
БАРАНОВА С.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент,
докторант, Інститут соціальної та
політичної психології
НАПН України, м. Київ

СВІДОМА ТРАНСФОРМАЦІЯ УЯВИ ПРО НЕГАТИВНИЙ ДОСВІД ЯК ОСНОВА ТУРБОТИ ОСОБИСТОСТІ ПРО СЕБЕ (НА ПРИКЛАДІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ)

У статті представлено аналіз сучасних підходів до виявлення феномена турботи особистості про себе. Надано характеристику травматичним умовам життя вимушених переселенців зі сходу країни. Доведено, що саме тяжкість страждань актуалізує потребу особистості в турботі про себе в будь-яких умовах. Представлено аналіз реальних трансформаційних прикладів з практики психологічного консультування. Дж. – 12.

Ключові слова: турбота про себе, вимушені переселенці, особистісна зрілість, біженці, трансформація уявлень, саморозвиток.

В статье представлен анализ современных подходов к феномену сознательной заботы личности о себе. Рассмотрена характеристика травматических условий жизни вынужденных переселенцев с востока страны. Доказано, что именно тяжесть страданий актуализирует потребность личности в заботе о себе в любых условиях. Представлен анализ реальных трансформационных примеров из практики психологического консультирования. Ист. – 12.

Ключевые слова: забота о себе, вынужденные переселенцы, личностная зрелость, беженцы, трансформация представлений.

The article presents an analysis of current approaches to the study of the phenomenon of individual care of themselves. We consider that the situation of forced relocation involves a number of factors traumatic nature, damaging the psychical functioning of individuals. The

characteristic of traumatic living conditions of internally displaced persons in the east of the country. It is proved that the state of crisis provides a potential opportunity on personal growth in every age. On the basis of complaints with which people sought psychological help in conditions of forced relocation systematization manifestations of emotional state in reaction to traumatic events. It is proved that the severity of the suffering individual actualizes the need to care for themselves in any situation. The analysis of real examples of transformative practice of psychological counseling. Sources - 12.

Key words: *care of yourself, internally displaced persons, personal maturity, refugees, the transformation of ideas, self-development.*

Актуальність дослідження. У нинішній час у безмежжі соціальних, економічних, політичних, військових проблем, які розв'язує наша країна, особливого значення набули проблеми людей, що змушені були (не з власної волі) залишити домівки, часто зруйновані й розорені, залишити роботу, що забезпечувала, можливо, і не високий, але стабільний рівень життя, і виїхати «в нікуди», часто залишивши своїх рідних «там». Ці люди, навіть ті, хто має родичів і знайомих, спроможних і готових допомогти, розраховувати на нескінченно тривалу чиюсь підтримку не можуть, а іноді не хочуть, адже в силу особистої гідності та турботи про себе прагнуть до нормального власноруч забезпеченого сьогоdnішнього добробуту та власного майбутнього. Тобто потреба вирішувати проблеми житла, працевлаштування, пенсії, влаштування дітей до садка або школи, лікування для хворих і старих тощо є актуальною для значної кількості вимушених переселенців.

Проте найгострішою проблемою слід визнати те, що більшість з цієї категорії громадян не має уявлення про своє майбутнє. Прибулі з районів зони АТО або соціальної напруги від-

чувають страх перед невизначеністю і потребують соціально-психологічної допомоги. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на середину квітня 2015 року в Україні зареєстровано понад 1,22 млн. переселенців [11]. В агентстві уточнюють, що йдеться про офіційно зареєстрованих біженців, а реальна кількість таких людей може бути значно більшою.

Відповідно до означеної реальності соціальні та психологічні служби, як державні, так і приватні, активно розгорнули центри реабілітації і соціальної допомоги, увімкнули «телефони довіри», відкрили або мобілізували психологічні консультаційні центри – усе, щоб забезпечити підтримку й допомогу людям, які потрапили у важкі умови. Волонтерський рух у країні став, по суті, рухом самопомогі, адже на державному рівні проблеми переселенців ніхто не очікував, про що свідчить і коментар Міністра соціальної політики Павла Розенка: «Ситуація з переселенцями дуже непроста. Україна ніколи не очікувала, що коли-небудь трапиться ситуація, коли ми отримали б, ось як на сьогоднішній день, практично мільйон переселенців, яких треба десь розмістити, яким

треба виплатити всі соціальні виплати і яких треба влаштувати на роботу» [6]. Констатація проблеми є, але потрібне й адекватне їй вирішення. Наприклад, мешканка Донецька, яка зараз перебуває в статусі вимушеного переселенця і проживає в Києві говорить: «...я дуже вдячна усім людям, які мені допомагають. Але, коли я приходжу «домой», у не свою квартиру, і залишаюся сам на сам з собою і власними гіркими думками, я розумію що тільки мені самій потрібно собі допомогти врятувати саму себе... Зараз я, як ніколи, усвідомлюю значення відомого з дитинства прислів'я «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Але як це зробити? З чого починати?..» (уривок з бесіди в процесі психологічного консультування).

Мета нашого дослідження полягає у виявленні, виходячи з досвіду вимушених переселенців, особливостей процесу трансформації уявлень про негативний досвід як основу турботи особистості про себе.

Об'єктом дослідження є феномен турботи особистості про себе; *предметом* дослідження – особливості процесу свідомої трансформації уявлень про власний досвід в умовах вимушеного переселення.

Термін «турбота» використовується багатьма науками. У філософії, біології, психології, напрямках соціальної роботи він поєднує в собі біологічний і соціальний компоненти. У зарубіжній психологічній літературі турбота про себе досліджується як соціальна установка, необхідна для гармонійного психічного розвитку особистості (Р. Байярд, Д. Байярд, У. Джеймс); як властивість особистості, процес становлення якої нерозривно пов'язаний із набуттям нею зрілості (А. Маслоу, Ф. Перлз, Е. Шостром, Е. Еріксон); як позитивна самоустановка, що про-

являється в тілесному, соціальному, духовному аспектах особистісного зростання (Д. Боулбі, В. Віннікот, Н. Пезешкіан, М. Селігман, Б. Фредріксон, М. Чіксентміхалі).

У контексті нашої роботи актуальним є виявлення особливостей турботи про себе в умовах вимушеного переселення. Дослідники наукового феномена «турботи про себе» пов'язують початок його аналізу з роботами Платона за часів античної філософії [1]. У подальшому окремі аспекти турботи розглядалися протягом усього процесу розвитку філософських наук авторами, які студіювали проблеми в галузі антропології в цілому. Трактатування турботи як наукової категорії представлене в роботах Ф. Ніцше, який здійснив антропологічну революцію в філософії; вона є підґрунтям вчення про освіту як спосіб людського буття в працях М. Шелера; М. Хайдеггер, пояснюючи проблему *da-sein*, розвинув учення про фундаментальну онтології, вибудувавши її як філософську антропологію [1].

Сучасний класик філософії М. Фуко також пов'язує заклик до самопізнання з вимогою виявляти турботу про самого себе. При цьому самопізнання тлумачиться як окремих випадок турботи про себе, як конкретне її застосування. М. Фуко намагається розкрити ідею, згідно з якою турбота про себе є основою належної поведінки в будь-якій формі активного життя, що відповідає принципам духовної раціональності. За М. Фуко, концепція турботи — це певний спосіб дій аж до зміни самого себе [9].

Більшість психологів розглядають турботу про себе як результат процесу становлення особистості. Класики психології Е. Еріксон і А. Маслоу вказують на роль турботи (як про себе, так і про інших) у процесі «самосози-

дання» особистості [12; 8]. Уміння турбуватися про іншого є обов'язковою умовою особистісного зростання, самореалізації, а, отже, є необхідним кожній людині для гармонійного розвитку. Тобто турбота є необхідною не лише для того, про кого піклуються, але і власне її суб'єкту. Функцією турботи стосовно того, хто піклується, є сприяння інтеграції, прогресивному розвитку власне його особистості.

Видатні науковці сучасності В. Віннікот і Дж. Боулбі пишуть про те, що турбота передбачає готовність допомогти (вона реалізується в певні моменти), тобто готовність надати можливість скористатися власними знаннями, можливостями свого «Я» іншій людині [5; 2]. Суб'єкт турботи є опорою для іншого в наданні допомоги щодо здійснення мети, розкриття здібностей. Те, у якій мірі виявлена готовність допомогти, визначає ступінь доступності суб'єкта турботи, а піклуватися, на думку цих авторів, означає бути доступним тоді, коли в цьому є потреба.

В. Текхе зазначає, що турбота завжди пов'язана з майбутнім [10], тобто передбачає врахування не лише актуального стану людини, досягнення комфортності для неї, але й того, якою вона має стати, чому навчитися – отже, сприяти особистісному росту протеже. Особистісне зростання, особливо в зрілому віці, передбачає прагнення досягати все більш високих цілей, розвивати здібності самовдосконалення в будь-яких умовах.

Українські вчені також досліджують феномен турботи про себе в традиціях саморозвитку особистості (С. Максименко, І. Михайлова) як процес її активної життєтворчості (Т. Титаренко); у межах суб'єктно-генетичного підходу (В. Татенко); у руслі проблеми амбівалентності особистості в сімей-

них ролях (П. Горностай, Т. Зелінська, В. Хабайлюк) тощо.

Ситуація вимушеного переселення зумовлює появу низки чинників травматичного характеру, що ушкоджують нервово-психічне функціонування індивідів: втрата житла й роботи, зміна соціального статусу й рівня життя і цілому, іноді розрив родинних зв'язків, зміна кола оточення – друзів, колег, сусідів тощо. У комплексі ці чинники породжують специфічні для переселенців види нервово-психічних розладів, які пов'язують зі станом посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вивчення саме цих аспектів посідає особливе місце в наукових студіях.

Дослідження психологічних проблем вимушеного переселення своїм корінням сягає розробки двох наукових напрямів: перший – аналіз проблем міграції, що характеризується багатогранністю й широким спектром досліджуваних об'єктів; другий – аналіз особливостей екстремальних ситуацій. Об'єднуються ці напрями дослідженнями соціального, біологічного і медичного аспектів реакції особистості на екстремальні ситуації міграції, що відображено в роботах Г. Балла, Ф. Березіна, О. Блінової, Ф. Василюка, М. Слюсаревського (адаптація людини до кризових подій життя); Г. Андреевої, Є. Головахи, Н. Завацької, А. Налчаджян, Л. Орбан-Лембрик (соціальна адаптація); В. Грищенко, Н. Лебедевої, О. Малиновської, А. Мулдашевої, В. Павленка, Г. Солдатової, О. Шлягіної (адаптація емігранта до іншого культурного середовища) та ін.

В умовах реальної соціокультурної кризи, яка охопила нашу країну, у процесі надання психологічної допомоги людям, які потрапили в умови вимушеного переселення, ми фіксували основні скарги та прояви емоційного стану як реакцію на травматичні події.

Застосувавши аналіз на основі системного підходу, виокремлюємо такі:

- почуття злості й гніву (чому саме я, чому мій дім, коли все це завершиться);
- почуття повного виснаження й безсилля (у мене зовсім немає сил, я не витримаю);
- страх перед майбутнім; перед голодом; перед невідомістю того, куди повертатися;
- напруга, що супроводжує зусилля, необхідні для психологічної адаптації в умовах вимушеного переселення;
- почуття провини (за те, що відбувається на Донбасі; за те, що виїхали, перед тими, хто залишився); за те, що приїхали (перед жителями регіонів поселення);
- почуття втрати (рідних, домівки, роботи, статусу, батьківщини, професії, майна тощо) або позбавлення можливості звичного спілкування (з рідними старшого покоління, з друзями, з колегами, сусідами, лікарями, педагогами тощо);
- душевний біль (від власної неспроможності й безсилля за своїх близьких, за майбутнє дітей);
- загострення соматичних захворювань;
- почуття знехтуваності, другосортності («горлівська прописка») і почуття відчуження (не потрібен мені ваш Київ), розподіл на «ми» і «вони»;
- збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина з самоідентифікацією (хто Я? вимушений переселенець, біженець, вигнанець);
- збій у цінностях, почуттях (будь-які гроші за квіток на потяг до Луганська);
- почуття тривоги, засноване на різних емоціях (подив, відроза, обу-

рення), що виникають у результаті усвідомлення реальності;

- почуття неповноцінності внаслідок нездатності опанувати нову ситуацію.

Розірваність досвіду обумовлена вторгненням травматичного досвіду та його униканням. Людину охоплюють протиріччя між втратою пам'яті про минуле та оживленням цього минулого, між імпульсивними діями під впливом цих спогадів і гальмуванням цих дій в силу потужних тенденцій уникнення. Це примушує її сильніше фіксуватися на травмі й не думати про майбутнє, що само собою посилює її страждання.

Проте, саме страждання, яке іноді руйнівно впливає на особистість, одночасно може сприяти актуалізації можливостей трансформації і росту особистості. Труднощі й складнощі створюють ту саму ситуацію, результатом якої стає страждання й актуалізується потреба в піклуванні й турботі перш за все про самого себе як конструювання себе в нових умовах. Однак, ми бачимо, що дехто з переселенців не відчуває депресії і тривоги, або швидко й самостійно її долає, і, навіть із задоволенням, переживає новий досвід та успішно адаптується до нових умов перебування, сам надає допомогу іншим. Інші усвідомлюють власні негативні відчуття і нездатність самостійно переосмислити ситуацію та звертаються за допомогою з бажанням свідомого перетворення власних негативних реакцій на нові позитивні умови особистісного розвитку.

У сучасній психології відбувається визнання трансформації як феномена, що вкорінений в саме підґрунтя буття особистості [7]. У концепції темпоральної трансформації особистості в екстремальній ситуації Магомед-Емінов виявляє розірваність чи

зв'язаність досвіду залежно від смислової темпоральної роботи особистості, тобто, роботи, яка надає можливість людині наділити смыслом теперішнє й переосмислити майбутнє, втратити смисли, які дозволили вижити під час біди (врятуватися за будь-яку ціну), і сконструювати нові трансформації прив'язаності (того, хто втратив, до втраченого):

1) у цілісності роботи залучення й відчуження досвіду втрати,

2) реконструювання темпорально-смислової структури життєвого світу,

3) трансформації ідентичності особистості [7].

На думку Дж. Бюдженталю, страждання містить потужну силу позитивних особистісних змін. Воно є й найбільш важливим поштовхом, що примушує людину прийняти рішення звернутися за професійною допомогою до психолога. Тим не менш, він стверджує, що одного лише страждання, яким би сильним воно не було, явно замало для зміни свого життя на краще [3].

Для визначення комплексу почуттів і ставлень людини, яка серйозно задумалася про своє життя й перебуває в стані готовності змінити звичний спосіб буття, обставини відношень чи внутрішні орієнтації свого життя, Дж. Бюдженталь вживає термін «турбота». Як цілісне утворення, турбота є системою, яка складається з таких елементів: болю, надії, зобов'язань і внутрішньої орієнтації. Біль у вигляді емоційного дистресу, тривоги чи реального фізичного болю є природнім сигналом того, що в людини щось відбувається не так. Надія – це віра, не обов'язково свідомо, в те, що життя може стати кращим. Проте людина може дійсно мучитися від болю, але майже не мати актуальної надії. Зобов'язання означають бажання взяти на себе відпові-

дальність за власну діяльність, якщо вона спрямована на досягнення хоча б скільки-небудь значущих результатів. Внутрішня орієнтація вимагає залучення уваги людини до того, що відбувається всередині неї, усвідомлення самої себе й того, як формується її віра у світ. Таким чином, турбота є потенціалом людського ества, що робить її відкритою для нового досвіду, сприяє інтуїтивному просуванню в напрямку найбільш повної реалізації своїх можливостей.

Однак, не зважаючи на виокремлення необхідності й можливості актуалізації навіть слабко виявленої турботи, Дж. Бюдженталь одночасно обмовився й про можливість її повного, яке не підлягає відновленню, руйнування: «Життєвий досвід іноді так руйнує чи спотворює внутрішнє почуття людини, що не зважаючи ні на які практичні потреби встановити контакт з її внутрішнім світом неможливо» [3, с. 212].

Р. Мей також переконаний, що страждання є одним з факторів позитивної трансформації особистості. «Людське его є непокірним і впертим; воно відштовхує те, що може стривожити, через сильний страх глибокої невпевненості, що приходить у той момент, коли стиль життя людини виявляється в непевному стані» [цит. за 1]. Людина частіше обирає витримання нещастя реальної ситуації, ніж ризик невпевненості, яка настане зі змінами. І тоді лише непереносні страждання і відчай підштовхнуть її до усвідомлення необхідності змін. Таким чином, душевний біль, викликаний кризою – це точка росту! У нашій країні можливість такого виду росту зараз має надзвичайно високу ціну, але, очевидно, громадянам важливо сплатити таку ціну, щоб жити інакше.

У процесі консультування важливо

чітко визначити, що людина дійсно багато в чому безсила, щоб змінити глобальні процеси, зупинити кровопролиття, втрати, особливо втрату близьких, каліцтва, руйнування міст і сіл, підривання мостів тощо. Проте, в наших силах змінити себе, своє ставлення до того, що відбувається, організувати свій внутрішній і зовнішній простір, виконувати свої професійні й громадянські обов'язки, турбуватися про своїх близьких. Згідно з Е. Еріксоном, на кожному ступені розвитку особистість складається заново, на нових засадах, але з урахуванням попередніх. Формована ідентичність інтегрує в себе різнобічні ставлення особистості до себе й до оточуючого світу. У цьому випадку людина сприймає нещастя як випробування, через яке необхідно гідно пройти і яке необхідно стійко витримати. Стійкість тут розглядається як з точки зору ефективності самозбереження й адаптації, так і з точки зору ефективного розв'язання задач розвитку.

Приклади для аналізу.

1) Вдома я жила за ритмом: дім-робота, робота-дім, зараз у мене цей ритм збився: немає роботи і немає мого дому. З'явився інший дім, але він не заповнює мою душу. У мене з'явився час, його настільки багато, що я й не здогадувалася, що у мене було стільки часу, а тепер мені потрібно його кудись дівати. Мені попався флаєр з рекламою театральної студії й безплатним майстер-класом. Я набралась сміливості, пішла!.. Яке це щастя виступати на сцені!!! Я виступала на сцені у Всесвітній день театру!!!... Це чудо якесь, якщо б не війна, я б так и не дізналася, як це виступати на сцені!!! (Наталія, 47 років, Донецьк-Київ-Харків).

2) Я не знайшла роботи за спеціальністю й пішла працювати нянею дитини 3-х років. Я була дуже вдячна бать-

кам дитини за те, що мене без досвіду роботи і з «горлівською пропискою» взяли на роботу, не злякались. До того ж, 3 роки – це надзвичайно чудовий вік! Я прагнула віддячити цим людям добром і я весь час вигадувала нові розваги для малюка. Як результат, я пошила з тканини дитячі книжки-плетешки на різну тематику «Дітки-рибки», «Дітки-квітоньки», «Дітки в домику» тощо, які можна використовувати для гри з дітьми 2 – 5 років. Я показала їх на нашій зустрічі (заняття в групі підтримки для переселенців). Книжки користуються великим попитом. Зараз це мій додатковий заробіток (Надія, 32 роки, Луганськ-Київ).

3) Раніше я їздив у відрядження до Києва і навіть на 2 дні брав з собою великий дорожній портфель речей. Скільки мені було потрібно різних «необхідних» речей для роботи (комп'ютер, проектор для демонстрації слайдів, бажано, кафедра й таке інше...). А зараз, я у тому ж Києві, можу працювати «в чистому полі», вся потрібна мені інформація в мене в голові, а з речей мені потрібна, умовно, лише зубна щітка (Володимир, 35 років, Донецьк-Київ).

4) У мене ніколи немає грошей «на себе»! У мене й раніше не було грошей на себе, а зараз грошей немає зовсім: немає роботи, немає дому, на все потрібні гроші, а цих грошей не вистачає ні на що, їх немає! Їх просто немає і ніколи не буде!!! А шкіра чекати не буде!!! Але ж я в Києві! У найкрасивішому магазині косметики я купила собі крем для обличчя на всі гроші! Я – найщасливіша жінка у світі!!! (Тетяна, 34 роки, Горлівка-Київ).

5) Я так переживала за своїх дітей, як вони зможуть учитися в Києві та ще й українською мовою. Як виявилось, діти в мене молодщі й освіта в нас у Луганську була гарна. Були ситуації,

коли мої діти демонстрували почуття гордості за свій рідний Луганськ. Я теж стала пишатися тим, що я з Луганська і що в мене такі гарні діти! (Ірина, 35 років, Луганськ-Київ).

6) Я все літо провела в Криму!!! Я так завжди мріяла, щоб ціле літо – в Криму, але не могла собі цього дозволити, і якщо б не війна... (Оксана, 30 років, Луганськ-Київ).

Сенс такої точки зору на функціонування людини, яка підпала під негативний вплив тяжких подій, вдало, на нашу думку, ілюструє вислів Ф. Ніцше: «Что не убивает меня, делает меня сильнее».

Сутність вимушеного переселення обумовлює перебіг самого процесу, характеризується відсутністю стабільності. Нові характеристики життя посунули в бік усталений «порядок» та додали в нього таке явище, як «хаос». Навчитися жити в хаосі як у порядку – це й означає проявляти постійну «турботу про себе», самостійно себе знаходити – шукати свій власний стрижень. В умовах зняття зовнішнього контролю становлення людини відбувається у відносинах самоконтролю за собою, самовдосконалення як «турботи про себе», як творення себе з метою повноти реалізації особистісної унікальності. «Створи самого себе» – так би міг звучати в сучасних умовах відомий вислів Сократа «Пізнай самого себе».

Психологічні колізії людини в умовах вимушеного переселення, яка зуміла розпочати використовувати їх для особистісного розвитку, розглянуті ззовні, тобто в системі координат стороннього спостерігача як відмежовані від особистості психічні реакції, в реальності являють собою модифікаційну (конфігураційну) трансформацію – екзотрансформацію. Розглянуте зсередини, через призму структурної трансформації, ПТСР розкривається

як трансфігураційна трансформація. Трансформація уявлень про негативний досвід визначається особливостями способу його існування, вимагає від людини залучення глибинних потенціалів особистості, включення особливого екстремального режиму функціонування. Зверхординарне буття особистості не лише активує, пробуджує зверхпотенціали (транспотенціали), але зумовлює також і потрясіння особистості. Перед людиною постає екзистенційна проблема не лише подолання стресу, але й мужнього існування в умовах потрясіння. Буття в умовах небуття, існування в парадигмі «життя – смерть» призводить до потрясіння особистості, до різноманітних форм її трансформації.

Вітчизняні й зарубіжні дослідники відмічають ознаки й якості адаптованості індивіда до нових умов, серед яких слід відмітити: зміну статусу на статус переселенця, здатність самостійно долати стресові ситуації; виявлення місця в соціальній структурі суспільства; установки на активну взаємодію з соціальним середовищем, продуктивність, психічна рівновага, конструктивне вирішення конфліктних і напружених ситуацій, емоційно-насичені зв'язки з людьми, здатність насолоджуватись життям тощо [1; 4; 8]. Таким чином, крім суто соціальних показників, основними, вирішальними є ознаки психологічного благополуччя, гармонійності й зрілості особистості, тобто все те, що безпосередньо пов'язується з поняттям психологічного здоров'я.

Отже, в результаті проведеного наукового аналізу з'ясовано, що особливості процесу трансформації уявлень про негативний досвід як основи турботи особистості можуть бути дослідженими на прикладі вимушених переселенців, оскільки ця проблема є

надзвичайно актуальною.

Термін «турбота» використовується багатьма науковцями, кожний із яких висвітлює як основи його формування так і особливості, набуті в процесі науково-історичного розвитку.

На основі системного підходу виокремлено основні прояви емоційно-

го стану як реакцію на травматичні події, що дозволить у подальшому побудувати ефективні шляхи адаптації та реалізації потреби турботи про самого себе, що дозволить покращити ознаки психологічного благополуччя, сприяти гармонійності і зрілості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреева М.В. Феномен заботы личности. / Автореф. дис... канд. психол. наук.: 19.00.05. Казань, 2009. – // Режим доступу до http://www.dissforall.com/catalog/t22/_science/19/9188616.html
2. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академ. проект, 2004. – 237с.
3. Бюдженталь Д. Искусство психотерапевта / Д. Бюдженталь. – СПб.: Питер, 2001. – С.148-203.
4. Вимушене переселення з Донбасу: виклики, яких Україна не знала // Режим доступу до http://www.nas.gov.ua/siaz/Ways_of_development_of_Ukrainian_science/article/14084.024.pdf
5. Винникот В.Д. Маленькие дети и их матери / В.Д. Винникот. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 80 с.
6. Количество переселенцев выросло до миллиона человек // Режим доступу УНІАН:<http://www.unian.net/society/1042243-kolichestvo-pereselentsev-vyiro-slo-do-milliona-chelovek.html>
7. Магомед-Эминов М.Ш., Квасова О.Г., Савина О.О. Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис // Современные исследования социальных проблем, № 1 (21), с. 5-25: // Режим доступу до <http://istina.msu.ru/publications/article/8878806/>
8. Маслоу А. Психология бытия [Электронный ресурс]. – Электронные данные. –URL: // Режим доступу до <http://bookz.ru/authors/maslou-abraham/maslow01/page-6-maslow01.html> - с. 71-99.
9. Суб'єктивність та її самопізнання на тлі цивілізації: божевілья і сексуальність. Герменевтика суб'єкта. М. Фуко (1926-1984) // Режим доступу до <http://ua.textreferat.com/referat-10112.html>
10. Тэххе В. Психика и ее лечение [Электронный ресурс]. – Электронные данные. – М., [2000]. –URL: // Режим доступу до <http://mystic11.moy.su/load/1-1-1-36>
11. УВКБ ООН в Україні // Режим доступу до <http://unhcr.org.ua/uk>
12. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб: Речь, 2000. – 415 с.