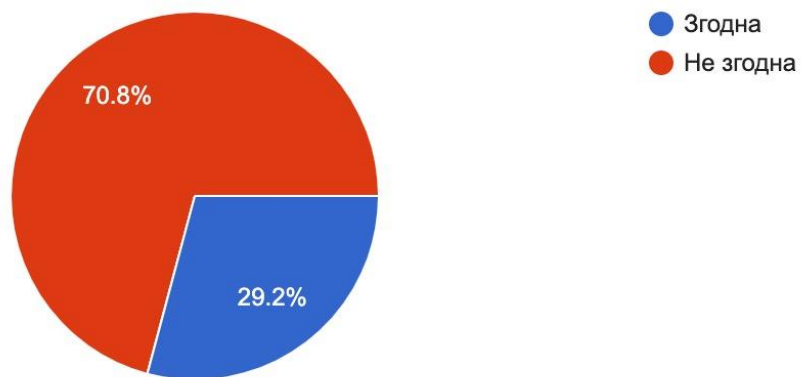
**Рис. 3.16. Розподіл відповідей у відсотках на твердження «Я хочу  
багато чого змінити» (n=97)**

Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання



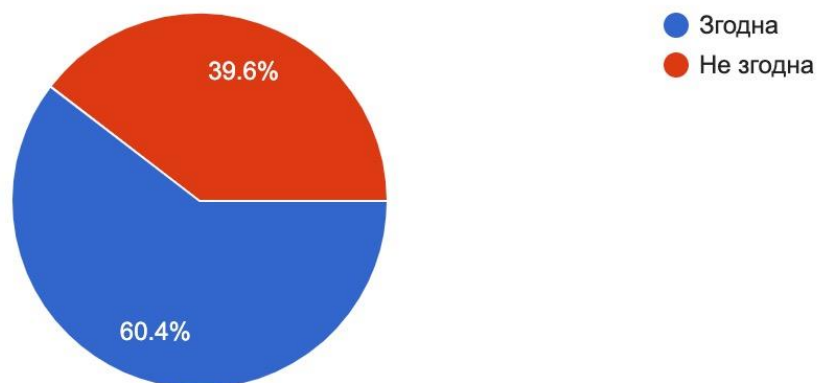
**Рис. 3.17 Розподіл відповідей у відсотках на твердження «Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання» (n=97)**

Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі



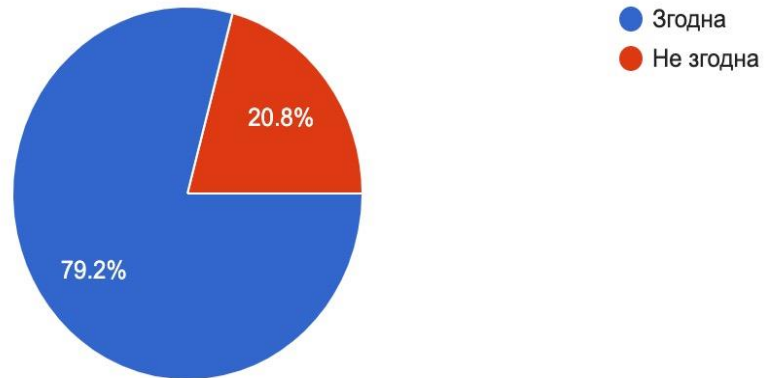
**Рис. 3.18 Розподіл відповідей у відсотках на твердження «Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі» (n=97)**

При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути



**Рис. 3.19 Розподіл відповідей у відсотках на твердження «При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути» (n=97)**

Коли виникають перешкоди, я впевнена, що впораюся з проблемою



**Рис. 3.20 Розподіл відповідей у відсотках на твердження «Коли виникають перешкоди, я впевнена, що впораюся з проблемою» (n=97)**

На основі отриманих в результаті діагностики можна зробити кілька важливих спостережень:

1. Зміна пріоритетів у життєвих завданнях. 65% жінок вказали, що їхні життєві пріоритети після вимушеної міграції змінилися. Питання кар'єри та саморозвитку втратили свою важливість, поступившись завданням виживання та адаптації. 60% респонденток відзначили, що пошук роботи, забезпечення житла та безпеки стали їхніми головними життєвими завданнями.

2. Втрата або переосмислення життєвих цілей. 58% жінок зізналися, що після вимушеної міграції вони відчували втрату життєвих орієнтирів та цілей. Вони не могли чітко визначити свої професійні або особисті плани через невизначеність ситуації. Однак, 42% респонденток зазначили, що ситуація міграції змусила їх переглянути свої життєві цілі. Для багатьох це стало поштовхом до переосмислення того, що для них є справді важливим у житті.

3. Адаптація життєвих завдань до нових умов. 75% жінок-мігрантів повідомили, що були змушені адаптувати свої життєві завдання до нових

умов. Найчастіше це включало пошук роботи, навчання нових навичок, а також спроби інтегруватися в нові соціальні середовища. 67% респонденток зазначили, що збереження стосунків із сім'єю, яка залишилася в Україні або в інших країнах, також стало важливим завданням. 61% жінок підкреслили, що підтримка свого психологічного здоров'я в нових умовах є для них життєво необхідною.

4. Підвищення значущості сімейних завдань. 70% жінок-мігрантів акцентували на тому, що після переїзду сім'я та родинні зв'язки стали ключовими аспектами їхнього життя. Забезпечення добробуту дітей та підтримка родини набула центрального значення у їхніх життєвих установах. 45% жінок зазначили, що саме турбота про дітей допомагала їм знаходити сили для подолання життєвих труднощів у нових умовах.

5. Пошук нових можливостей для самореалізації. Незважаючи на складнощі, 48% респонденток активно шукали нові можливості для самореалізації. Це включало навчання та перекваліфікацію, що дозволило їм адаптуватися до ринку праці у країні перебування. 30% жінок взяли участь у волонтерських або громадських проєктах, що не лише допомагало їм зберегти почуття самореалізації, але й сприяло налагодженню соціальних зв'язків у нових спільнотах. 26% респонденток зазначили, що змогли знайти нові напрямки професійної реалізації внаслідок додаткового навчання або перекваліфікації.

Отже, результати опитувальника показали, що вимушена міграція суттєво впливає на життєві завдання жінок, змушуючи їх адаптуватися до нових умов та переглядати свої цілі. Водночас деякі з них змогли знайти в цьому процесі нові можливості для самореалізації та розвитку. Це підкреслює важливість підтримки таких жінок у їхніх прагненнях адаптуватися до нового життя та зберегти своє благополуччя.

## Висновки до розділу 2

У цьому дослідженні були використані різні методики для оцінки психологічних особливостей жінок-мігрантів з України, що дозволяє отримати комплексне уявлення про їхній психологічний стан і адаптаційні процеси. Для збору даних використовувалися кілька основних інструментів:

1. Анкета «Професійна ідентичність вимушених мігрантів українців». Ця анкета дозволила оцінити зміни у професійній ідентичності жінок після міграції, зокрема вплив вимушеного переселення на їхню самооцінку та професійний статус.

2. Методика «Хто я?» М.Куна і Т.Макпартленда використовувалася для вивчення особистісної ідентичності в трьох часових вимірах: минулому, теперішньому та майбутньому. Це дало можливість зрозуміти, як міграція вплинула на сприйняття самих жінок щодо своїх життєвих цілей та професійного розвитку.

3. «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС». Ця методика дозволила оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя, включаючи емоційний стан, психологічне благополуччя та рівень задоволеності життям.

4. Опитувальник «Життєві завдання особистості». Розроблений для виявлення змін у життєвих завданнях і пріоритетах жінок після міграції, що дозволяє зрозуміти, як нові умови життя вплинули на їхні життєві цілі та цінності.

Результати анкети «Професійна ідентичність вимушених мігрантів українців» показали, що більшість жінок-мігрантів відзначають значні зміни у своїй професійній ідентичності. Вимушене переселення часто призводить до зниження професійного статусу та самореалізації, оскільки багато з них змушені працювати на некваліфікованих або низькооплачуваних посадах. Це створює відчуття втрати професійної ідентичності та зниження самооцінки. Однак деякі жінки змогли адаптувати свої навички до нових умов, що сприяло їхній успішній інтеграції в нові професійні сфери.

Методика «Хто я?» показала, що вимушена міграція суттєво вплинула на особистісну ідентичність жінок. Вони переживають кризу ідентичності, пов'язану з втратою старих ролей і необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов. В минулому жінки акцентують увагу на професійних досягненнях та особистих ролях, тоді як у теперішньому часі багато з них відзначають зниження самооцінки та почуття невизначеності. Майбутня ідентичність часто пов'язана з надією на відновлення або формування нових професійних і життєвих цілей.

Результати модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС показали, що жінки-мігранти часто відчувають зниження загального рівня задоволеності життям. Це пов'язано з емоційним стресом, тривогою та депресією, викликаними адаптацією до нових умов. Негативний вплив має відсутність соціальної підтримки, фінансові труднощі та культурний шок. Однак наявність соціальної підтримки та можливості для професійного розвитку допомагають зменшити негативний вплив і покращити рівень суб'єктивного благополуччя.

Опитувальник «Життєві завдання особистості» виявив, що пріоритети жінок-мігрантів значно змінилися після міграції. Зосередження на виживанні та адаптації стало основним завданням. Втрати професійного статусу та соціальної підтримки призводять до необхідності переосмислення життєвих цілей. Багато жінок активно шукають нові можливості для самореалізації, такі як навчання, перекваліфікація або участь у волонтерських проєктах.

Аналіз результатів дослідження показує, що вимушена міграція має складний і багатогранний вплив на психологічні особливості українських жінок. Процес адаптації включає як позитивні, так і негативні аспекти. Важливо відзначити, що підтримка з боку соціальних структур та можливість для професійного розвитку є ключовими для успішної адаптації і покращення психологічного благополуччя.

Проте, для досягнення оптимальних результатів у процесі інтеграції необхідно враховувати індивідуальні потреби кожної жінки, а також забезпечити комплексну підтримку на всіх етапах адаптації.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей жінок-мігрантів з України виявило ряд важливих аспектів їхнього адаптаційного процесу. Врахування цих аспектів у розробці політик та програм підтримки допоможе створити більш ефективні умови для інтеграції та збереження психологічного благополуччя жінок-мігрантів.

## РОЗДІЛ 3

### ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНОК-ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ТА ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

#### **3.1. Адаптація українок-вимушених мігрантів на ринку праці за кордоном**

Актуальність досліджень професійної ідентичності пов'язана із збільшенням інтересу до цього питання. Різні соціальні зміни супроводжуються розвитком систем комунікації, підвищенням суб'єктивної залученості в різні реальні і віртуальні групи, посиленням процесу переходу, що призводить до появи нових посад-ролей і професій. В умовах соціальних змін, підвищення вимог до сучасних фахівців, професійна ідентичність людини є важливою передумовою адаптації на етапі професійного становлення. Саме сформована професійна ідентичність є незамінним елементом запобігання особистих і професійних криз, пов'язаних з деталями соціально-економічних змін в суспільстві і отриманням гідної посади.

Масова міграція українських жінок за кордон, спричинена соціально-економічними та політичними факторами, зокрема війною, значно вплинула на їхнє життя та професійну діяльність. Адаптація до нових умов є складним та багатовимірним процесом, що охоплює різні аспекти життя: від соціальної інтеграції та професійного становлення до збереження особистої ідентичності. Ця наукова робота аналізує рівень адаптації українських жінок у різних галузях, зокрема в професійній сфері, соціальному житті та культурній інтеграції [41].

##### **1. Професійна адаптація.**

Адаптація в професійній сфері є ключовим аспектом життя мігранток. Зміна країни проживання часто супроводжується необхідністю перекваліфікації, отриманням нових навичок та адаптацією до іншого ринку праці. За результатами досліджень, більшість українських жінок стикаються з

труднощами у працевлаштуванні за спеціальністю, що призводить до професійної декваліфікації. Багато з них змушені працювати на некваліфікованих або низькооплачуваних посадах, що негативно впливає на їхню самооцінку та загальне відчуття благополуччя.

Проте, попри ці виклики, є приклади успішної адаптації в професійній сфері. Жінки, які здатні інтегрувати свої навички та знання в нових умовах, демонструють високий рівень професійної мобільності. Частина мігранток успішно знаходить себе у нових професійних галузях, таких як ІТ, соціальна робота або підприємництво [39].

## 2. Соціальна адаптація.

Соціальна адаптація передбачає інтеграцію українських жінок у нове суспільство, формування соціальних зв'язків та участь у житті місцевої громади. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка, яку жінки отримують від інших мігрантів, місцевих жителів та волонтерських організацій. Жінки, які отримують таку підтримку, легше адаптуються до нових умов, швидше інтегруються у суспільство та зберігають психоемоційне благополуччя.

Проте, не всі жінки мають доступ до цієї підтримки. Соціальна ізоляція, мовний бар'єр та культурні відмінності можуть суттєво ускладнювати процес адаптації. Відсутність соціальних зв'язків негативно впливає на психологічний стан та загальне відчуття благополуччя [45].

## 3. Культурна інтеграція.

Культурна адаптація є ще одним важливим аспектом процесу адаптації українських жінок за кордоном. Вона включає освоєння нових традицій, норм поведінки та цінностей, які притаманні країні перебування. Культурний шок та відмінності у підходах до сім'ї, роботи та особистих відносин можуть стати серйозною перешкодою на шляху до інтеграції.

Жінки, які відкрито сприймають нову культуру та готові вчитися і адаптуватися, успішніше інтегруються у нове середовище. Водночас збереження власної культурної ідентичності та підтримка зв'язків з

українською діаспорою допомагають жінкам зберегти почуття приналежності та підтримувати психологічний комфорт.

#### 4. Психологічний аспект адаптації.

Психологічна адаптація є центральним елементом загального процесу інтеграції українських жінок за кордоном. Переживання, пов'язані з вимушеним від'їздом, втратою дому та розривом соціальних зв'язків, часто стають джерелом тривалого стресу та тривоги. Успішна адаптація залежить від рівня психологічної стійкості, підтримки з боку сім'ї та соціального оточення, а також можливості реалізувати себе у нових умовах.

Дослідження показують, що жінки, які мають чіткі життєві цілі, сильну мотивацію та доступ до психологічної підтримки, легше адаптуються до нового життя. Проте ті, хто стикається з емоційними труднощами та переживає кризу ідентичності, потребують додаткової допомоги та підтримки [46].

Адаптація внутрішньо переміщених осіб, як дорослих, так і дітей, за кордоном - це дуже складний процес, який вимагає підтримки і сприяння з різних сторін. Психологічна підтримка, підтримка громади та вивчення мови та культури нової країни - лише деякі з ключових аспектів. Також важливо відзначити важливість розуміння культурної та історичної спадщини внутрішньо переміщених осіб та відповідного врахування їх потреб та цінностей. Адаптація в новій країні-це тривалий і складний процес

Щоб жити у вимушеному переселенні, потрібно як найшвидше адаптуватися. Створити ті самі «точки опори», щоб витримати невизначеність і страх. Адаптація українських жінок за кордоном є багатограним та складним процесом, що охоплює різні аспекти їхнього життя. Незважаючи на численні виклики, багато жінок знаходять у собі сили та ресурси для успішної інтеграції у нове середовище, але процес адаптації значною мірою залежить від доступу до соціальної, професійної та психологічної підтримки. Важливо, щоб приймаючі країни надавали відповідні можливості для професійного

розвитку, соціальної інтеграції та збереження культурної ідентичності, що сприятиме успішній адаптації та підвищенню рівня життя жінок-мігрантів.

Адаптація українок на ринку праці за кордоном є ключовим аспектом їхньої професійної трансформації та загального процесу інтеграції. Вимушене переселення часто супроводжується значними змінами в професійній ідентичності, які можуть впливати на їхні кар'єрні перспективи, професійне становлення та економічну стабільність. У цьому розділі розглядається рівень адаптації українок на ринку праці за кордоном, виявляючи основні труднощі, досягнення та фактори, що впливають на їхню професійну інтеграцію.

Згідно з результатами досліджень та статистичними даними, українок, які знаходяться під тимчасовим захистом, часто стикаються з серйозними перешкодами на ринку праці в країнах прийому. Основні проблеми включають:

- **мовний бар'єр.** Відсутність або недостатній рівень знання мови країни перебування значно ускладнює процес пошуку роботи та адаптацію на новому місці. Мовний бар'єр також впливає на можливості професійного розвитку і взаємодії з колегами;

- **нострифікація дипломів.** Проблеми з визнанням академічних та професійних кваліфікацій можуть призводити до того, що жінки змушені працювати не за спеціальністю або на нижчих посадах, ніж ті, що займали раніше;

- **проблеми з інтеграцією у новий ринок праці.** Ринок праці в новій країні може мати свої специфічні вимоги та стандарти, що ускладнює адаптацію та професійне становлення українок;

- **фінансові труднощі.** Багато жінок стикаються з фінансовими труднощами через необхідність прийняття тимчасових або низькооплачуваних позицій, що впливає на їхню економічну стабільність і загальний рівень життя [16].

Адаптація українок на ринку праці залежить від ряду факторів:

- **професійні навички та досвід.** Жінки з високим рівнем кваліфікації та досвідом у специфічних сферах можуть легше знайти роботу, що відповідає їхнім навичкам. Вони також мають більші шанси на успішну адаптацію, якщо їхні професійні навички користуються попитом у країні перебування;

- **соціальна підтримка.** Наявність соціальної підтримки з боку громади, волонтерських організацій та програм інтеграції може суттєво полегшити процес адаптації. Підтримка з боку інших мігрантів або місцевих організацій допомагає жінкам зорієнтуватися на ринку праці та знайти можливості для професійного розвитку;

- **можливості для навчання та перепідготовки.** Доступ до курсів, тренінгів та програм перепідготовки може допомогти жінкам отримати нові навички, необхідні для адаптації на новому ринку праці;

- **юридичний статус та права.** Юридичний статус та права, надані тимчасовим захистом, можуть впливати на можливості для працевлаштування, доступ до соціальних служб та професійної підтримки [18].

Попри численні труднощі, є позитивні тенденції у професійній адаптації українок:

- **зростання підприємництва.** Багато жінок використовують міграцію як можливість для започаткування власного бізнесу. Підприємництво стало важливим шляхом для професійної реалізації і економічної незалежності;

- **адаптація навичок до нових умов.** Жінки, які змогли адаптувати свої професійні навички до вимог ринку праці в країні перебування, досягають успіху в нових сферах діяльності;

- **активна участь у громадських ініціативах.** Залучення до волонтерських та громадських ініціатив допомагає жінкам розширювати соціальні зв'язки, покращувати мовні навички і отримувати нові професійні можливості [19].

Адаптація українок на ринку праці за кордоном є складним процесом, що вимагає комплексного підходу для подолання численних перешкод. Однак

завдяки позитивним тенденціям та підтримці з боку соціальних структур, багато жінок успішно інтегруються у нові професійні середовища. Для подальшого покращення ситуації необхідно зосередитися на мовній підтримці, спрощенні процедур нострифікації, розширенні можливостей для перепідготовки та забезпеченні соціальної підтримки.

### **3.2. Проблеми працевлаштування під час трансформації професійної ідентичності українок з тимчасовим захистом**

Вимушене переселення з України через соціально-політичні та військові конфлікти призвело до значної міграції українців, включаючи велику кількість жінок, які отримали тимчасовий захист у різних країнах. Ці жінки стикаються з численними труднощами при працевлаштуванні в нових умовах.

Згідно з результатами масштабного соціологічного дослідження «Українські біженці в Німеччині» (2023), з 24 лютого 2022 року по 23 лютого 2023 року в Центральному реєстрі іноземців Німеччини зареєстровано 1 066 951 вимушених українських мігрантів.

Примітно, що німецька держава, відповідно до міжнародного права та законодавства Ради Європи [6], вжила безпрецедентних заходів соціального захисту українців, які можуть перебувати на її національній території під тимчасовим захистом (зараз офіційно визначено до березня 2025 року).

Країни ЄС не приховують, що чекають нагоди заповнити дефіцит кваліфікованих і непридатних осіб у власних країнах за рахунок українських біженців. Це особливо вірно, якщо війна в Україні триватиме і деякі біженці не зможуть повернутися на батьківщину, їм доведеться інтегруватися в життя в країнах ЄС, тобто шукати можливості для роботи. У цьому контексті європейські соціальні установи та центри зайнятості відзначають, що склад безробітних українських біженців якісно відрізняється від тих, кому довелося долати попередні хвилі міграції із Сирії, Афганістану та африканських країн.

Особливим категоріям мігрантів, таким як інваліди, вагітні жінки та самотні матері, надаються пільги. Але оскільки пенсійний вік у Німеччині

становить 65-67 років, а українські пенсіонери за українським законодавством є молодшими, вони не можуть мати такий статус до досягнення встановленого віку, що створює протиріччя як нормативно, так і законодавчо. Вони також повинні бути офіційно зареєстровані як безробітні в центрах зайнятості. Нині третина з них офіційно зареєстровані в центрі зайнятості і готові приступити до роботи [33, с. 11-15].

Перспективними є ініціативи України щодо участі в інтеграційних програмах для підготовки до ринку праці. Ці програми забезпечують необхідну підготовку та практичні навички для успішного виходу на закордонний ринок праці та охоплюють низку сфер від мовної підготовки до навчання конкретним професіям. Оскільки однією з основних перешкод для працевлаштування українських вимушених мігрантів є мовний бар'єр, мовні курси стають важливою частиною процесу трудової інтеграції. Адаптивне професійне навчання спрямоване на вихід на ринок праці через навчальні програми. Існують курси підвищення кваліфікації, стажування та різні інші ініціативи, щоб забезпечити високу конкурентоспроможність українців на ринку праці. Для молоді існують затребувані на європейському ринку праці програми професійного навчання та стипендіальні програми для вступу до університету. Іншим аспектом соціальної допомоги є фінансова підтримка, яка включає покриття витрат на оренду житла для забезпечення стабільних умов проживання під час пошуку роботи [53].

Метою стажування є надання мігрантам необхідного досвіду роботи та сприяння їх входженню у місцеве виробниче середовище. Європейські організації визнають, що інтеграція нових членів суспільства в робочу силу є важливим етапом їх входження в ширше соціокультурне середовище.

Працевлаштування розглядається як логічне продовження стажування та важливий момент у процесі інтеграції. Влада Німеччини розробила законодавство та програми, які сприяють працевлаштуванню українських ВПО, полегшуючи вимоги до мовної підготовки, де це доцільно, та надають допомогу в процесі співбесіди [6].

Центри зайнятості враховують індивідуальні навички та потреби мігрантів і дають їм змогу обрати найкращий шлях для свого професійного розвитку.

Державні структури, некомерційні організації та місцевий бізнес прагнуть створити сприятливе середовище, у якому українці зможуть отримати довіру. Працевлаштування стало ефективним інструментом адаптації та інтеграції українських переселенців у європейське суспільство, сприяючи не лише їх професійному розвитку, а й формуванню позитивного сприйняття оточення.

Варто зазначити, що масове працевлаштування українських вимушених мігрантів у країнах ЄС має як історії успіху, так і швидку трудову інтеграцію, але й певні виклики, які стоять на цьому шляху. Справді, не всі українці мають доступ до згаданих вище ресурсів, оскільки живуть у містах, віддалених від освітніх центрів.

Їм, можливо, доведеться місяцями чекати в черзі на мовні або інтеграційні курси. Деякі переміщені особи втратили свої сертифікати про освіту під час конфлікту та не можуть одразу підтвердити свою освіту через тривалий процес отримання цих сертифікатів та подальшу складну та тривалу перевірку німецькою стороною українських дипломів про вищу освіту. Є ряд спеціальностей, які не підлягають такій сертифікації державою і фактично вимагають перепідготовки (наприклад, вчителі, лікарі та юристи мають пройти додаткову підготовку та скласти іспити, у тому числі мати знання мови в межах своїх професійних вимог). Усе це неможливо зробити у стислі терміни, що перешкоджає швидкому працевлаштуванню високоосвічених українців і дещо маргіналізує їх на ринку праці [33].

Статистичні та демографічні показники свідчать про необхідність працевлаштування на батьківщині українських жінок з досить високою кваліфікацією та значним досвідом роботи у своїй сфері. Складність цього завдання пов'язана з тим, що, згідно з пілотними соціологічними дослідженнями та опитуваннями, багато жінок не мають чіткої відповіді щодо

своїх перспектив залишитися в країнах ЄС після закінчення війни. Деякі з цих жінок очікують залишитися в ЄС під захистом протягом року або двох (переважно до кінця війни) або протягом короткого періоду після війни (до року), поки ситуація в їхньому регіоні стабілізується. Це пояснюється тим, що центр їхнього життя знаходиться в Україні, там залишаються їхні чоловіки та літні батьки, у них є плани налагодити зв'язки з родиною та родичами. Лише невелика частина біженців зазначили, що найближчим часом (до 3-5 років) вони не можуть повернутися на батьківщину через втрату житла тощо [53].

Оскільки передбачуваність ринку праці є ключем до стабільної економіки, життя на роздоріжжі є особливо тривожним для країн ЄС.

В основному на ринку праці цікавляться некваліфікованими працівниками: потрібні прибиральниці, покоївки в готелях, пекарі та працівники пакувальної фабрики та сезонні працівники сільського господарства. У центрах зайнятості вони повинні пройти процес підтвердження своєї освіти, сертифікації своєї професії та складання мовного тесту, але вони не можуть бути підтверджені роботодавцем.

Для останнього легше працевлаштувати випускника європейського університету без досвіду роботи, ніж працевлаштувати на невизначений термін кваліфікованого та досвідченого українця.

Власне, цим українські біженці відрізняються від хвилі мігрантів 2015-2016 років, коли до Німеччини прибули сирійці та афганці.

По-перше, більшість з них відразу заявили, що планують залишитися в Німеччині назавжди або на кілька десятиліть; по-друге, вони не мали належної освіти, не збиралися її здобувати й їх охоче брали на некваліфіковану працю. Лише 5% українських мігрантів готові працювати на некваліфікованих або сезонних роботах [6].

Найкращі можливості для висококваліфікованих українських біженців відкриваються для тих, хто є найбільш затребуваним на європейському ринку праці, у віці 25-40 років, хто володіє мовою країни або може швидко та ефективно навчатися в межах своєї професійної компетенції та має професійне

навчання: IT-фахівці, інженери (будівельники, енергетики, машинобудування, електротехніка, електроніка), економісти та менеджери вищої ланки, юристи та лікарі (останні мають бути готові повторити навчання та отримати кваліфікацію). Для інших висококваліфікованих спеціалістів та інших вікових груп шанси негайно знайти роботу в країнах ЄС низькі. Однак іммігранти можуть знайти роботу в країнах ЄС, якщо вони зроблять їх центром свого життя і невтомно працюють, щоб виконати всі необхідні вимоги, від вивчення мови до отримання диплому, від курсів підвищення кваліфікації до професійної перепідготовки та стажування. Справді, вивчення мови стало сферою індивідуальної відповідальності всіх українців, які хочуть зберегти свій професійний статус.

Тому зрозуміло, чому за результатами опитування 2022 року більшість українських мігрантів обрали соціальну допомогу замість роботи в країнах ЄС під час перебування під тимчасовим захистом. Це питання вже широко обговорюється в європейському суспільстві та стає предметом обговорення на засіданнях уряду Німеччини: у листопаді 2023 року було вирішено знизити вимоги до знання німецької мови для працевлаштування (пов'язаних з некваліфікованими роботами). Також обговорюються заходи щодо зменшення соціальних виплат у разі відмови від працевлаштування на непрестижні роботи, які пропонують центри зайнятості.

Решта висококваліфікованих мігрантів залишаються маргіналізованими на ринку праці, не маючи змоги відновити свій високий соціальний статус через мовні бар'єри та необхідність проходження повторного навчання. Багато українських мігранток працювали в Україні в академічних, медичних і технічних професіях, тобто в сферах, де в Німеччині відчувається суттєва нестача кадрів. Згідно з опитуванням Центру зайнятості, багато українок не хочуть змінювати професію і хотіли б працювати вчительками, лікарями чи медсестрами, але для реалізації цього наміру потрібен час [33].

Водночас значна кількість українських вимушених переселенців демонструє високий ступінь адаптивності та швидко засвоює європейські

культурні та соціальні норми. Українці поступово приймають місцевий спосіб життя та беруть участь у громадських та культурних заходах, що позитивно впливає на процес їхньої інтеграції. Українські мігранти шукають можливості професійного розвитку та кар'єрного зростання. У майбутньому українські працівники можуть бути зайняті в різних галузях економіки, включаючи інформаційні технології, охорону здоров'я, освіту та виробництво.

Багато українських мігрантів висловили інтерес до самозайнятості та стартапів, що також може сприяти економічній незалежності та фінансовій стабільності.

Отже, спостерігається велика кількість проблем на ринку праці в ЄС для українців. Це впливає на професійну ідентичність жінок вимушених мігрантів. Тому ця наукова робота розглядає основні проблеми працевлаштування українок з тимчасовим захистом, а також можливі шляхи їх вирішення.

1. Мовний бар'єр. Одна з найбільших перешкод на шляху до працевлаштування для українок з тимчасовим захистом – це мовний бар'єр. Відсутність або недостатній рівень знання мови країни перебування ускладнює процес пошуку роботи, проходження співбесід і інтеграцію в колектив. Мовний бар'єр також впливає на можливості професійного розвитку і зменшує шанси на отримання висококваліфікованих посад.

2. Нострифікація дипломів і кваліфікацій. Багато українок мають високий рівень освіти та професійної кваліфікації, але в нових країнах ці дипломи та сертифікати часто не визнаються або потребують додаткового підтвердження. Процес нострифікації може бути складним, тривалим та дорогим, що часто змушує жінок працювати на посадах, які не відповідають їхньому рівню освіти та досвіду [20].

3. Дискримінація та упередження. Вимушена міграція часто супроводжується соціальними упередженнями та дискримінацією з боку роботодавців. Жінки можуть стикатися з негативними стереотипами або відмовами на основі їхнього статусу мігранта, національної приналежності або

культурних відмінностей. Це створює додаткові труднощі при пошуку роботи та інтеграції на новому ринку праці.

4. Правовий статус і обмеження. Тимчасовий захист зазвичай має обмежений правовий статус, що може впливати на можливості працевлаштування. Наприклад, деякі країни можуть накладати обмеження на типи робіт або кількість годин, які можуть працювати особи з тимчасовим захистом. Це може обмежувати їхні можливості для професійного розвитку і фінансової стабільності [23].

5. Фінансові труднощі. Багато жінок, які отримують тимчасовий захист, стикаються з фінансовими труднощами, які можуть виникати через необхідність приймати тимчасову або низькооплачувану роботу. Це не лише ускладнює процес інтеграції, але й негативно впливає на їхню загальну якість життя і економічну безпеку.

6. Психологічний стрес і адаптаційні труднощі. Емоційний стрес і адаптаційні труднощі також є важливими факторами, що впливають на процес працевлаштування. Жінки можуть відчувати тривогу, депресію або стрес через вимушене переселення, що може негативно впливати на їхню здатність шукати та підтримувати роботу.

7. Обмежений доступ до інформації і ресурсів. Брак доступу до інформації про ринок праці, ресурси для працевлаштування та програми підтримки є ще однією проблемою. Без належної інформації та ресурсів, жінки можуть не знати про можливості для професійного розвитку, перепідготовки або підтримки з боку державних та неурядових організацій.

8. Відсутність соціальних зв'язків. Соціальні зв'язки та мережі можуть суттєво допомогти в процесі пошуку роботи та адаптації. Відсутність таких зв'язків у новій країні може ускладнити знайомство з потенційними роботодавцями, отримання рекомендацій та інтеграцію в місцевий ринок праці.

Усвідомлення цих проблем підкреслює важливість комплексного підходу до вирішення питання працевлаштування українок з тимчасовим

захистом. Для поліпшення ситуації необхідно вжити ряд заходів, таких як забезпечення мовної підтримки, спрощення процедур нострифікації, запобігання дискримінації, розширення прав і можливостей для осіб з тимчасовим захистом, фінансова підтримка, психологічна підтримка, доступ до інформації та розвиток соціальних мереж.

Важливо, щоб державні органи, громадські організації та бізнес спільно працювали над створенням сприятливого середовища для інтеграції мігрантів, забезпечуючи їм необхідну підтримку для успішного працевлаштування і соціальної адаптації. Це не лише сприятиме покращенню умов життя українок з тимчасовим захистом, але й зробить позитивний внесок у соціально-економічний розвиток країн їх перебування.

### **3.3. Програма оптимізації та рекомендації по працевлаштуванню українок з тимчасовим захистом за кордоном**

Соціальні працівники та психологи відіграють важливу роль у підтримці іммігрантів, допомагаючи їм адаптуватися до нових умов життя, інтегруватися в суспільство та долати численні труднощі, з якими вони стикаються. Їх робота особливо важлива в умовах масової міграції. Соціальні працівники, психологи, консультанти з працевлаштування та інші фахівці сприяють соціальній та культурній адаптації, надаючи мігрантам підтримку, необхідну їм для вирішення житлових, професійних, освітніх та медичних проблем.

З метою покращення умов працевлаштування українок з тимчасовим захистом за кордоном необхідно впровадити комплексну програму оптимізації та рекомендацій, яка враховує специфіку їхніх потреб та перешкод, з якими вони стикаються.

Комплекс рекомендацій та програма з допомоги у працевлаштуванні для соціальних працівників повинна включати в себе заходи з мовної підтримки, нострифікації дипломів, профорієнтації, соціальної інтеграції та забезпечення правової підтримки.

## **Рекомендації для соціальних працівників:**

### **1. Мовна підтримка:**

- організація безкоштовних або дотованих мовних курсів, спеціалізованих тренінгів для покращення мовних навичок;
- створення онлайн-ресурсів і платформ для самостійного навчання;
- запуск програм мовних пар, де носії мови допомагають мігрантам вдосконалювати мовні навички;
- підтримка менторських програм, в рамках яких досвідчені професіонали допомагають адаптуватися до нових умов праці.

### **2. Нострифікація дипломів і кваліфікацій:**

- спрощення та пришвидшення процесу нострифікації дипломів і професійних кваліфікацій;
- створення консультативних центрів для допомоги в підготовці документів та проходженні процедур визнання;
- розробка угод між країнами для спрощення визнання освіти і професійних кваліфікацій.

### **3. Профорієнтація та перепідготовка:**

- проведення оцінки навичок і професійних потреб для визначення шляхів перепідготовки та підвищення кваліфікації;
- розробка спеціалізованих навчальних програм і курсів, що відповідають вимогам ринку праці країни перебування;
- надавання можливостей для отримання сертифікатів, що підтверджують нові навички та знання.

### **4. Соціальна інтеграція;**

- розвиток мереж підтримки для українок, включаючи локальні громади, групи підтримки та платформи для обміну досвідом;
- співпраця з неурядовими організаціями для надання соціальної підтримки та ресурсів для інтеграції;
- організація волонтерських програм, що сприяють соціальній інтеграції та розвитку нових навичок.

## **5. Правова та інформаційна підтримка:**

- забезпечення доступу до інформаційних ресурсів про права та можливості працевлаштування для осіб з тимчасовим захистом;
- надавання правової консультації щодо трудових прав, контрактів та умов праці;
- організація юридичних консультацій для вирішення проблем, пов'язаних із статусом тимчасового захисту.

## **6. Фінансова підтримка:**

- надання фінансових субсидій та грантів для покриття витрат на навчання, перепідготовку та адаптацію;
- розробка програм фінансової підтримки для зменшення ризиків фінансових труднощів під час періоду адаптації.

## **7. Моніторинг і оцінка ефективності;**

- впровадження систем моніторингу для оцінки ефективності програми та виявлення проблемних областей;
- регулярна оцінка результатів програми на основі відгуків учасників та даних про працевлаштування.

## **Рекомендації для психологів:**

### **1. Розробка психокорекційних програм:**

- індивідуальні програми: створення особистісно орієнтованих планів роботи, що враховують унікальні потреби кожної жінки, зокрема її професійний досвід, рівень адаптації та особисті цілі;
- групові програми: організація груп підтримки для жінок з подібними викликами, щоб створити атмосферу взаєморозуміння та спільного пошуку рішень. Наприклад, групова арт-терапія чи дискусійні клуби;
- емоційна стабілізація: застосування технік когнітивно-поведінкової терапії для зниження рівня тривожності, почуття втрати і невпевненості в нових умовах.

### **2. Підтримка адаптації до нових умов:**

- психологи мають допомагати жінкам формувати стратегії адаптації до нових соціокультурних умов, включаючи інтеграцію до професійного середовища;

- консультування щодо побудови нових зв'язків у професійних і соціальних мережах (наприклад, через участь у тренінгах, семінарах чи об'єднаннях).

### **3. Профорієнтаційна робота:**

- оцінка професійного потенціалу: психологи можуть використовувати спеціалізовані методики для визначення сильних сторін, навичок та зон розвитку;

- допомога у перекваліфікації: надання рекомендацій щодо вибору курсів навчання або нових кар'єрних напрямів відповідно до можливостей країни перебування;

- тренінги з професійного розвитку: організація воркшопів з написання резюме, проходження співбесід та розвитку "м'яких" навичок (soft skills).

### **4. Робота з самооцінкою:**

- формування позитивного сприйняття себе: проведення індивідуальних сесій із акцентом на успіхи та досягнення жінки, навіть у складних умовах;

- розвиток впевненості: використання психотерапевтичних технік для подолання комплексу меншовартості, який може виникати через зміну професійного статусу.

### **5. Психосвітні семінари:**

- проведення освітніх заходів, де пояснюються процеси трансформації професійної ідентичності, важливість адаптації та соціальної інтеграції;

- розробка програм, що допомагають зрозуміти правові та економічні аспекти тимчасового захисту, а також можливості працевлаштування у новій країні.

### **Рекомендації для жінок-емігранток:**

#### **1. Адаптація до нових професійних умов:**

- вивчення місцевої мови: приділення уваги мовним курсам для кращого розуміння професійного середовища. Багато країн пропонують безкоштовні мовні програми для мігрантів;

- ознайомлення з ринком праці: вивчення запитів і вимог локального ринку праці, використовуючи ресурси, такі як платформи з вакансіями, ярмарки роботи тощо.

## **2. Розвиток соціальних контактів:**

- соціальні групи та об'єднання: активна участь у місцевих громадських або волонтерських організаціях, що сприяє як інтеграції, так і професійному зростанню;

- пошук наставників: встановлення зв'язків із людьми, які вже мають досвід інтеграції, може допомогти у вибудовуванні кар'єри та соціальних зв'язків.

## **3. Самореалізація та самопідтримка:**

- розвиток власних талантів: акцент на сильні сторони та здібності, які можна перетворити на додатковий дохід (наприклад, хобі, як-то рукоділля чи кулінарія);

- власний бізнес: вивчення можливостей відкриття малого бізнесу або роботи на фрилансі за підтримки програм для мігрантів.

## **4. Емоційна підтримка:**

- пошук спільнот: участь у заходах або групах підтримки для вимушених мігрантів. Це сприятиме емоційній стабільності та розширенню соціального кола;

- техніки самоконтролю: практики релаксації, медитації чи ведення щоденника допоможуть справлятися зі стресом і занепокоєнням.

## **5. Фокус на можливостях:**

- переформатування мислення: бачення трансформації професійної ідентичності як можливості для розвитку нових навичок і досягнення інших цілей;

- установлення нових цілей: перегляд життєвих пріоритетів та формування реалістичних, але мотивуючих завдань.

### **6. Навчання протягом життя:**

- використання сучасних онлайн-ресурсів, таких як Coursera, edX чи інші платформи, для отримання нових знань і підвищення кваліфікації;

- участь у програмах професійного навчання або тренінгах, які доступні у країні перебування.

Зазначені рекомендації спрямовані на комплексну підтримку жінок-вимушених мігрантів, сприяючи адаптації, відновленню професійної ідентичності та особистісному розвитку. Вони також є корисними для психологів, які працюють із цією категорією, забезпечуючи ефективні підходи до роботи та створення сприятливих умов для соціальної Програма оптимізації працевлаштування українок з тимчасовим захистом повинна бути комплексною і включати в себе мовну підтримку, спрощення нострифікації дипломів, профорієнтацію, соціальну інтеграцію, правову підтримку, фінансову допомогу та моніторинг ефективності. Реалізація цих заходів сприятиме успішній інтеграції українок на ринку праці за кордоном, покращить їхні умови життя та загальне благополуччя.

Розроблені рекомендації можуть бути використані як основа для вдосконалення існуючих програм та ініціатив, а також як основа для розробки нових підходів до роботи з мігрантами. Таким чином, методичні рекомендації для жінок-мігрантів від фахівців, що працюють в сфері міграції -це важливий інструмент для підвищення якості та ефективності підтримки української армії в інших країнах для забезпечення інтеграції та адаптації мігрантів, як і раніше буде необхідно впровадження комплексних програм підтримки, що охоплюють соціальну і психологічну підтримку.

### Висновки до розділу 3

У розділі, присвяченому аналізу професійної трансформації ідентичності українок з тимчасовим захистом, було досліджено основні аспекти і тенденції, які впливають на процес адаптації та професійного становлення жінок в умовах вимушеної міграції. На основі проведеного аналізу можна виділити такі ключові висновки:

1. Мовний бар'єр як основна перешкода. Мовний бар'єр є однією з найбільших перешкод, з якими стикаються україночки, що мають тимчасовий захист. Недостатній рівень знання мови країни перебування ускладнює процес працевлаштування, а також впливає на інтеграцію в новий колектив. Цей бар'єр часто обмежує можливості професійного розвитку та погіршує загальну якість життя.

2. Проблеми з нострифікацією дипломів і кваліфікацій. Процес нострифікації дипломів і кваліфікацій виявився складним і тривалим. Багато українок змушені працювати на позиціях, які не відповідають їхньому рівню освіти та досвіду, що негативно впливає на їхню професійну ідентичність і кар'єрні перспективи.

3. Вплив соціальних упереджень і дискримінації. Дискримінація та соціальні упередження проти мігрантів становлять серйозну проблему, яка ускладнює процес працевлаштування. Стереотипи та упередження можуть знижувати шанси українок на отримання роботи та впливати на їхню професійну адаптацію.

4. Обмеження правового статусу. Тимчасовий статус захисту часто накладає обмеження на типи робіт, які можуть виконувати особи, та на кількість годин роботи. Це обмеження може знижувати можливості для професійного розвитку і створювати фінансові труднощі.

5. Фінансові труднощі та стрес. Багато жінок стикаються з фінансовими труднощами, які виникають через необхідність приймати тимчасову або низькооплачувану роботу. Ці труднощі ускладнюють їхній процес адаптації та впливають на загальне благополуччя.

6. Психологічний стрес і адаптаційні труднощі. Психологічний стрес від вимушеного переселення та адаптації до нових умов може впливати на ефективність пошуку роботи і професійної інтеграції. Емоційний стрес також може впливати на загальну мотивацію та продуктивність.

7. Обмежений доступ до ресурсів та інформації. Наявність обмеженого доступу до інформації про ринок праці, можливості для перепідготовки і соціальної підтримки ускладнює процес адаптації. Без необхідних ресурсів україночки можуть не знати про можливості, які є доступними для їх професійного розвитку.

8. Розвиток соціальних мереж. Відсутність соціальних зв'язків у новій країні обмежує можливості для отримання рекомендацій, підтримки та інтеграції в місцевий ринок праці. Розвиток соціальних мереж може відігравати важливу роль у професійній адаптації.

## ВИСНОВКИ

Мігранти, які змушені залишити свої домівки внаслідок війни, особливо жінки, переживають травматичні події, які вплинуть на їхню психологічну стійкість. Посттравматичний стрес може служити перешкодою для адаптації до нового соціокультурного середовища. Особливо це стосується жінок, оскільки адаптація до нової країни може полягати в пошуку нового сенсу та самоідентичності, потреба переосмислити свої цінності, переконання, цілі в новому соціокультурному середовищі.

1. У результаті аналізу концептуальних підходів до дослідження професійної ідентичності було встановлено, що цей феномен є багатовимірним і включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Професійна ідентичність формується на перетині особистісних якостей та соціокультурного контексту, що особливо актуально для умов вимушеної міграції. Соціально-психологічні особливості формування професійної ідентичності в таких умовах зумовлені кризами ідентичності, необхідністю адаптації до нових професійних і соціальних реалій, а також трансформацією ціннісних орієнтацій. Вивчення літератури дозволило з'ясувати, що професійна ідентичність може відігравати ключову роль у процесах адаптації жінок-вимушених мігрантів, слугуючи опорою для відновлення психологічної стійкості та інтеграції в нове середовище.

2. Комплексне емпіричне дослідження показало, що жінки-вимушені мігранти стикаються із значними змінами у професійній ідентичності через втрату попереднього професійного статусу та необхідність адаптації до нових умов. Аналіз отриманих даних дозволив виявити кілька ключових тенденцій: зміщення акценту з професійного самоствердження на пошук базової стабільності, розвиток адаптивних стратегій і підвищення значущості соціальної підтримки. Учасниці дослідження вказували на важливість можливостей для самореалізації, навчання і перекваліфікації. Отримані результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до підтримки

професійної ідентичності, враховуючи унікальні потреби та ресурси кожної жінки.

3. Дослідження психологічних особливостей змін професійної ідентичності українок у контексті вимушеної міграції виявило, що цей процес характеризується подвійною адаптацією: до нових соціально-культурних умов і до змін у професійній сфері. Основними факторами, що впливають на ці трансформації, є ступінь соціальної підтримки, доступ до професійних ресурсів і здатність жінок до саморефлексії. Встановлено, що адаптація значною мірою залежить від інтеграції професійних цілей у новий життєвий контекст, а також від психологічної готовності приймати зміни. Отримані результати свідчать про необхідність створення програм, які сприятимуть формуванню позитивного сприйняття професійних змін та забезпечення стабільної підтримки під час адаптації.

4. Аналіз труднощів, із якими стикаються українки під час працевлаштування, показав, що ключовими проблемами є мовний бар'єр, невизнання попередньої кваліфікації, обмежений доступ до професійних можливостей та соціальні стереотипи. Ці фактори створюють бар'єри для ефективної адаптації, водночас посилюючи почуття ізоляції та зниження самооцінки. На основі дослідження сформульовано рекомендації для створення програм підтримки, які мають включати курси професійного навчання, мовної підготовки, психологічну допомогу та заходи для інтеграції жінок у професійне середовище. Результати підкреслюють важливість комплексного підходу до вирішення проблем, що дозволить забезпечити довготривалу інтеграцію та підтримку професійної самореалізації українок у нових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абальмасова В. Р., Абаніна Г. В. Проблема життєвих криз особистості середнього віку. *Психологічні аспекти особистісного розвитку* : матеріали IV Міжн. наук. онлайн-конф. «Юнгіан. Констульт.: теорія і практика» (м. Київ 05-06 черв. 2021 р.). Київ, 2021. С. 72.
2. Артюхіна Н. В., Лопатіна К. О. Корекція емоційних станів у дівчаток у молодшому шкільному віці (арт-терапевтичний підхід), 2009.
3. Бігун Н. І. Використання технік арттерапії у розвитку самодостатності особистості. *Психологічно-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії*: монографія. Переяслав: ПХДПУ, 2020. С. 99-113.
4. Васілевська А. В. Сімко Р. Т. Психологічні особливості кризових станів особистості в умовах війни: Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference. (Munich, Germany, February 26-28). Munich, 2024. С. 255- 258.
5. Віхляєва Я. Є. Методологічні особливості застосування методів арт-терапії в психологічному консультуванні. IV International Scientific and Practical Conference “Science, theory and practice”, Tokyo, Japan, October 12-15, 2021. С. 386-393.
6. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. Простір арт-терапії. *Збірник наукових праць*. Вип. 1 (33). Київ: НАПН, 2023 С. 16-17.
7. Гаврилюк Л. П., Куб’як Н. І. Арт-терапія як засіб ресоціалізації людей похилого віку. *Scientific Journal Virtus*, March № 32, 2019. С. 28-29.
8. Гальцева Т. О Трансформація особистості в період проживання життєвих криз. *Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін*: колективна монографія / за ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро, 2023 р. С. 72-86.

9. Городиська В. В Упровадження арт-терапії як інноваційної технології у дошкільних закладах освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. *Збірник наукових праць*. Т. 1 (69). Запоріжжя, 2020. С. 56-59.
10. Гресь Л. О Психологічний зміст кризи середини життя особистості. Українська інженерно-педагогічна академія. Психологія. Харків, 2014. Т. 6, № 5.
11. Давиденко А. М. Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення під час кризи «середнього віку». *Особистісне зростання: теорія і практика: збірник наукових праць: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир, 2020. С. 124-126.
12. Дацун О. Використання системного підходу у створенні арт-терапевтичних технік. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: матеріали конф. кафедри педаг. та психол. проф. освіти (м. Київ, 2022 р.)*. Київ, 2022. С. 32-33.
13. Дем`янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики: мат. II Міжн наук.-практ. онлайн конф. (м. Кропивницький, 25 лютого 2022 р.)*. Кропивницький, 2022. С. 142-148.
14. Дмитрієва С. М., Косарева З. П. *Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання: матеріали десятої Міжн. наук.-практич. конф. Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С 64-69.*
15. Зарубіна Є. В., Колобкова К. А. Криза 3-х років і шляхи її подолання: Abstracts of 15 international scientific and practical conference. (Stockholm, October 16-18, 2022). Stockholm, 2022. С. 232-236.
16. Зібіньова С. О. Використання арттерапевтичних технік і прийомів у психокорекційній роботі з дітьми та дорослими. *Педагогічні науки: методологія, теорія, практика: мат. наук.-практ. конф. (м. Чернівці, 20-21 жовтня 2023 р.)*. Чернівці, 2023. С.21-25.

17. Зливков В. Л., Лукомська С. О Криза автентичності сучасного фахівця: особливості перебігу та шляхи подолання. Теоретичні і прикладні проблеми психології. *Збірник наукових праць*. Вип. 3 (38). Светловодськ, 2015. С. 158-166.

18. Іванова Л. Динаміка психічних процесів у період криз, горя та ритуалів переходу на основі підрахунків механізмів психологічних захистів. *Український психоаналітичний журнал*. 2023. Т. 1 (3). С. 56-64.

19. Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. / Уман. держ. педаг. унів. ім. П. Тичини. Умань: Візаві, 2013. 148 с.

20. Камінська А. М., Панфілова Г. Б., Чириченко Ю. В. Психологічна допомога в період кризи середнього віку шляхом психокорекції у процесі АСПП із використанням художніх творів. *Психологія особистості*. 2021. (№ 27). С. 114-118.

21. Карамушка Л. М, Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ: НАПН, 2023. С. 23-26.

22. Карпінський К. В. Дослідницька версія опитувача «Смисложиттєва криза»: монографія, 2008.  
URL: [http://psih.pp.ua/07034\\_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F\\_%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%87%D0%B0\\_%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96\\_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0.html#google\\_vignette](http://psih.pp.ua/07034_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D1%87%D0%B0_%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D1%96_%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0.html#google_vignette) (дата звернення 13.05.2024).

23. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. № 50 (2). С. 45-49.

24. Кохан А. Г. Розвиток особистості під час життєвої кризи. Гуманітарний корпус. *Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Вип. 12. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 58-60.
25. Кошель Н. А. Поняття і проблеми вікової кризи перехідного періоду. *Український психологічно-педагогічний науковий збірник*. 2021. №22. С 25-34.
26. Красуцький Є. К. Феномен кризи у сучасній психологічній науці. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації*: тези доп. XII Всеукр. наук. конф. (м. Хмельницький 2019 р.). Хмельницький, 2019. С. 127-130.
27. Кременецька Л. Методика «Автопортрет уподобань» у роботі з ресурсними станами. *Арттерапія у роботі психолога: інноваційні підходи: збір. матер.* V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кропивницький, 23-25 жовтня 2023 р.). Кропивницький, 2023. С. 61-65.
28. Кримова Н. О., Івченко Л. І. Методи арт-терапії для виявлення та подолання тривожності у дошкільників. *Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика*: матер. III Всеукр. конф. здобувач. вищої осв. і молод. учених (м. Одеса, 03 листоп. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 110-116.
29. Кузікова С. Б., Щербак Е. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Психологічні науки*. Сумський держ. педаг. університет ім. А. С. Макаренка. 2020. №2. С. 133-137.
30. Кулікова С. В. Арттерапія як складова соціокультурної діяльності. *Сучасна освіта в Україні: інтеграція в Європейський освітній простір*: монографія / за ред. Я. В. Галети. Дніпро, 2023 р. С.412-434.
31. Кулікова С. В. Арт-терапія як складник соціокультурної діяльності. *Актуальні проблеми розвитку українського та зарубіжного мистецтв: культурологічний, мистецтвознавчий, педагогічний аспекти*: мат. Між. наук.-практ. конф.(м. Львів-Торунь, 16-18 червня 2023 р.). Львів-Торунь, 2023. С. 283-286.

32. Курок В. П., Химан Г. П., Аналіз різних наукових підходів до визначення арттерапії. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки. Pedagogical Sciences.* Глухів, 2022. С. 252- 257
33. Кучинова Н. М., Мазур А. О. Впровадження засобів арт-терапії в роботі з емоційним станом дітей 5-6 років. *Modern approaches to the introduction of science into practice: The XV inter. Science Conf. San Francisco,* May 24-26. 2021. С. 231-232.
34. Лисенко Л. М. Вікова психологія: методичні рекомендації. Харків: ХНПУ, 2020. 113 с.
35. Лисенко Н. М. Вікові кризи дорослості: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф., м. Суми, 22-23 лют. 2018 р. Суми, 2018. С.164-167.
36. Лісовець О. В. *Виховання самостійності у дітей різної статі віком 5-7 років:* монографія. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2022. 223 с.
37. Лясковська І. Л. Негативні прояви кризи середнього віку. *Психологічні перспективи, спец. випуск «Психологія соціальної роботи».* Київ, 2011 С.44-50.
38. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Волинський нац. університет ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.
39. Малиновська А. С., Острова В. Д Застосування методів арттерапії у подолання кризи середнього віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* збір. тез доповідей V Між. наук.-практ. конф. (м. Київ, 07 грудня 2024 р.) Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2024 р. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1971>
40. Малиновська А. С Острова В Д. Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку для адаптації українців у повоєнний період. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний*

*period*: : збір. тез доповідей наук.-практ. конф. (м. Київ, 21-22 листопада 2024 р.) Київ : ВНЗ Університет економіки та права «КРОК», 2024 р.  
URL: <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024>

41. Мельничук С. Л. Кризовий стан особистості як шлях до змін. Психологія кризових станів: наука і практика: збір. матер. Між. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 4-6 лист. 2021 р.). Київ, 2021. С. 115-117.

42. Меріуц Т. Ю., Пелешенко О. В., Бохонкова Ю. О., Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення вікових криз розвитку особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро 9-10 квітня 2018 р.). Дніпро, 2018. С 394-398.

43. Нестерова А. Є. Арт-терапія як засіб соціальної адаптації молоді. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір*: збір. тез доповідей II Міжн.наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 13-14 травня 2021 р.) Запоріжжя, 2021 р. С. 93-94.

44. Несторук Н. А. Верцанова Н. Є. Підліткова криза як психолого-педагогічне явище та її вплив на особистісний розвиток. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference, Liverpool, United Kingdom, March 1-3, 2024. С. 398-401.

45. Нікуліна Т. М Криза ідентичності старшокласників як психологічна проблема юнацького віку. *Практична психологія у сучасному вимірі*: тези доповідей XV Міжн. наук.-практ. конф. науковців та студентів ( м. Дніпро, 26 березня 2024 р.). Дніпро, 2024. С. 209-211.

46. Оксаніч Л. Л., Шаюк А. В. Ефективність використання методики арт-терапії в роботі з девіантними підлітками. *Актуальні проблеми особистісного зростання*: збір. наук. праць за матер. І-ї студент. регіонал. конф. (м.Житомир, 15 груд. 2017 р.). Житомир, 2017. С. 149-151.

47. Опанасюк І. Застосування арт-терапевтичних психотехник у розвитку емоційного інтелекту підростаючого покоління. *Психосоціальні*

*ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: мат. між.наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 4-5 лист. 2022 р.). Тернопіль, 2022. С. 152-155.

48. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, 2023. № 1. С. 39-43.

49. Петренко Т. Арттерапія у гармонізації міжособистісних стосунків старших підлітків. Тернопільський нац. педаг. університет ім. Володимира Гнатюка. *Студентський науковий вісник*. Тернопіль, 2020. № 34. С. 43-44.

50. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування життєвої кризи у соціально-психологічних дослідженнях: матеріали звітної наук. конф. викладачів, докторантів, аспірантів університету за 2022 рік Прикарпатського нац. університету ім. Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ 3-7 квітня 2023 р.). Івано-Франківськ, 2023. С. 156-157.

51. Подкоритова Л. О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, т. IX»*. 2016. № 7. С. 261-265.

52. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Нормативні кризи як феномен вікового розвитку (інформаційний зріз). URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/382/10429/21738-1?inline=1> (дата звернення: 09.02.2024). С. 348-369.

53. Потапченко Е. С. Передумови застосування арттерапії для зниження стресу у підлітковому віці. *Збірник доповідей Всеукраїнської студент. наук.-практич. конф., присвяченої 120-річчю з дня народження Еріка Еріксона*. Кропивницький, 2023. С.195-198.

54. Пріснякова Л. М., Деркунська О. К. Психологічні детермінанти уявлення про своє майбутнє особистості в умовах кризи. *Proceedings of X International Scientific and Practical Conference, Chicago, USA, May 29-31, 2024*. С. 606-611.

55. П'янківська Л. В. Нейрографіка як інноваційний арт-терапевтичний метод трансформації особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матеріали XVIII-ої Міжн. наук.-практ. конф.(7 лют. 2022 р., м. Тарту, (Естонія), дистанційно). Тарту, 2022. С. 339-343.
56. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: методичний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
57. Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л. М., Костирь І. В., Олінковська Я. О., Панфілов Ю. І. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посібник / Харків: Видавництво Іванченка І. С, 2022. С. 29-30.
58. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*, 2015. № 10. С. 16-12.
59. Сочинський А. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості в умовах кризи в юнацькому віці. Актуальні проблеми психічного здоров'я. *Збірник наукових праць*. Житомирський держ. універ. ім. Ів. Франка. Житомир, 2023. С. 85-87.
60. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник: навч. посіб. / Київ. унів. ім. Бориса Грінченка. Кременчук: Новабук, 2023. 126 с.
61. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посіб. для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. Київ: Каравела, 2021. 248 с.
62. Форостян О. І., Корсунська Т. В. Арт-терапія у роботі з дітьми із затримкою мовного розвитку. URL: <http://www.rusnauka.cz/pdf/291184.pdf> (дата звернення: 09.02.2024).
63. Харченко І. Арттерапевтична методика «Емоції на піні». *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності*: XVII Міжн. міждисципл. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 175-178.

64. Цибух Л. М., Куляс О. Особливості кризи середнього віку. *Київський науково-педагогічний вісник*. Київ, 2019. № 16. С. 67-71.
65. Цимбала О. Арттерапевтична робота з людьми похилого віку. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності: XVII Міжнар. міждисципл. наук.-практ. конф.* Київ, 2020. С. 105-106.
66. Цілінко І. О. Мандала-терапія як засіб емоційної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2018. С. 131-135.
67. Чепурна Л. Г. Реабілітація дорослих з інтелектуальними порушеннями арт-терапевтичними засобами. *Збірник наукових праць «Науково-педагогічне стажування»* ( м.Черкаси, 23 січня – 10 лютого 2024 р.). Черкаси, 2023. С. 58- 59.
68. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості в психології. *Psychological Journal*. Чернівці, 2019. № 1 (21) 2019. С.42.
69. Яворська А. О., Яценко Т. В. Психолого-педагогічні умови подолання кризи трьох років у дітей раннього віку. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: програма IV Між. наук.-практ. конф.* (м. Кременчук 17 березня 2023 р.). Кременчук, 2023. С. 208 - 210.
70. Ялова Т. Л. Умови злагодження кризи новонародженого. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: збірник наук. матеріалів II Міжн. наук.-практ. конф.* (м. Полтава 03-04 черв. 2021 р.). Полтава, 2021. С. 251-253.
71. Cathy A. Malchiodi *Trauma and Expressive Arts Therapy*. New York, London: The Guilford press, 2020. 331 p.
72. Cornelia Elbrecht *Healing trauma with guided drawing*. California: North Atlantic Books, 2018. 317 p.
73. Erik H. Erikson *Childhood and Society*. Vintage, London, 1995.
74. Johanne Hamel *Somatic art therapy*. New York: Routledge, 2021. P. 33.

75. Katz-Mazilu Irina A Case of Music and Choral Painting in Online Arts Therapies. URL:[https://www.researchgate.net/publication/376504748\\_A\\_Case\\_of\\_Music\\_and\\_Choral\\_Painting\\_in\\_Online\\_Arts\\_Therapies](https://www.researchgate.net/publication/376504748_A_Case_of_Music_and_Choral_Painting_in_Online_Arts_Therapies) (дата звернення: 06.02.2024).

76. Leah Guzman Essential art therapy exercises. California: Rockridge Press. 2020. P. 26.

77. Melissa Walker Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: [https://www.researchgate.net/publication/374046658\\_Art\\_Therapy\\_Unmasked\\_Evaluating\\_Emotional\\_Shifts\\_in\\_Art\\_Therapy\\_Masks](https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks) (дата звернення: 06.02.2024).

78. Nur Haziyah Amni Raimaini Exploring Mandala – Art as a Form of Therapy. URL: [https://www.researchgate.net/publication/376979929\\_Exploring\\_Mandala\\_-\\_Art\\_as\\_a\\_Form\\_of\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/376979929_Exploring_Mandala_-_Art_as_a_Form_of_Therapy) (дата звернення: 06.02.2024).

79. Nurpratiwi Galuh Mandala Art Therapy for Adults with Generalized Anxiety Disorder. URL: [https://www.researchgate.net/publication/376807124\\_Mandala\\_Art\\_Therapy\\_for\\_Adults\\_with\\_Generalized\\_Anxiety\\_Disorder](https://www.researchgate.net/publication/376807124_Mandala_Art_Therapy_for_Adults_with_Generalized_Anxiety_Disorder) (дата звернення: 08.02.2024).

80. Ross Azura Zahit Exploring Mandala – Art as a Form of Therapy. URL: [https://www.researchgate.net/publication/376979929\\_Exploring\\_Mandala\\_-\\_Art\\_as\\_a\\_Form\\_of\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/376979929_Exploring_Mandala_-_Art_as_a_Form_of_Therapy) (дата звернення: 06.02.2024).

81. Stamper Adrienne Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: [https://www.researchgate.net/publication/374046658\\_Art\\_Therapy\\_Unmasked\\_Evaluating\\_Emotional\\_Shifts\\_in\\_Art\\_Therapy\\_Masks](https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks) (дата звернення: 06.02.2024).

82. Udo Baer Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder. Columbia: Semnos Verlag, 2016.

83. Vasiliki Meletaki. Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: <https://www.researchgate.net/publication/374046658>

\_Art\_Therapy\_Unmasked\_Evaluating\_Emotional\_Shifts\_in\_Art\_Therapy\_Masks  
(дата звернення: 08.02.2024).

84. Vicente Estrada Gonzalez. Art Therapy Unmasked: Evaluating Emotional Shifts in Art Therapy Masks. URL: [https://www.researchgate.net/publication/374046658\\_Art\\_Therapy\\_Unmasked\\_Evaluating\\_Emotional\\_Shifts\\_in\\_Art\\_Therapy\\_Masks](https://www.researchgate.net/publication/374046658_Art_Therapy_Unmasked_Evaluating_Emotional_Shifts_in_Art_Therapy_Masks) (дата звернення: 08.02.2024).

### **Аналіз джерел:**

Всього джерел – 84 пунктів

Джерел за останніх п'ять років всього – 39 пунктів

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 8 пунктів (80, 81, 83, 84, 86, 87, 89, 90.)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 31 пункти (2, 7, 11, 12, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 33, 34, 36, 37, 39, 43, 44, 53, 55, 58, 60, 61, 62, 66, 69, 70, 72, 73, 77)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Анкета «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)»**

*Шановні українки, якщо Ви отримали цю анкету, то скоріш за все, Ви переживаєте не простий **процес адаптації** та пошуку «свого місця» в чужій країні.*

Я, Олена Мірошніченко, психолог, та збираю дані для своєї магістерської роботи з психології на тему «Трансформація професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом)».

З метою дослідження трансформації професійної ідентичності жінок вимушених мігрантів (на прикладі українців з тимчасовим захистом), **прошу Вас** взяти участь у психологічному дослідженні та пройти анкетування.

Email:

**1. Вкажіть Ваш вік:**

- 20 - 29 років
- 30 - 35 років
- 36 - 40 років
- 41 - 45 років
- 46 років і більше

**2. Ваш сімейний стан:**

- не одружена
- перебуваю в шлюбі (в т.ч. громадянському)
- інше

**3. Чи маєте дітей?**

- ні
- маю 1 дитину
- маю 2 дітей

- маю 3-х і більше дітей

**4. Час перебування в останній еміграції:**

- від 1 до 1,5 років
- 1,5 – 2 роки
- більше 2-х років
- інше:

**5. Як ви оцінюєте свій рівень знання мови в країні еміграції?**

- низький
- середній
- вище середнього або високий

**6. Як Ви вважаєте, чи впливає рівень знання мови країни перебування на Вашу професійну реалізацію?**

- Так, багато залежить від знання мови
- Ні, в моїй діяльності це не має великого значення
- Бажано для спілкування, але не принципово для роботи
- інше:

**7. Як Ви вважаєте, чи впливає наявність дітей на Вашу професійну реалізацію?**

- так
- ні
- інше:

**8. Яка Ваша сфера зайнятості на сьогодні?**

- навчаюся
- працюю
- працюю і навчаюся
- не працюю і не навчаюся
- працюю онлайн в іншій країні (вказіть країну нижче)

**9. Якщо працюєте онлайн, скажіть де саме знаходиться Ваш роботодавець?**

- в країні перебування
- в Україні
- в різних країнах

**10. В якій країні Ви перебуваєте в еміграції?**

- Польща
- Німеччина
- Чехія
- Австрія
- Англія
- Іспанія
- Італія
- Франція
- Португалія
- США
- Якщо країни немає в списку, напишіть країну нижче

**11. Якщо країна Вашого перебування не вказана вище, будь-ласка, вкажіть країну.**

**12. Ваш рівень освіти:**

- Науковий ступінь
- Вища
- Професійна ( професійно-технічна)
- Спеціальна на базі повної шкільної освіти
- Шкільна освіта

**13. Чи співпадає ваше теперішнє місце роботи (сфера діяльності) з попереднім (до міграції)?**

- зовсім Ні
- сфера схожа, але нижча посада
- посада схожа, сфера діяльності інша
- ТАК, близька і сфера діяльності, і посада
- працюю дистанційно

- інше:

**14. Чи маєте Ви перспективу Вашого професійного розвитку в даній країні?**

- так

- ні

- важко сказати

- інше

**15. На скільки змінилося Ваше фінансове становище з моменту еміграції?**

- Не змінилося, приблизно такий самий рівень як в Україні

- Дещо погіршилось

- Значно погіршилось

- Живу за рахунок власних накопичень або допомоги

- Покращилося

- інше:

**16. Чи отримуєте ви якусь соціальну допомогу?**

- Ні, вона мені не потрібна

- Так, але можу обходитися й без неї

- Так, я живу за рахунок соціальних та інших програм допомоги

- інше

**17. Чи задоволені Ви своїм поточним професійним становищем зараз?**

- абсолютно Ні

- ні, але я бачу перспективи свого професійного зростання

- більше ТАК, чим «ні», завжди є можливості для професійного зростання

- ТАК, цілком задоволений/на

- інше

**18. Поділіться, будь ласка, в довільній формі, що б допомогло (посприяло) у Вашій професійній реалізації?**

**Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда на вивчення для установок особистості на себе**

**Методика «Хто я?» За редакцією М. Куна і Т. Макпартленда.**

**Методика спрямована на дослідження проблеми ідентичності як соціально-психологічного феномена.**

*Вам необхідно дати якомога більше відповідей на питання, що відноситься до вас самих: " Хто я? " в минулому(до еміграції), теперішньому (в еміграції) та в майбутньому. Ви можете відповідати так, як вам хочеться, фіксувати всі відповіді, які приходять до вас в голову, оскільки в цьому завданні немає правильних або неправильних відповідей. Також важливо помічати, які емоційні реакції виникають у вас в ході виконання даного завдання, наскільки важко чи легко вам було відповідати на це питання " .*

Email

**Опишіть своє «Соціальне Я» в минулому**

*«Соціальне Я» - характеристики, пов'язані з соціальними статусами, груповою приналежністю, наприклад студент, член сім'ї*

**Опишіть своє «Соціальне Я» в теперішньому**

*«Соціальне Я» - характеристики, пов'язані з соціальними статусами, груповою приналежністю, наприклад студент, член сім'ї*

**Опишіть своє «Соціальне Я» в майбутньому**

*«Соціальне Я» - характеристики, пов'язані з соціальними статусами, груповою приналежністю, наприклад студент, член сім'ї*

**Опишіть своє «Комунікативне Я» в минулому**

*«Комунікативне Я» - характеристики, пов'язані зі спрямованістю на спілкування і взаємодію, коло друзів, наприклад: у мене багато друзів.*

**Опишіть своє «Комунікативне Я» в теперішньому**

*«Комунікативне Я» - характеристики, пов'язані зі спрямованістю на спілкування і взаємодію, коло друзів, наприклад: у мене багато друзів.*

**Опишіть своє «Комунікативне Я» в майбутньому**

«Комунікативне Я» - характеристики, пов'язані зі спрямованістю на спілкування і взаємодію, коло друзів, наприклад: у мене багато друзів.

**Опишіть своє «Фізичне Я» в минулому**

«Фізичне Я» - опис себе як об'єкта в часі та просторі; характеристики, пов'язані з поданням про своїх психофізичних даних, наприклад високий, красивий.

**Опишіть своє «Фізичне Я» в теперішньому**

«Фізичне Я»- опис себе як об'єкта в часі та просторі; характеристики, пов'язані з поданням про своїх психофізичних даних, наприклад високий, красивий.

**Опишіть своє «Фізичне Я» в майбутньому**

«Фізичне Я» - опис себе як об'єкта в часі та просторі; характеристики, пов'язані з поданням про своїх психофізичних даних, наприклад високий, красивий.

**Опишіть своє «Матеріальне Я» в минулому**

«Матеріальне Я» - характеристики, пов'язані з усвідомленням своїх матеріальних можливостей, сприйняттям себе в ролі власника певних речей, ставлення до матеріальних об'єктів, зовнішнього середовища, наприклад: у мене є будинок.

**Опишіть своє «Матеріальне Я» в теперішньому**

«Матеріальне Я» - характеристики, пов'язані з усвідомленням своїх матеріальних можливостей, сприйняттям себе в ролі власника певних речей, ставлення до матеріальних об'єктів, зовнішнього середовища, наприклад: у мене є будинок.

**Опишіть своє «Матеріальне Я» в майбутньому**

«Матеріальне Я» - характеристики, пов'язані з усвідомленням своїх матеріальних можливостей, сприйняттям себе в ролі власника певних речей, ставлення до матеріальних об'єктів, зовнішнього середовища, наприклад: у мене є будинок.

**Опишіть своє «Діяльне Я» в минулому**

«Діяльне Я» - характеристики, пов'язані з поданням про свої конкретні заняття, інтересах, оцінці компетенцій, наприклад кмітливий, люблю вирощувати квіти.

**Опишіть своє «Діяльне Я» в теперішньому**

«Діяльне Я» - характеристики, пов'язані з поданням про свої конкретні заняття, інтересах, оцінці компетенцій, наприклад кмітливий, люблю вирощувати квіти.

**Опишіть своє «Діяльне Я» в майбутньому**

«Діяльне Я» - характеристики, пов'язані з поданням про свої конкретні заняття, інтересах, оцінці компетенцій, наприклад кмітливий, люблю вирощувати квіти.

**Опишіть своє «Перспективне Я» в минулому**

«Перспективне Я» - характеристики, пов'язані з перспективами, побажаннями, намірами, мріями щодо різних сфер (особистісно-індивідуальної, фізичної, діяльнісної, матеріальної, соціальної, комунікативної).

**Опишіть своє «Перспективне Я» в теперішньому**

«Перспективне Я» - характеристики, пов'язані з перспективами, побажаннями, намірами, мріями щодо різних сфер (особистісно-індивідуальної, фізичної, діяльнісної, матеріальної, соціальної, комунікативної).

**Опишіть своє «Перспективне Я» в майбутньому**

**«Перспективне Я»**

- характеристики, пов'язані з перспективами, побажаннями, намірами, мріями щодо різних сфер (особистісно-індивідуальної, фізичної, діяльнісної, матеріальної, соціальної, комунікативної).

## Додаток В

## Дослідження особистісної ідентичності Л.Б. Шнейдера

Опитувальник особистісної ідентичності за Л.Б. Шнейдером

Опитувальник складається з різних типів запитань щодо Вашої професійної діяльності, включаючи шкали оцінки та відкриті питання

Email

**1. Наскільки важливо для Вас, щоб Ваша професійна діяльність відповідала Вашим особистим цінностям?**

- не важливо

1

2

3

4

5

- дуже важливо

**2. Опишіть, як Ви бачите свою роль у Вашій професійній діяльності**

**3. Які Ваші основні професійні цілі на найближчі 5 років?**

**4. Наскільки Ви мотивовані досягти цих цілей?**

- низька мотивація

1

2

3

4

5

- висока мотивація

**5. Як би Ви описали зміни у Вашій професійній ідентичності протягом останніх 5 років?**

**6. Наскільки ви готові до змін у Вашій професійній сфері?**

- не готовий

1

2

3

4

5

- ГОТОВИЙ

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»**

Методика складається з набору запитань, які оцінюються за шкалою (наприклад, від 1 до 5, де 1 означає «зовсім не погоджуюсь», а 5 - «повністю погоджуюсь»).

Email

**1. Як часто Ви відчували радість протягом останнього тижня?**

- зовсім не відчувала

1

2

3

4

5

- Постійно

**2. Як часто Ви відчували тривогу протягом останнього тижня?**

- зовсім не відчувала

1

2

3

4

5

- Постійно

**3. Наскільки Ви задоволені своїм життям загалом?**

- зовсім не задоволена

1

2

3

4

5

- повністю задоволена

**4. Наскільки Ви задоволені своєю роботою?**

- зовсім не задоволена

1

2

3

4

5

- повністю задоволена

**5. Наскільки Ви відчуваєте, що Ваше життя має сенс?**

- не відчуваю

1

2

3

4

5

- я впевнена, що я важлива

**6. Як часто Ви відчуваєте, що досягаєте своїх цілей?**

- не відчуваю

1

2

3

4

5

- Постійно

**7. Наскільки Ви задоволені своїми соціальними відносинами?**

- не задоволена

1

2

3

4

5

- повністю задоволена

**8. Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку сім'ї та друзів?**

- не відчуваю

1

2

3

4

5

- постійно

**Опитувальник «Життєві завдання особистості» (розробка  
колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН  
України під керівництвом Т. М. Титаренко)**

**Опитувальник "Життєві завдання особистості"**

*Зазначте, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: "згодна" або "не згодна".*

*Навіть якщо Ви не можете погодитися із жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний.*

*Тут немає "правильних" і "неправильних" відповідей. Ваша думка цінна для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних.*

Email

**1. У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями:**

- Згодна
- Не згодна

**2. Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті:**

- Згодна
- Не згодна

**3. Я хочу багато чого змінити в собі:**

- Згодна
- Не згодна

**4. Я б хотіла у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші:**

- Згодна
- Не згодна

**5. Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї:**

- Згодна

- Не згодна

**6. Я завжди чітко планую майбутнє:**

- Згодна

- Не згодна

**7. Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім:**

- Згодна

- Не згодна

**8. Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання:**

- Згодна

- Не згодна

**9. Частіше я керую життєвими обставинами, а не вони мною:**

- Згодна

- Не згодна

**10. Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання:**

- Згодна

- Не згодна

**11. Коли виникають перешкоди, я впевнена, що впораюся з проблемою:**

- Згодна

- Не згодна

**12. Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одне, я змушена вибирати:**

- Згодна

- Не згодна

**13. Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою:**

- Згодна

- Не згодна

**14. У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань:**

- Згодна
- Не згодна

**15. При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути:**

- Згодна
- Не згодна

**16. Буває, що я порушую встановлені правила:**

- Згодна
- Не згодна

**17. Комфорт і безтурботність - у майбутньому мені більше нічого не треба:**

- Згодна
- Не згодна

**18. Усі, урешті-решт, прагнуть влади:**

- Згодна
- Не згодна

**19. Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі:**

- Згодна
- Не згодна

**20. Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинена подбати про себе:**

- Згодна
- Не згодна