

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ

### FEATURES OF EXPERIENCING LONELINESS AMONG FORCED MIGRANTS FROM UKRAINE

В умовах масштабної війни, яку веде Російська Федерація проти України, питання психічного здоров'я вимушених переселенців є вкрай необхідним. В роботі розкрито розуміння самотності через аналіз понять самотності та ізоляції, самотності та самотності. На основі теоретичного аналізу визначено, самотність – це важке переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких людей, відчуття несприятливості власного існування (Л. Айвазян). Проаналізовано сучасні роботи, які розкривають особистісні зміни вимушених мігрантів з України внаслідок російського вторгнення під час перебування в Норвегії (Ю. Максименко, О. Морозова-Йоганнессен, 2022) та в Німеччині (В. М. Педоренко, 2022) Обґрунтовано актуальність вивчення переживань осіб, які були вимушені змінити місце проживання і продовжують проживати в умовах нового середовища. Для реалізації мети були обрані чотири інструменти: Опитувальник M. Lahad – The “BASIC Ph” (Lahad & Leykin, 2013), анкета вдячності (GQ-6) (Dr. Michael E. McCullough and Dr. Robert A. Emmons., 2002), «Методика особистої довіри/недовіри до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) та «Методика діагностики переживання самотності» Є. Є. Рогової. Аналіз даних здійснювався за допомогою описової статистики, частотного, регресійного аналізів, порівняння груп за допомогою критерію Манна-Уїтні з відповідним йому ефектом сили. Діагностовано високий ступінь переживання тимчасового виду самотності у українців, які вимушені були виїхати з України у зв'язку з повномасштабним вторгненням. Детермінантами тимчасової самотності визначено довіру до світу та до себе. Низькі значення саме цих двох видів довіри поглиблюють переживання тимчасової самотності. Типовими для осіб з високим рівнем тимчасової самотності подолання життєвих ситуацій когнітивними ресурсами, найменше – ресурсами соціальних зв'язків. Визначено, що представникам досліджуваної групи властиві середні показники довіри до світу, до інших і дуже низький рівень вдячності. На основі порівняльного аналізу досліджуваних ресурсів, видів самотності, вдячності та видів довіри осіб з високим та середнім рівнем тимчасової самотності виявлено більш обережну позицію щодо навколишнього світу, сприймання світу як джерело небезпеки, домінування негативних очікувань щодо світу у осіб з високим рівнем тимчасової самотності.

**Ключові слова:** самотність, тимчасова та постійна самотність, вимушені мігранти, довіра до себе, до інших, до світу.

In the context of the large-scale war waged by the Russian Federation against Ukraine, the issue of the mental health of forced migrants is extremely important. The work reveals the understanding of loneliness through the analysis of the concepts of loneliness and isolation, loneliness and solitude. Based on theoretical analysis, loneliness is defined as a difficult experience associated with the loss of life values or loved ones, a sense of the meaninglessness of one's own existence (L. Aivazyan). The paper analyzes contemporary works that reveal the personal changes of forced migrants from Ukraine as a result of the Russian invasion while staying in Norway (Yu. Maksymenko, O. Morozova-Johannessen, 2022) and in Germany (V. M. Pederenko, 2022). The relevance of studying the experiences of people who were forced to change their place of residence and continue to live in new environments is substantiated. Four tools were selected to achieve the goal: M. Lahad's questionnaire – The “BASIC Ph” (Lahad & Leykin, 2013), the gratitude questionnaire (GQ-6) (Dr. Michael E. McCullough and Dr. Robert A. Emmons., 2002), “Methodology of personal trust/distrust in the world, in other people, in oneself” (A. Kupreychenko) and “Methodology for diagnosing the experience of loneliness” by Ye. Ye. Rogova. Data analysis was carried out using descriptive statistics, frequency, regression analyses, and group comparisons using the Mann-Whitney criterion with the corresponding effect size. A high degree of temporary loneliness was diagnosed in Ukrainians who were forced to leave Ukraine due to the full-scale invasion. The determinants of temporary loneliness were identified as trust in the world and in oneself. Low values of these two types of trust exacerbate the experience of temporary loneliness. People with high levels of temporary loneliness typically overcome life situations using cognitive resources, and least of all using social connection resources. It was found that the study group has average levels of trust in the world, in others, and very low levels of gratitude. Based on the comparative analysis of the studied resources, types of loneliness, gratitude, and types of trust in individuals with high and medium levels of temporary loneliness, a more cautious position towards the surrounding world, the perception of the world as a source of danger, and the dominance of negative expectations regarding the world were identified in individuals with high levels of temporary loneliness.

**Key words:** loneliness, temporary and permanent loneliness, forced migrants, trust in oneself, in others, in the world.

УДК 159.96 : 316.628  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.29>

#### Погорільська Н.І.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри загальної психології  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

#### Жигаліна О.О.

здобувач кваліфікаційного рівня  
«Магістр» освітньої програми  
«Практична психологія»  
Інституту післядипломної освіти  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

**Постановка проблеми.** Проблема самотності є однією з найважливіших і найбільш складних проблем сьогодення. Вона набувала одного вигляду під впливом інтенсивного розвитку технологій. Привернула особливу увагу у період пандемії коронавірусу (COVID-19). Напад на Україну особливо загострив переживання самотності. Велика кількість українців змушена була полишити своє місце проживання і почати будувати нові контакти в новому місці, частина з них будує нові контакти в новій для себе країні.

Самотність не є новим полем для дослідження. Її вивченням займалися як українські (Л. Ю. Айвазян, І. В. Ващенко, тощо), так і зарубіжні вчені (Lim, Nakulien, Meltzer, тощо). Дослідження стосувалися вивчення самого феномену, психологічних особливостей самотності на різних вікових етапах, дослідження гендерних переживань самотності, тощо. Однак, питання вивчення самотності та її прояву у вимушених мігрантів залишається відкритим.

В першу чергу розкриваючи поняття самотності більшість дослідників розмежовують явище самотності та такі поняття, як ізоляція та усамітнення [1, с. 13]. Тому вбачаємо необхідність розкрити їх відмінності. В умовах ізоляції застосовується вираз «ізолюваний від...», але щодо самотності дана фраза непридатна. Предметом самотності є сама людина [2]. Загалом йдеться про те, що фізичну ізолюваність людини від інших людей не можна ототожнювати з психологічною самотністю. Людина може бути в ізоляції, але не відчувати самотності. Вона може почуватися самотньою, не маючи жодних обмежень у своєму спілкуванні. Отже, навіть не зважаючи на фізичну ізолюваність від родини та близьких людей, гіпотетично, людина може не почуватись самотньою.

Наступним розмежуванням є поняття «одинак» та «самотній». Ф. Фромм-Рейхман використовує слова «один» («alone») і самотній («lonely») як синоніми, пов'язуючи їх із хворобливими емоціями [11].

Л. Ю. Айвазян розмежовує самотність та самотній спосіб життя і вважає, що це «поняття близькі, але не тотожні» [1, с. 13]. Спосіб життя – це фізичний стан, який активно обирається особистістю в силу своїх характерологічних особливостей і психічного здоров'я, а самотність – «відчуття розриву з оточуючими... важке переживання, пов'язане із втраченою життєвих цінностей або близьких людей, постійне відчуття покинутості, непотрібності власного існування» [1].

В умовах масштабної війни, яку веде Російська Федерація проти України, питання психічного здоров'я вимушених переселенців є вкрай необхідним. Успішна адаптація, планування майбутнього в новому стані та загальне відновлення стану значною мірою залежать від вирішення цього питання. Українські дослід-

ники вже заглибились у вивчення проблем психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» мігрантів. Зокрема, дослідження особливостей психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в умовах війни [3, с. 53]. Останні роботи описують особистісні зміни вимушених мігрантів з України внаслідок російського вторгнення під час перебування в Норвегії [4] та в Німеччині [6]. Результати 2022 року показують, що респонденти демонструють високий рівень тривоги, агресивності, ригідності, фрустрації, почуття провини, сорому, страху, емоційної напруги, дратівливості, нестриманості, труднощів у взаємодії з іншими, низької самооцінки, уникання труднощів, страху невдачі, негнучкості у поведінці, поглядах і переконаннях. На внутрішньо переміщених осіб особливо впливає високий рівень самотності [9, с. 55]. Серед тих, хто вимушено опинився за кордоном, задокументовано негативні емоційні переживання, пов'язані з розлукою з рідною країною та близькими [4]. Проте дані 2022 р., ймовірно, передусім фіксують гостру реакцію «міграційного горя» (термін із Ю. Максименко, О. Морозова-Йоганнессен, 2022, [4, с. 93]). Дослідження внутрішньо переміщених осіб, проведені протягом більш тривалого періоду після переселення, показують, що принаймні через шість місяців гостре міграційне горе може проявлятися у самотності.

Дослідження показують, що відчуття ізоляції та нікчемності можуть призвести до таких серйозних захворювань, як інсульт, депресія та серцево-судинні захворювання вдвічі частіше, ніж надмірна вага. Самотність пов'язана з проблемами здоров'я, оскільки Nakulien та інші [14, с. 8] продемонстрували підвищений ризик інсульту та інфаркту міокарда. Психічне здоров'я також може постраждати, оскільки є докази того, що самотність може призвести до посилення депресії, соціальної тривоги та параної (Lim) [14, с. 8]. Тривала соціальна ізоляція може сприяти збільшенню самогубств серед українців, пов'язаних із такими факторами, як інформаційний стрес, соціальна ізоляція, втрата соціального статусу та фінансові проблеми.

Мета дослідження. Таким чином, це дослідження спрямоване на покращення розуміння адаптації до вимушеної міграції, емоційних станів вимушених мігрантів, визначення особливостей побудови міжособистісних стосунків та досвід українців переживання самотності за кордоном. Також метою є виявлення чинників, що посилюють відчуття самотності українців, вимушених переселенців за кордон.

При виборі методичного інструментарію ми опирались на результати попередніх досліджень та припущень. Так, при дослідженні факторів посттравматичного зростання українців в умовах війни було визначено, що для посттравматичного зростання за всіма показниками позитивних змін значущою є вдячність. [12]. У нашому попередньому дослідженні

спільному [7, с. 16] виявлено обернену кореляцію між почуттям самотності та довірою. З іншого боку, недовіра до себе та до інших проявляється в самооцінці, невпевненості, сумнівах у правильності своїх рішень і вчинків, страху повторити помилки, які вже були в минулому, зневірі у своїх силах, здібностях, талантах. Усі ці почуття не готують людину до соціально активної позиції у своєму житті та можуть призвести до стану самотності та відчуженості. Для того, аби знайти більш ефективні способи психологічної допомоги особистості, важливо враховувати і ресурси особистості.

Тому з врахуванням вищезазначених результатів та припущень були обрані наступні інструменти для реалізації поставленої мети:

1. Опитувальник M. Lahad – The “BASIC Ph” (Lahad & Leykin, 2013) [10]. Ідея моделі полягає в тому, що кожен індивід має свій потенціал, досвід подолання стресової події в шести модальностях: B – Belief and values – віра, переконання, цінності, філософія життя. A – Афект – вираження емоцій і почуттів. S – Socialization – соціальні зв’язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування. Я – Уява – уява, мрії, спогади, творчість. C – Cognition, think – розум, когніція, когнітивні стратегії. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

2. Анкета вдячності (GQ-6) (Dr. Michael E. McCullough and Dr. Robert A. Emmons., 2002), яка оцінює схильність людини до вдячності, яка визначається як узагальнена тенденція визнавати та реагувати з вдячними емоціями на роль доброзичливості інших людей.

3. «Методика особистої довіри/недовіри до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко). Український варіант складається з тверджень, які об’єднані в три шкали: «довіра до світу», «довіра до інших людей» та «довіра до себе» [8].

4. Для вивчення самотності нами була обрана «Методика діагностики переживання самотності» Є.Є. Рогової. Інструмент передбачає визначення декількох видів самотності: тимчасової, постійної, когнітивної, емоційної та поведінкової. Кожен з видів може бути представлений у досліджуваного на одному з трьох рівнів: низькому, середньому чи високому.

Аналіз даних здійснювався за допомогою описової статистики, частотного, регресійного аналізу, порівняння груп за допомогою критерію Манна-Уїтні з відповідним йому ефектом сили.

**Вибірка.** Загалом до нашої вибірки увійшли 54 українці, які проживають за кордоном, з них 9 (16,7% вибірки) чоловіків та 45 (83,3%) жінок, віком від 16 до 74 років. Середній вік нашої вибірки 34,5 років ( $\sigma = 14,4$  роки). Щодо сімейного статусу 19 осіб (35,2% вибірки) вказали, що наразі перебувають без партнера; 27 осіб (50% вибірки) відмітили, що перебувають у стосунках – одружені, у цивільних стосунках, є партнер, тощо; 8 осіб (14,8% вибірки) зараз без стосунків через розлучення. 19 осіб (35,2% вибірки) перебувають разом зі своїм партнером закор-

доном, 35 осіб (64, 8% вибірки) проживають без партнера через його відсутність загалом, або через фізичну відсутність за кордоном і перебування в Україні. Досліджувані на даний момент проживають у Ірландії (26 осіб), Німеччині (9 осіб), Польщі (5 осіб), Норвегії (2 особи), Чехії (2 особи), Португалії, а також по одній особі з Швеції, Швейцарії, Болгарії, Австрії, США, Канаді, Франції, Великобританії. 30 осіб (55,6% вибірки) проживають окремо, 19 осіб (35,2% вибірки) проживають у готелях, центрах разом з українцями і 5 осіб (9,3% вибірки) проживають у приймаючої сторони.

**Інтерпретація отриманих результатів.** Отже, відповідно до задуму автора методики на вивчення самотності, особистість може переживати тимчасову чи постійну самотність залежно від тривалості переживання, і емоційну, когнітивну чи поведінкову самотності залежно від сфери усвідомлення та переживання. Що ж до рівнів, то традиційно визначається три рівні: низький, середній та високий.

Таблиця 1

**Особливості самотності українців, що виїхали за кордон через повномасштабне вторгнення**

Види самотності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть осіб,	К-сть осіб,%	К-сть осіб,	К-сть осіб,%	К-сть осіб,	К-сть осіб,%
тимчасова	2	3,7	19	35,2	33	61,1
постійна	33	61,1	17	31,5	4	7,4
емоційна	8	14,8	15	27,8	31	57,4
поведінкова	16	29,6	33	61,1	5	9,3
когнітивна	33	61,1	18	33,3	3	5,6

Згідно отриманих результатів, представлених у таблиці 1, серед досліджуваних найбільше (61,1% вибірки) переживають саме тимчасовий вид самотності, що є зрозумілим, оскільки вимушений переїзд для багатьох досліджуваних пов’язаний з розривом стосунків, переживанням стресової події як початку повномасштабного вторгнення так і самого переїзду, кардинальної зміни звичного способу життя, тощо. Підтвердженням цього є висока емоційна самотність, яка пов’язана саме з розривом прихильних стосунків.

За допомогою регресійного аналізу було встановлено, що для переживання тимчасової самотності важливе значення мають показники довіри – довіра до світу та довіра до себе. Чим меншими є ці показники, тим вищою буде переживання тимчасової самотності. Довіра до світу, як визначають автори методики – це «вид довіри, що проявляється у переживаннях безпеки та комфорту у взаємодії суб’єкта з об’єктами зовнішнього світу внаслідок ставлення до світу як до безпечного та неза-



грозливого, такого, що забезпечує досягнення поставлених цілей, задоволення значущих потреб [8, с. 17]. Очевидно, що люди, які пережили військові події (початок повномасштабного вторгнення), мають порушення відчуття безпеки та комфорту, і, цілком зрозуміло, можуть відноситись до світу як загрозливого і небезпечного. «Довіра до себе – це вид довіри, що проявляється у переживаннях поваги до себе та самоцінності внаслідок ставлення до себе як до надійного та достовірного джерела інформації, що забезпечує швидку орієнтацію у невизначених ситуаціях» [8, с. 17]. Типовим для вимушено переселених осіб є працевлаштування нижчого статусу, ніж це було в рідній країні. В новій країні, в нових умовах життя, вимушено переселені особи досить часто не можуть використовувати ні свою освіту, ні попередній досвід життя, що, відповідно, знижує сприймання своєї цінності та впливає на ставлення до себе.

Відтак, робота по адаптації може відбуватись через повернення довіри до себе, до своїх можливостей, а також через пропрацювання психотравми війни.

Наступним кроком став розгляд особливостей групи вимушених переселенців з високим рівнем тимчасової самотності. Так, за даними описової статистики найбільше досліджувані задіюють когнітивні ресурси ( $m = 24,2$ ;  $\sigma = 6,9$ ), які автором визначають як «спосіб подолання кризи через звернення до ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та досягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.» Найменше застосовують ( $m = 14,7$   $\sigma = 6,7$ ) ресурси соціальних зв'язків, що передбачає звернення до родини, до близьких стосунків, які, як вже зазначалося попередньо, стають неможливими для актуалізації в нових умовах. Також у досліджених встановлено середні показники довіри до світу ( $m = 10,5$   $\sigma = 2$ ), до себе ( $m = 23,4$   $\sigma = 3,59$ ) та до інших ( $m = 7,85$   $\sigma = 2,5$ ) і дуже низький рівень вдячності (29 б).

Згідно з автором методики, якщо тривалий час особистість не може побудувати психосоціальні стосунки, які її задовольняють, тимчасова самотність може перетворитись на постійну. З метою прогнозу постійного виду самотності за допомогою регресійного аналізу нами було уточнено чинники саме цього виду самотності у осіб з високим станом тимчасової самотності. Побудована модель характеризувалась показниками  $R = 0,715$  та  $R^2 = 0,511$ .

Отже, предикторами постійної самотності у осіб з високим рівнем тимчасової самотності є віра та цінності як ресурс особистості (0,006), вдячність (0,009) та довіра до інших (<0,001). Значення віри та цінності як ресурсів особистості та довіра до інших мають зворотній ефект, вдячність прямий. Застосування віри та

цінностей як ресурсу є способом подолання кризи, яке «базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях». (сайт). Щодо вдячності, то автор методики визначає її як диспозицію, яка «визначається як узагальнена схильність розпізнавати і з вдячністю реагувати на доброзичливість інших людей у позитивному ключі». На нашу думку, ключовим є ще розуміння того, що вдячність за подальшими уточнюючими дослідженнями тісно пов'язана з оптимізмом, задоволенням життям, надією, тощо. Вівек Мурті аналізуючи роботи Джона та Стефані Качіоппо підкреслює, що «мозок самотньої людини помічає соціальну загрозу вдвічі швидше, ніж мозок несамотніх» [5, с. 56], розкриваючи цим «парадоксальний характер» самотності – «рятуючись утечею в режим самозбереження, ми уникаємо людей і не довіряємо навіть тим, хто простягає нам руку допомоги» [5, с. 57]. Отже, імовірно, що у вимушених мігрантів формується відчуття самотності, яке також має свої, але трохи інші, парадоксальні сторони – оптимізм, надія, вдячність за дії інших людей поглиблюють переживання самотності через підвищення несвідомого відчуття необхідності самозбереження і, можливо, саме таке переживання самотності є особливим переживанням, спричиненим саме травмою повномасштабного вторгнення рф в Україну.

І на завершення вивчення особливості самотності українців, які вимушено проживають за кордоном, було проведено порівняльний аналіз рис особистості з різним рівнем тимчасової самотності. Оскільки з низьким рівнем самотності у нашому опитуванні було виявлено лише 2 особи, то їх результати не враховувались. Інші дві групи – з середнім та високим рівнем тимчасової самотності – були вирівняні за кількістю рандомним способом.

Застосування критерію Манна-Уїтні, а також його величини ефекту (рангова бісеріальна кореляція) виявило статистично значимі відмінності за наступними показниками: ресурс емоцій та почуттів, переживання постійної та когнітивної самотності та довіра до світу. Оскільки групи, які порівнювались, замалі за розміром, описова статистика розкривалась через значення середнього та медіани. Більш детально результати представлені у таблиці 2.

Отже, відповідно до отриманих результатів, для групи з вищим рівнем тимчасової самотності властивим є більш інтенсивне переживання постійної та когнітивної самотності (найвищий ефект різниці) краще розуміються на своїх емоціях та переживаннях, і менше відчувають довіру до світу. Таким чином, можна зробити висновок, що для осіб з вищим рівнем тимчасової самотності більш властивою є переживання власної депривації, спустоше-

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз груп з середнім та високим рівнями тимчасової самотності**

Показники	Описова статистика групи 2		Описова статистика групи 3		Стат. різниця	Ефект різниці
	середнє	медіана	середнє	медіана		
Емоції, почуття	13,37	12	17,15	16,5	0,033	0,3765
Постійна самотність	1,68	2	3,81	4	0,003	0,5121
Когнітивна самотність	1,37	1	3,69	4	<0,001	0,6316
Довіра до світу	12,37	12	10,58	10	0,007	0,4696

Примітка: група 2 – група з середнім рівнем тимчасової самотності, група 3 – група з високим рівнем тимчасової самотності, стат.різниця – показник статистичної значущості Манна-Уїтні.

ності, через не співпадіння інтересів, поглядів. Представники цієї групи демонструють більш обережну позицію щодо навколишнього світу, який сприймається як джерело небезпеки, домінування негативних очікувань щодо світу, подій в ньому, і це заважає людині проявляти активність та ініціативність. [8, с. 21].

Висновки. Адаптація до нових умов проживання, до нового середовища завжди пов'язана з певною дезадаптацією, дезорієнтацією. Часто вимушені переселенці мають обмежений набір поведінки в новому середовищі, або не мають його взагалі. Високий ступінь переживання тимчасового виду самотності є типовим для українців, які вимушені були виїхати з України у зв'язку з повномасштабним вторгненням. Підсилюють переживання тимчасової самотності низькі значення довіри до світу та довіри до себе. Типовими для осіб з високим рівнем тимчасової самотності подолання життєвих ситуацій когнітивними ресурсами, найменше – ресурсами соціальних зв'язків. Також у досліджуваній групі діагностовано середні показники довіри до світу, до інших і дуже низький рівень вдячності. Від осіб з середнім рівнем тимчасової самотності відрізняє більш обережна позиція щодо навколишнього світу, сприймання світу як джерело небезпеки, домінування негативних очікувань щодо світу, подій в ньому.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011.

2. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психологія самотності – Київ: Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України» (Київ), 2017.

3. Карамушка Л. М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни № 2(26) (2022): Організаційна психологія. Економічна психологія <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/orep/article/view/345>.

4. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін пересе-

ленців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України 5 (69). 2022. 90-97. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264242/261438>

5. Мурті Вівек. Самотність. Сила людських стосунків / пер. з англ. Олена Любенко. – 2 -ге вид. К. Лабораторія, 2021. – 304 с.

6. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2022. Серія Психологія. Вип. 5. С. 5-10. <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157/248>

7. Погорільська Н., Жигаліна О. Особистісні особливості переживання самотності вимушених мігрантів // Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). – Київ: НУБІП України, 2023. – С. 14-17.

8. Савченко, О. В., Петренко, В. В., & Тімакова, А. В. «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (5), 16-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022>.

9. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 50 -56. [http://www.tpsr-journal.kpu.zp.ua/archive/6\\_2018/11.pdf](http://www.tpsr-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf)

10. Ресурсоорієнтована модель стресоподолання Basic Ph <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

11. Detrixhe J. J., Samstag L. W., Penn L. S., Wong P. S. A lonely idea: solitude's separation from psychological research and theory // Contemporary psychoanalysis. 2014. Vol. 50, N 3. DOI: 10.1080/00107530.2014.897853

12. Pohorilska N., Naydonova G. Psychological growth during the war: Ukrainian experience // International Positive Psychology Association 8th IPPA World Congress 2023. 20th – 23rd July 2023. Vancouver, Canada. <https://ippa-wc-2022.m.asnevents.com.au/schedule/session/20415/abstract/89903/>

13. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation R. S. Weiss. Cambridge, Mass. 1973.

14. White T. Some thoughts on loneliness // Dialogues of USTA. №11 (2023). P. 6-9.