

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота

Освітній ступінь – бакалавр

на тему: **«ОСНОВНІ СТРЕСОРИ СТУДЕНТІВ НАУКМА, ЩО ПРИБУЛИ
ДО ТОРОНТО ПО АКАДЕМІЧНІЙ МОБІЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконала: студентка 4-го року
навчання спеціальності
054 Соціологія
Радзієвська Марина Володимирівна

Науковий керівник: Мальцева К. С.,
кандидат філософських наук, доктор
філософії, доцент кафедри соціології

Рецензент: Малиш Л.О.,
доцентка кафедри соціології
НаУКМА, доктор соціологічних наук

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою «_____»
Секретар ЕК: _____
«_____» _____ 2023р.

Київ - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	7
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ	7
1.1. Поняття «стресу», моделі стресу та соціальне формування поведінки індивідів на стресори	7
1.2. Вплив стресу та стресових ситуацій на життя людини	14
1.3. Чинники стресу та їх класифікація	17
1.3.1. Війна як стресовий фактор	20
1.3.2. Міграція за кордон як стресовий фактор	23
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	27
РОЗДІЛ 2	30
ОСНОВНІ СТРЕСОРИ СТУДЕНТІВ НАУКМА, ЩО ПРИБУЛИ ДО ТОРОНТО ПО АКАДЕМІЧНІЙ МОБІЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	30
2.1. Методологічні засади дослідження основних стресорів студентів НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни	30
2.2. Міграція та проживання в Торонто як джерело стресу	33
2.3. Навчання як джерело стресу	40
2.4. Соціалізація та спілкування як джерело стресу	45
2.5. Вплив війни в Україні та статус українця за кордоном як джерело стресу	47
2.5.1. Вплив війни в Україні	47
2.5.2. Статус українця за кордоном	50
2.6. Плани на майбутнє як джерело стресу	54
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ДОДАТКИ	68
Додаток А. Гайд для проведення інтерв'ю зі студентами НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни	68
Додаток Б. Стенограма глибинного інтерв'ю зі студентом НаУКМА, що прибув до Торонто по академічній мобільності під час війни	71
Додаток В. Таблиця з аналітичними темами і кодами зі стенограм глибинних інтерв'ю зі студентами НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни	92

ВСТУП

Актуальність: У сучасному світі щодня відбуваються безліч нових подій, що несуть зміни для цілих суспільств та окремих індивідів. Загалом, зростають темпи життя, як і вимоги, і очікування до індивідів, які не завжди до цього готові. Недарма, стрес називають хворобою 21-го століття.

За даними Інституту Геллапа у світі відбувається зростання рівню стресу, а 2021 рік встановив новий рекорд за поширеністю стресу поміж дорослих осіб, адже 41% учасників дослідження відповіли, що відчували стрес за минулий день (Gallup, 2022). Mental Health Foundation (2018) за результатами свого дослідження зазначає, що 74% людей у якийсь момент протягом року відчували такий сильний рівень стресу, що відчували себе приголомшеними або нездатними впоратися. Внаслідок такого великого рівня стресу, індивіди можуть приймати згубні для свого життя рішення. Так, 16% дорослих, які відчували стрес в певний момент свого життя, сказали, що завдавали собі фізичної шкоди, а у 32% опитаних були суїцидальні думки та почуття (Mental Health Foundation, 2018). Часто стрес пов'язують з симптомами депресії та тривоги. Серед учасників, що відчували стрес, 51% відчував також себе депресивно, а 61% - тривожно (Mental Health Foundation, 2018).

Стрес по-різному впливає на життя та здоров'я людини. Проте серед наслідків стресових подій та умов на фізичне здоров'я знаходяться погіршення роботи імунної та нервової систем, а також органів чуття, проблеми з пам'яттю, підвищений ризик серцевих захворювань та утворення деяких типів ракових пухлин (Місютіна, Корчан, & Корчан, 2015; Khansari, Murgu & Faith, 1990; Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston & Sahebkar, 2017). Деякі стресові обставини чи окремі життєві події можуть мати негативний вплив на якість життя індивіда навіть через роки. А також, внаслідок стресу індивіди можуть набувати негативних звичок, як от куріння, вживання алкоголю та психоактивних речовин, а також відчувати проблеми зі сном та розвиток проблем з харчовою поведінкою (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005).

Для всього українського суспільства наразі існує спільне джерело стресу - військова агресія з боку росії, яка принесла українцям великі страждання в різних аспектах життя. Тож, зважаючи на світову поширеність стресу та часто його руйнівні наслідки на життя та здоров'я індивідів, необхідно активно досліджувати це поняття в українському воєнному контексті й розробляти шляхи боротьби та допомоги різним групам населення.

Проблема дослідження: З 24 лютого 2022 року російська агресія поширилася на всю територію України, цим самим все населення країни так чи інакше постраждало. За даними Центру економічної стратегії, близько 8 млн українців виїхали за кордон, тікаючи від війни (Вишлінський, Томіліна, Самойлюк, & Михайлишина, 2023). Частина з них це студенти, що виїхали задля продовження навчання по академічним мобільностям в університети в різних частинах світу. Важливо зрозуміти, з якими труднощами вони зіштовхуються, їх основні джерела стресу, адже ці студенти будуть займати значиму роль для відбудови та розвитку країни після їх повернення.

Об'єктом дослідження є студенти НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни.

Предметом дослідження є стресори студентів НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни.

Метою даного дослідження є з'ясувати основні стресори студентів НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни.

Завданнями дослідження є:

1. Концептуалізувати поняття “стресу”;
2. З'ясувати класифікаційні особливості стресорів;
3. Виокремити поняття війни та міграції як окремих стресових факторів;
4. Визначити труднощі та перешкоди студентів НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни;
5. Виявити наслідки стресу на самопочуття та життєдіяльність студентів НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни

Теоретичною основою є праці Ганса Сельє, Томаса Холмс, Річарда Рахе, Річарда Лазарус, Сьюзан Фолкман, Леонарда Перліна, Джейн Маклеод, Кетрін Лайвлі, Констанс Хаммен та інших.

Для дослідження був застосований якісний метод індивідуальних напівструктурованих глибинних інтерв'ю. Такий метод був обраний через важливість отримання докладної і детальної розповіді респондентів щодо їхнього досвіду перебування на академічній мобільності в Торонто та визначення їх основних джерел стресу. Було проведено десять таких інтерв'ю. Вибірка є наймовірнісною та цілеспрямованою.

Аналіз інтерв'ю був проведений шляхом застосування методу тематичного аналізу даних за Браун та Кларке (2012).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття «стресу», моделі стресу та соціальне формування поведінки індивідів на стресори

Поняття «стресу» активно вивчається протягом останніх ста років представниками різних дисциплін, таких як медицина, хімія, генетика, нейронауки, психіатрія, психологія, соціологія та інші (Robinson, 2018).

Визначення стресу є широким та варіативним, зважаючи на кількість наук та дисциплін, що його досліджують. Проте, за підходами до розуміння стресу можна виділити три підходи до вивчення:

- Стрес як реакція
- Стрес як стимул
- Стрес як когнітивна транзакція (Shahsavarani, Azad & Nakimi, 2015).

Нижче детальніше розберемо головні здобутки дослідників, які розробили кожен з теорій пояснення стресу.

Популяризація терміну «стрес» в медичній сфері відбулася завдяки роботам канадського ендокринолога Ганс Сельє (1907-1982), за що його і прозвали «батьком стресу» (Tan & Yip, 2018). Він визначив «стрес» як «неспецифічну реакція організму на будь-яку вимогу» (Selye, 1976, p. 53), а також «стресор» як зовнішню силу, яка діє на індивіда (Le Fevre, Matheny, & Kolt, 2003). Однак, визначення і концепт стресу Сельє зазнав критики через його загальність, а також через занадто великий фокус на біологічну складову, водночас з ігноруванням когнітивних та психологічних факторів (Fink, 2010). Пізніше, науковець розширив визначення, назвавши стрес «неспецифічною нейрогуморальною відповіддю організму на дію стресових факторів різної

природи (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних)» (Даниляк, Маринець, Заячківська, 2016, с.30).

Сельє класифікував стресові реакції на “еустрес” та “дистрес”, так звані “позитивний” та “негативний” види стресу (Даниляк, Маринець, Заячківська, 2016). Еустрес – стан організму, при якому індивід відчуває здатність впоратися зі стресором, позаяк залишається вмотивованим, адаптується чи бореться зі стресором, натомість дистрес – це стан організму, коли стресовий чинник є сильнішим, ніж здатність індивіда протистояти йому, що призводить до виснаження і негативних наслідків для фізичного і психологічного здоров’я (Le Fevre, Matheny, & Kolt, 2003; Selye, 1974; Branson, Dry, Palmer, & Turnbull, 2019). До того ж, Сельє вважав, що саме від індивіда залежить реакція на стресор, і, приклавши зусилля, він здатний перетворити дистрес на еустрес (Даниляк, Маринець, Заячківська, 2016).

Теорія стресу як стимулу була представлена в 1967 році Холмсом і Рахе (1967). «Згідно з цією теорією, стрес — це важлива життєва подія або зміна, яка вимагає відповіді, коригування або адаптації» (Butto, 2019, р. 2). Тобто, ця модель стресу передбачає, що будь-які зміни в житті індивіда призводять до стресу, при тому, що конкретні життєві події призводять до однакового рівня стресу і вимагають одного рівня пристосування (Butto, 2019; Holmes, & Rahe, 1967). Холмс і Рахе (1967) розробили шкалу оцінки соціальної реадaptaції, яка вміщує сорок три життєві події, які варіюються від найбільш до найменш стресової і мають різну кількість балів. Після сумування цих балів можна виміряти загальний рівень стресу (високий, помірний чи низький) в житті людини за певний період часу. Дослідники хотіли знайти зв'язок між стресовими життєвими подіями та ризиком захворювання. Проте, зазначили, що хоча життєві і соціальні події і мають частковий вплив на час початку захворювання, все ж він недостатній для повного пояснення хвороби (Holmes, & Rahe, 1967).

Третій погляд на стрес як на транзакцію мали психологи Лазарус і Фолкман (1984). У книзі «Stress, appraisal, and coping» вони визначили психологічний стрес як «особливий зв'язок між людиною та оточенням, який оцінюється

особою як обтяжливий або надмірний для його або її ресурсів, або представляє загрозу для його або її добробуту» (Lazarus and Folkman, 1984, p. 19). Тоді ж вони висунули трансакційну теорію стресу та подолання, яка складається з оцінки стресора та власне вирішення проблеми. При первинній оцінці індивід звертає увагу на рівень загрозовості стресора, при вторинній – відбувається осмислення власних ресурсів. Після чого психологи виділяють два види подолання стресу: перший – подолання з орієнтацією на проблему, тобто знаходження шляхів виходу зі стресової ситуації, другий – подолання з орієнтацією на власні емоції, тобто прикладання зусиль до зменшення чи заміни негативних емоцій, до яких призвів стресор (Lazarus and Folkman, 1984).

Основним теоретиком стресу у сучасній соціології вважається американський соціолог Леонард Ірвінг Перлін (1924-2014). Він присвятив себе роботі в сфері соціології психологічних захворювань. Головним здобутком в цій сфері стала його розробка моделі стресового процесу. Ця модель була представлена на початкових етапах дослідження стресу та стала провідною теорією в соціологічних дослідженнях щодо зв'язку між стресом та психічним здоров'ям, а також особливістю його дослідження є зв'язок цих понять з соціальними ролями індивідів (Aneshensel & Avison, 2015). Соціальні ролі, які зазвичай є тривалими в житті індивідів, накладають на них певні відповідальність та переживання, які можуть бути загрозовими чи проблематичними, та можуть призвести до виникнення стресу, зокрема хронічного через тривалий досвід ролей (Pearlin, 1989). Така закономірність накладається і на відносини, сформовані наборами ролей, наприклад дитина і батьки, чоловік та дружина, колеги по роботі. Тобто, проблемні місця і конфліктні ситуації у таких стосунках також можуть викликати значний стрес (Pearlin, 1989).

Перлін вважав, що стресори не обов'язково є окремими та незалежними факторами, які впливають на всіх людей однаково. Він стверджував, що стресори часто пов'язані між собою та залежать від розташування індивідів в статусній ієрархії (Aneshensel & Avison, 2015). Системи стратифікації, що базуються на

таких аспектах життя індивіда як соціальний та економічний статус, а також раса, етнічна приналежність, стать та вік є причиною нерівного розподілу ресурсів та можливостей, які можуть створювати стресові умови для життя індивідів. До того ж, розуміння свого низького статусу в соціальній ієрархії може бути окремим додатковим стресором (Pearlin, 1989).

Перлін (1989) звернув увагу на два види стресорів: життєві події та більш стійкі або ж періодичні життєві проблеми - хронічні напруги. Науковець зауважує, що дослідження життєвих подій як стресорів бере свій початок з напрацювань вищезгаданого Ганса Сельє, проте на відмінну від його початкових припущень, Перлін (1989) стверджує, що не зміни, які є нормальною частиною кожного з рівнів соціального життя та старіння, як такі є потенційно загрозливими для індивідів, а саме якість цих змін. Зокрема, зміни, які є незапланованими, неконтрольованими чи небажаними приносять більше шкоди для індивіда (Pearlin, 1989).

Критикує Перлін (1989) і теорію стресу зі шкалою оцінки соціальної реадaptaції вищезгаданих Холмса і Рахе. Він зазначає, що їх шкала описує загальні поточні умови - лише один сегмент життя індивіда, а не окремі зміни життя. Перлін (1989) вказує, що з використанням цієї шкали, ми ігноруємо тривалі розширені обставини життя та становище індивідів, які можуть бути причиною конкретних запропонованих життєвих подій. Звідси у науковця виникають сумніви у значенні результатів попередніх досліджень про зв'язок між життєвими подіями та здоров'ям індивідів (Pearlin, 1989). Все ж Перлін (1989) наголошує, що деякі події можуть бути потужними самостійними стресорами, однак, подальший підхід до їх вивчення має бути більш чутливим до соціального та економічного становища індивідів, які ці події переживають.

Другий основний тип стресорів - це хронічні напруги, тобто "відносно тривалі проблеми, конфлікти та загрози, з якими багато людей стикаються у своєму повсякденному житті" (Pearlin, 1989, p. 245). Перлін (1989) зауважує, що вимірювання хронічних напруг передбачає складний процес, через що дослідники надають перевагу вимірюванню стресу через лише життєві події.

Проте, Перлін (1989) зазначає, що все ж існують методи, які дозволяють це зробити, один з них - це зосередження уваги соціологами на основні соціальні ролі (або набори ролей) індивідів та на проблеми і труднощі, які виникають з цих ролей.

Існує кілька типів рольової деформації, які можуть бути джерелами стресу, за Перліном (1989):

- рольове перевантаження - стан, коли потреби закріплені за роллю індивіда перевищують його можливості;
- міжрольовий конфлікт - стан, коли різні ролі індивіда накладаються одна на одну і створюють суперечність;
- рольовий полон - стан, коли індивід обіймає роль не за власним бажанням;
- реструктуризація ролей - зміни моделей очікування від ролі індивіда чи зміни взаємодій у наборі його ролей (Pearlin, 1989).

Науковець звертає увагу на взаємодію цих двох стресорів: життєві події можуть призводити до хронічних напруг, і навпаки - хронічні напруги можуть бути причиною життєвих подій, також вони можуть створювати смисловий контекст один для одного (Pearlin, 1989).

Крім того Перлін (1989), підкреслюючи неможливість існування життєвих подій чи хронічних напруг ізольовано від інших проблем, запропонував і інший поділ стресорів за їх порядком виникнення в житті індивідів: первинні та вторинні. Тож, первинні - це стресори, які виникають першими в досвіді індивідів, вторинні - це ті, які з'являються як наслідок первинних (Pearlin, 1989). Перлін (1989) також зауважує, що незважаючи на назву, вони не означають силу впливу чи важливість для індивіда, тобто вторинні стресори самостійно можуть викликати більш інтенсивний стрес, ніж первинні.

Для моделі стресового процесу за Перліном (1989) важливими є дві наступні складові: подолання проблем, спричинених стресорами, та соціальна підтримка.

Подолання - це набір дій, які люди використовують для уникнення чи зменшення впливу стресорів на себе (Pearlin, 1989). Люди зі спільними

життєвими обставинами ймовірно матимуть і схожу поведінку подолання, незважаючи на це, кожна людина має унікальну систему подолання проблем, адже, як було зазначено вище, однакові стресори можуть впливати на індивідів по-різному (Pearlin, 1989).

Визначення себе, а відтак його соціальна поведінка з відповідною реакцією на стресор, залежить від його соціального кола, його прийняття рішень індивідів та підтримки (Stryker & Burke, 2000). Соціальну підтримку індивіди часто використовують проти негативних наслідків стресу (McLeod & Lively, 2007). Проте, дослідження поняття соціальної підтримки в контексті боротьби зі стресорами має свої прогалини через часте ігнорування дослідниками зв'язку соціальної підтримки із загальною соціальною мережею, а також нехтуванням взаємодією одержувача і донора підтримки (позаяк найчастіше соціологічні дослідження акцентують увагу лише на першому) (Pearlin, 1989). Таким чином, для того щоб якісно та повно розглянути соціальну підтримку у боротьбі зі стресом необхідно враховувати вказані недоліки (Pearlin, 1989).

Однією з послідовників Леонарда Ірвінга Перліна є американська соціологиня Джейн Д. Маклеод. У своїй статті "The meanings of stress: expanding the stress process model" Джейн Д. Маклеод (2012) прагне розширити усталену модель стресового процесу, додавши до неї роль суб'єктивності та інтерпретацій значення при формуванні досвіду стресу індивідів.

Під значенням в стресовому процесі Маклеод (2012) розуміє поєднання глобального значення (усталені переконання та цілі людини) з ситуативним значенням (взаємодія глобального значення з умовами конкретної ситуації, яка передбачає зв'язок між індивідом та навколишнім середовищем). Тож в розширеній моделі стресового процесу Маклеод (2012) додає, що на значення стресу в житті індивіда впливає макросоціальний контекст: структурне походження значення (системи стратифікації, історичні умови, суспільний лад) та культурне (культура з її ідеологією, звичаями та традиціями). Науковиця зазначає, що досвід, який формується з макросоціального контексту, має дві властивості:

- об'єктивні властивості охоплюють структуру і зміст середовища, та матеріальні і соціальні ресурси індивіда, які впливають на (не)захищеність індивідів від стресорів;
- суб'єктивні властивості випливають з найближчого оточення, яке впливає на переконання та цінності індивідів, та індивідуальну інтерпретацію життєвих обставин (McLeod, 2012).

Щодо суб'єктивних властивостей, то в міжособистісній взаємодії займають значиме місце і переговори, при яких відбувається обмін і протиставлення власних інтерпретацій індивідів зі значеннями інших (McLeod, 2012). Соціологиня додає, що переговори можуть відбуватися на різних рівнях взаємодій, зокрема і на колективних подіях, наприклад масові катастрофи чи трагедії. Тоді, вся спільнота може домовлятися про спільну інтерпретацію таких подій, тим самим провокуючи нове джерело стресу при конфліктах щодо різних пояснень (McLeod, 2012).

Дослідження близького середовища цінне ще через причину виходу наслідків стресорів за межі досвіду лише одного постраждалого; тобто стресори, що впливають на індивіда, часто мають вплив і на його близьке коло спілкування (McLeod, 2012).

У статті “Social psychology and stress research” Джейн Д. Маклеод і Кетрін Дж. Лайвлі (2007) також звертали увагу на значення та розуміння стресу через макросоціальний контекст та міжособистісні зв'язки. Вони виділили, що суб'єктивну інтерпретацію та реакцію індивіда на стресор формують соціальне порівняння та соціальна ідентичність (McLeod & Lively, 2007).

При реагуванні на якусь подію індивіди підлаштовують свою поведінку і думки під шаблон, який вони вбачають правильною реакцією для себе під дану ситуацію, або порівнюють, як на їхню думку, це зробили б інші (McLeod & Lively, 2007). Якщо особи вбачають свою реакція як вихід за межі, або недотримання соціальних норм, вони можуть зміни реакцію та/чи переосмислити значення події для себе (McLeod & Lively, 2007).

Соціальна ідентичність та розуміння свого “Я” формуються почуттям приналежності до певних соціальних груп та змінюються в часі та просторі внаслідок ситуаційних вимоги та дії інших (McLeod & Lively, 2007). Джейн Д. Маклеод і Кетрін Дж. Лайвлі (2007) пропонують звернутися до теорії ідентичності Шелдона Страйкера для пояснення поведінки індивідів з набором ідентичностей: “особистість складається з кількох рольових ідентичностей, які організовані в ієрархії помітних ознак; ідентичності на вершині ієрархії помітності з більшою ймовірністю будуть реалізовані в певних соціальних ситуаціях, ніж ідентичності внизу” (McLeod & Lively, 2007, p.290). Тож, індивіди більш схильні реагувати на життєві події та дії інших відповідно до ієрархічно вищої соціальної ідентичності. До того ж, передбачається, що труднощі пов’язані з вищим почуттям приналежності або ж взагалі втрата помітнішої ідентичності зумовлюють вищий рівень стресу, ніж, якби це трапилося з ієрархічно нищою ідентичністю (McLeod & Lively, 2007). А внаслідок сильного стресора, індивіди навіть можуть змінити послідовність своїх ідентичностей в ієрархії (McLeod & Lively, 2007).

1.2. Вплив стресу та стресових ситуацій на життя людини

Як було вже сказано в попередніх підрозділах стрес може різною мірою впливати на індивідів, зокрема як позитивно, так і негативно. Проте все ж, в літературі частіше згадується та досліджується саме дистрес, тобто стрес, який шкодить людині, впливаючи на психічний стан та маючи наслідки на фізичне здоров’я індивідів.

Стрес може призвести до низки погіршень зі здоров’ям, наприклад він підвищує ризик розвитку інсульту та інфаркту, може призвести до погіршення зору та утворення виразки шлунку (Місютіна, Корчан, & Корчан, 2015). Загалом імунна система страждає від гормонів стресу, що призводять до зменшення кількості та ефективності імунних клітин, чим і роблять організм людини більш

вразливим до інфекцій та хвороб (Khansari, Murgu & Faith, 1990). Також стрес, особливо хронічний, впливає на нервову систему людини, вносячи структурні зміни в різних частинах головного мозку, що може спричиняти проблеми з пам'яттю та когнітивними здібностями мозку (Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston & Sahebkar, 2017).

Взагалі, існує різниця між впливом гострого та хронічного стресу на організм людини (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Реакція організму на гострі стресори, як правило, адаптивна (виділяються нові запаси і розподіли енергії), у той самий час, через постійну активацію, що може бути притаманним хронічному стресу, може виникати дезадаптація (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Наслідками хронічного стресу для організму людини можуть бути стійке підвищення артеріального тиску, що призводить до гіпертрофії судин та лівого шлуночка, пошкодження артерій та атеросклерозу (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005).

Психологиня Констанс Хаммен (2005) в роботі "Stress and depression" вивчала вплив стресу на розвиток чи загострення депресії оглядаючи пов'язану літературу та дослідження інших авторів. Так, депресивний розлад може настати після важких життєвих подій, найчастіше в межах першого місяця після цих подій (Hammen, 2005). Особливого значення до розвитку депресії мають міжособистісні втрати чогось чи когось, наприклад розлука, розлучення, припинення віри у щось, втрата позиції в суспільстві, нездійснення мрій, втрата самоповаги, або сама загроза втрати (Hammen, 2005). Зокрема, Хаммен (2005) звертає увагу, що люди з вищими цінностями та переконаннями будуть розглядати міжособистісні втрати як більш значущі для себе та можуть інтерпретувати такі події як особисті недоліки, через що і може виникнути депресія.

До того ж, хронічні стресори (одним з яких є відсутність соціальної підтримки) є більш сильними для розвитку депресії, ніж гострі (Hammen, 2005). Проте, існують різні думки за результатами різних досліджень щодо зв'язку гострого та хронічного стресу і депресії: одні висувають гіпотезу що гострі

стреси в поєднанні з хронічними мають більший вплив на розвиток депресії, інші вказують, що хронічні стресори зменшують вплив гострих, і пояснюють це звиканням індивідів до постійного стресу, через що менш реагують на життєві події (Hammen, 2005).

Стрес і депресія, до якої він призводить, погіршують імунну систему, як було описано вище, та навіть можуть призводити до прогресування деяких типів ракових пухлин (Reiche, Nunes, & Morimoto, 2004).

Дослідники Шнайдерман, Айронсон і Сігель (2005) в роботі “Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants” досліджували вплив стресу на здоров'я індивідів. Особливого значення для дорослого життя індивідів набувають стресові події, які були пережиті в дитинстві та в підлітковому віці (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Так, діти та підлітки, які пережили жорстоке поводження та різні типи насильства, мають вищий рівень стресу та психологічних розладів, наслідками також може бути провокаційна і асоціальна поведінка, уникнення інтимної близькості, порушення прихильності, негативне світобачення та проблеми з успішністю в навчанні (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Розлучення батьків може також призводити до антисоціальної поведінки дітей, а також викликати симптоми тривоги та депресії; дорослі люди, чий батьки розлучилися в їх дитинстві, також повідомляють про вищий рівень загального стресу, менший рівень соціальної підтримки та сімейні конфлікти, ніж ті, чий батьки не розлучилися (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005).

У більш дорослому віці стресори призводять до набуття негативних звичок, такі як куріння чи вживання алкоголю, які можуть розглядатися як метод самолікування від розладів, пов'язаних зі стресом (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Також наслідками стресу можуть бути вживання психоактивних речовин, проблеми з сном та набуття розладів харчової поведінки (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005).

Загалом, за даними Інституту Геллапа у світі відбувається зростання рівню стресу, і 2021 рік встановив новий рекорд за поширеністю стресу поміж дорослих осіб (Gallup, 2022). Так, на питання щодо наявності негативних переживань за

минулий день 41% учасників відповіли, що переживали стрес, 42% - занепокоєння, 31% - фізичний біль, 28% - смуток та 23% - гнів (Gallup, 2022).

1.3. Чинники стресу та їх класифікація

Чинники стресу, або стресори, мають різноманітну класифікацію. Дослідники та автори використовують різні способи та методи поділу стресорів відповідно до багатогранності характеристик та поглядів на стресори.

У першому підрозділі вже було розглянуто дві типології стресорів за Перліном (1989): життєві події та хронічні напруги, і первинні та вторинні стресори.

Називаючи навколишні або зовнішні стресові умови стресорами, Р. Лазарус і Дж. Кохен в 1977 році в статті “Environmental Stress” розділили стресори на три групи:

- раптові життєві події, які вимагають серйозного адаптаційного процесу і які впливають відразу на велику групу населення та мають довготривалі наслідки (здебільшого, це катастрофи, стихійні лиха, збройні конфлікти чи війни);
- життєві події, які впливають на окремого індивіда або на меншу кількість осіб, проте також можуть мати значимі наслідки для життя індивідів (це можуть бути різні за серйозністю зміни як контрольовані так і неконтрольовані індивідами, наприклад втрата близької людини, захворювання, розлучення, зміни пов'язані з переходом індивідів від одних фаз життя до інших, міграція, висхідна чи низхідна мобільності та таке інше);
- щоденні клопоти, “які ж стабільними, повторюваними або хронічними” (Lazarus & Cohen, 1977, p.92), а також можуть бути випадковими або рідкісними (приклади щоденних клопотів: конфлікти в сімейному житті та робочому місці, неприємності спричинені фізичними умовами -

перебування чи проживання в якомусь середовищі і таке інше) (Lazarus & Cohen, 1977).

Стабільність чи стійкість стресори останнього типу через тривале продовження можуть значуще негативно впливати на самопочуття індивіда (Lazarus & Cohen, 1977).

Лазарус та Кохен (1977) також представили інші можливі класифікації стресорів за наступними особливостями:

1. Величина адаптаційних вимог;
2. Тип адаптаційних реакцій індивідів;
3. Ступінь контрольованості;
4. Значення для індивіда: позитивне чи негативне;
5. Випадковість чи як наслідок певної інституційної моделі;
6. Варіативність взаємодій різних середовищ (Lazarus & Cohen, 1977).

У статті “Social Stress in the Twenty-First Century” науковці представили більш ширшу за попередні модель класифікації стресорів, назвавши її двосторонньою класифікацією (рис. 1.1) (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013).

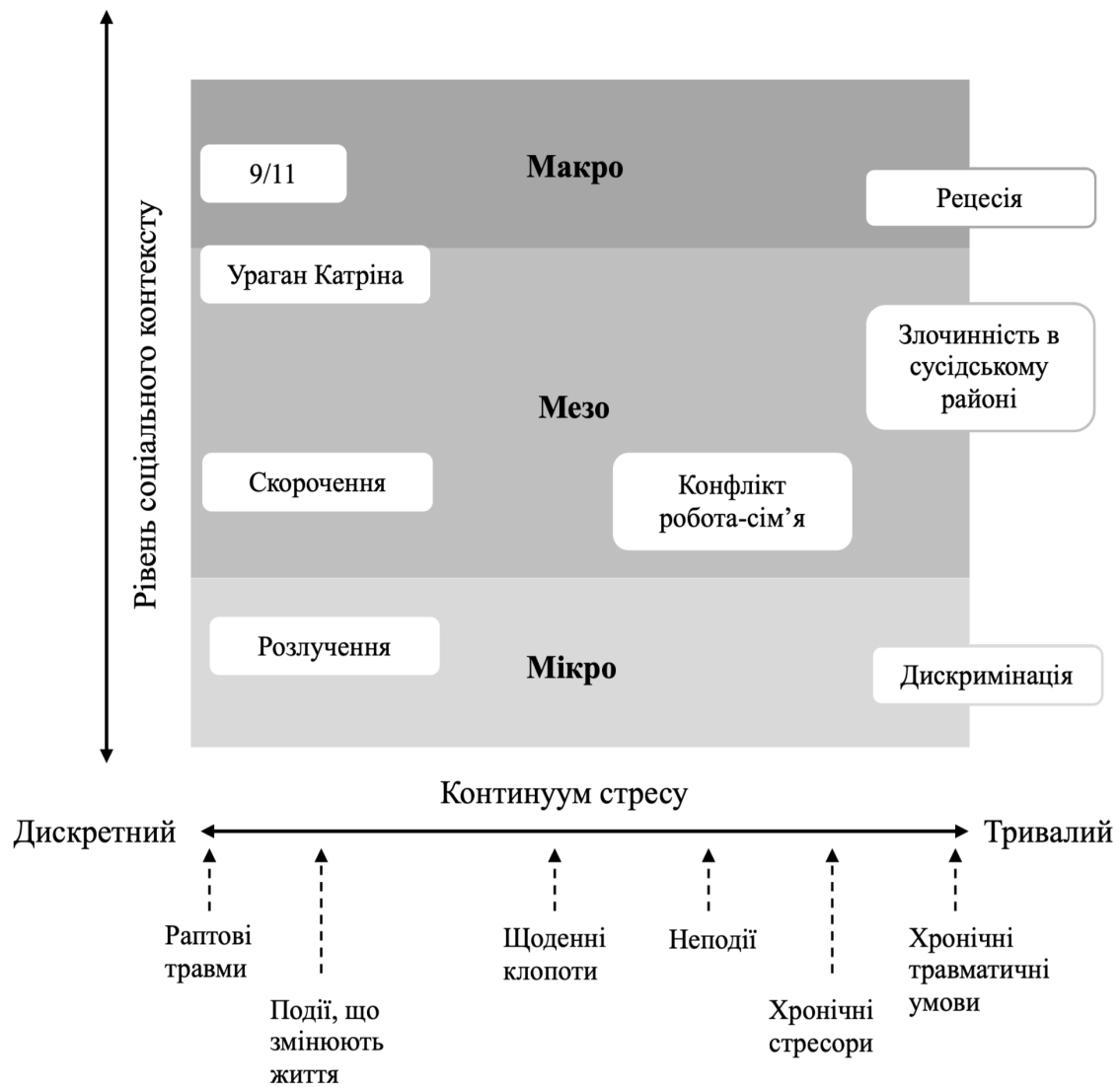


Рис. 1.1. Двостороння класифікація (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013, p. 305).

Перший етап двосторонньої моделі класифікації стресорів на рисунку 1.1 показано виссю X та називається континуумом стресу. На цій виссі розташовані різні стресори від дискретних, тобто, які виникають природньо як події, до тривалих, які можуть розвиватися повільно, накопичуватися та існувати протягом довгого часу (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013).

Якщо життєві події, щоденні клопоти та хронічні стресори розглядалися вище, то травми та неподаї як стресори потребують більшого пояснення. Так, травми передбачають серйозних вплив (потужну величину стресора) на індивідів, який не є частиною звичайного життєвого досвіду людини (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013). Травмами можуть бути воєнний стрес,

природні катастрофи, насильство, в тому числі і сексуальне, смерть близької людини і таке інше (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013). Хронічні травматичні умови, що знаходяться вкінці стресового континуума, виникають внаслідок повтору травми та постійного очікування її індивідами (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013).

Неподії, що розташовані між щоденними клопотами та хронічними стресорами на рис 1.1, означають відсутність очікуваної події для особисто індивіда, або ж ненастання цієї події є позанормовим явищем для певної групи індивідів, наприклад неодруження до певного віку (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013), що також впливає на самопочуття і самооцінку індивідів.

Друга частина типології стресорів охоплює три рівні соціального контексту, що розташовані на осі Y на рис.1.1: макро - рівень політичних одиниць у межах держав, регіонів та націй; мезо - рівень соціальних взаємозв'язків, наприклад робота, сім'я, сусідство та більші мережі ; мікро - індивідуальний рівень (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013).

На рис 1.1 зображені також деякі приклади стресорів, розташовані на різних місцях в моделі (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013). Не всі стресори легко помістити лише в один рівень чи категорію, адже визначення класифікації може залежить від суб'єктивного бачення, а також від офіційного визначення (якщо таке є), як це було з ураганом Катріна, який не визнали національною загрозою (Wheaton, Young, Montazer & Stuart-Lahman, 2013).

Нижче розберімо два окремі стресові фактора, які можуть бути потужними викликами для індивідів.

1.3.1. Війна як стресовий фактор

Як було зазначено вище, Лазарус і Кохен (1977) у типології стресорів позначили війну як раптову життєву подію, яка вимагає серйозного адаптаційного процесу, і яка впливає відразу на велику групу населення, та має довготривалі наслідки.

Війна здатна негативно впливати на життя населення країни, адже разом з воєнним станом в країні погіршуються умови життя нації. Так, Мурті і Лакшмінараяна (2006) до наслідків війни віднесли смертність та інвалідність населення, руйнування громад та сімей, порушення розвитку та занепад соціальної та економічної структури нації, ендемічну бідність, недоїдання, проте особливого значення вони приділили дослідженню впливу війн на психологічне здоров'я індивідів, зібравши дані різних досліджень. Так, наприклад, результати опитування афганців після війни показали, що симптоми депресії та тривоги виявлені у 67,7% і 72,2% респондентів відповідно, синдроми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) — у 42%, а опитування переміщених осіб з Камбоджі виявило, що понад 80% з них відчували депресію (Murthy & Lakshminarayana, 2006).

Крім того, під час війни індивіди піддаються насильству чи стають свідками жорстокості, результатом чого також є погіршення психічного здоров'я (Chudzicka-Czupala et al., 2023). Негативні наслідки для емоційного та психологічного станів людей можуть виникнути і через непряме споглядання війни, тобто слідкування за новинами через телебачення чи соціальні мережі (Chudzicka-Czupala et al., 2023).

Хоча збройний конфлікт, розпочатий росією на сході України, відбувається з 2014 року, саме з 24 лютого 2022 року російська агресія поширилися на всю територію країни, так чи інакше змінивши життя кожного громадянина України. Міністр освіти здоров'я Віктор Ляшко охарактеризував наслідки війни на психологічне здоров'я українців так: *“За нашими попередніми прогнозами на даний момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн українців, з них близько 3-4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування”* (МОЗ, 7 червня 2022).

Після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну були проведені дослідження щодо стресу населення України у період війни, одним із них є дослідження Предко та Сомової (2022) *“Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців”*. Дослідниці встановили, що

загальний рівень стресу українців значно підвищився внаслідок війни, зокрема рівень стресу чоловіків становить 93,64 (низький рівень), а жінок - 114,42 (середній рівень), що означає, що жінки є менш стресостійкими у воєнних обставинах, аніж чоловіки (Предко & Сомова, 2022).

Дослідження також включало в себе порівняння чотирьох груп населення згідно з їх місцезнаходженням та їх рівень стресу: у групи українців, які знаходяться в Україні, але не у зоні активних бойових дій рівень стресу дорівнює 105,14, у групи українців, які знаходяться в зоні активних бойових дій - 112,90; у групи українців, які знаходяться за кордоном, і які виїхали після 24 лютого (біженці) - 114,07, і у групи українців, які знаходяться за кордоном, проте проживали там до 24 лютого виявився найвищий рівень стресу - 118,36 (Предко & Сомова, 2022). Авторки припускають, що ця група українців має такий показник через нездатність реально оцінити український контекст, а також через переживання за близьких, які перебувають в Україні (Предко & Сомова, 2022). Фактором підвищення рівня стресу за Предко та Сомовою (2022) є також наявність близьких в зоні активних бойових дій, в той час як наявність близьких, які безпосередньо беруть участь у бойових діях не є таким суттєвим фактором.

Результати іншого дослідження показали, що 72% українців вважають війну основною причиною страждань, а високий рівень депресії і тривоги мають 46,5% і 46,3% українців відповідно (Chudzicka-Czupala et al., 2023). У цьому ж дослідженні було виявлено, що незважаючи на високу поширеність психологічних проблем, більше половини опитаних українців не планують звертатися за психологічною допомогою до спеціалістів (Chudzicka-Czupala et al., 2023).

Щодо впливу воєнного стресу на навчальний процес, то Наталія Савелюк (2022) в своєму дослідженні зацентувала увагу на переживання стресу українськими студентами на початку повномасштабної війни. Так, дослідниця розділила прояви симптомів стресу в чотири категорії (інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні) і визначила найбільш поширені ознаки кожної з них серед студентів (Савелюк, 2022). Так, серед інтелектуальних

проявів стресу у студентів найчастіше зустрічалися “труднощі зосередження” (83,1%), “негативні думки” (70,8%) та “підвищене відволікання” (64,6%); поведінкові ознаки включали в себе “хронічну нестачу часу” (64,6 %), “низьку продуктивність діяльності” (63,1%) та “зниження апетиту або переїдання” (53,9%); емоційні прояви характеризувалися “занепокоєнням та підвищеною тривожністю” (81,5 %), “дратівливістю і нападами гніву” (66,2 %) та “підозрілістю” (44,6%); серед фізіологічних проявів найбільш вираженими були “підвищена стомлюваність” (76,9 %), “болі в різних ділянках тіла, головні болі” (70,8 %) та “прискорений або неритмічний пульс” (36,9%) (Савелюк, 2022). Всі ці прояви симптомів стресу, зокрема інтелектуальні, які виявилися найбільш поширеними за інші (Савелюк, 2022), можуть суттєво впливати на самопочуття студентів та на їх здатність до освоєння навчального матеріалу.

Вимірюючи психологічну адаптацію студентів старших курсів на перший та шостий місяці повномасштабного вторгнення 2022 року, Денефіль, Мусієнко та Зьомко (2023) знайшли зменшення значень невротичності, дратівливості, депресивності та інших негативних проявів після другого анкетування, порівняно з першим, що вказує на те, що молодь за пів року адаптувалася та відновила свій психологічний та емоційний стан.

Війна також передбачає еміграцію населення за кордон в пошуках безпеки. Тож розглянемо окремо міграцію, зокрема через війну, як стресовий фактор для індивідів.

1.3.2. Міграція за кордон як стресовий фактор

Міграція – «переселення, тобто територіальне переміщення населення, пов’язане зі зміною місця проживання. Не всі переселення вважаються міграцією, а лише ті, що пов’язані з перетином певних кордонів – державних, адміністративних» (Слюсаревський & Блинова, 2013, с. 31). До того ж ознаками міграції є вплив на життя індивіда та на його середовище, зміни в соціальних зв’язках (Слюсаревський & Блинова, 2013).

Міграція в іншу країну часто передбачає необхідність адаптації до культурних аспектів нового місця. Одним з підходів до вивчення акультурації, тобто процесу входження індивідом у нову культуру із засвоєнням її культурних особливостей, є дослідження стресу та його подолання (Слюсаревський & Блинова, 2013). Через нездатність задоволення власних потреб або неспроможність якісно слідувати очікуванням і вимогам, що висуває нове середовище, у мігранта може розвинутися порушення адаптації або навіть повна дезадаптованість, що передбачає наявність тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів для індивіда та його середовища (Слюсаревський & Блинова, 2013).

У новому середовищі мігранти часто зіштовхуються з культурним шоком. Оберг (1960) назвав культурний шок “професійним захворюванням людей, які раптово переїхали за кордон” (Oberg, 1960, с. 177.) та зазначає, що не всі можуть від ньоговилікуватися. Науковець також описав наступні аспекти культурного шоку:

- “напруженість, спричинена зусиллями, необхідними для досягнення психологічної адаптації;
- почуття втрати (друзів, статусу, професії чи певної власності);
- почуття власного несприйняття представниками нової культури або ж несприйняття їх самих;
- невиправдання ролевих очікувань, цінностей, почуттів та самоідентифікації;
- несподівана тривога, відраза та злість у результаті усвідомлення культурних відмінностей;
- відчуття меншовартості від нездатності пристосуватися до нового середовища” (Tarasyuk, 2011, с. 233).

Наслідками культурного шоку можуть бути симптоми депресії, відсутність впевненості в собі, тривожність, дратівливість та проблеми зі сном (Біленька, 2011).

Слюсаревський і Блинова (2013) також зазначають, що всі мігранти мають труднощі у взаємодії з місцевими жителями через відмінності в пережитому досвіді, позаяк і в поведінці, і в реакції на будь-що, які нова людина в середовищі не здатна передбачити.

Бхугра (2004) в оглядовій роботі “Migration and mental health” зазначає, що реакції мігрантів на зміну місця проживання і загалом освоєння в новому середовищі залежать від безлічі різних факторів, як от стать та вік мігрантів, володіння мови суспільства-реципієнта, рівень освіти та професійна діяльність, культурна різниця нового середовища з тим, до якого індивіди звикли, причини міграції, а також чи це індивідуальна міграція чи колективна (наприклад, з сім'єю).

Тож, як ми можемо зрозуміти, міграція загалом доволі стресовий процес, а якщо зміна місця проживання не була запланована раніше, і не відбувалося спеціальне психоемоційне підготування до цієї події, то процес адаптації може проходити ще складніше. Так, поширеність депресії та тривоги серед трудових мігрантів дорівнювала 20% і 21% відповідно, для біженців цей показник був приблизно вдвічі більший: 44% і 40% відповідно (Lindert et al., 2009). Тож, доміграційні травми, які частіше зустрічаються у міграції вимушеного характеру, ніж добровільного, можуть підвищувати психологічний дистрес та активніше сприяти розвитку психічних захворювань (Sangalang et al., 2019). Під міграцією вимушеного характеру розуміємо зміну проживання через економічні чи політичні чинники: стихійні лиха, переслідування, війни тощо; під добровільною - міграція за власним бажанням осіб через різні причини, наприклад пошук кращого життя.

Окрім доміграційної травми, потрібно зважати і на постміграційні стресори біженців, такі як фінансова та житлова безпека, професійна зайнятість, соціальні та міжособистісні труднощі (Li, Liddell & Nickerson, 2016).

Загалом, результати різних досліджень повідомляють, що показники поширеності проблем з психологічним здоров'ям біженців та шукачів притулку

є вищими, ніж в загальній популяції, а також для біженців характерні високі показники посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги (Li, Liddell & Nickerson, 2016).

Після 24 лютого 2022 року за даними Центру економічної стратегії, станом на 29 грудня 2022 року, 7,9 млн українців виїхали за кордон, тікаючи від війни; варто зауважити, що приблизно третина з них виїхали чи були насильно вивезені до Білорусі та росії (Вишлінський, Томіліна, Самойлюк, & Михайлишина, 2023).

Українські біженці за кордоном зіштовхуються з труднощами працевлаштування через незнання мови, невідповідність рівню кваліфікації та власне роботою, вимогливими умовами праці та низьку оплату (Karasapan, 2022).

Серед інших проблем українських біженців є проживання на спільних територіях з іншими людьми, що створює тиск і не дає можливості провести час наодинці, також у 79% українців за кордоном відчувають великі фінансові труднощі (European Union Agency for Fundamental Rights, 2023). Майже половина українських біженців (49%) відмітили, що в новому середовищі завжди чи часто відчували себе депресивно чи пригнічено (European Union Agency for Fundamental Rights, 2023).

За даними дослідження з приблизно 2,5 млн українських біженців, які знайшли прихисток в Польщі, близько пів мільйона потребують психологічної допомоги через воєнну травму, а 30 тисяч з них мають серйозні проблеми з психічним здоров'ям (Thomasson & Chambers, 2022; Chudzicka-Czupala et al., 2023).

Подібне дослідження про українських біженців було проведено в Німеччині, результати якого показали, що понад 60% респондентів відчувають серйозний або суттєвий рівень дистресу (Buchcik, Kovach, & Adedeji, 2023). У результатах цього дослідження також помітна гендерна різниця у наявності помірних або важких симптомів тривоги та депресії: для жінок цей показник дорівнює 45%, а для чоловіків - 26% (Buchcik, Kovach, & Adedeji, 2023).

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Тож, поняття стресу досліджується останні пів століття різними дисциплінами та науками. Воно має вагому еволюцію розвитку від більш біологічного пояснення до соціального. За початковими підходами до розуміння стресу можна виділити наступні: стрес як реакція, стрес як стимул, стрес як когнітивна транзакція. Кожен з підходів став об'єктом вивчення та подальшого розширення для низки дослідників, основними з яких є Ганс Сельє, Томас Холмс, Річард Рахе, Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман. З урахуванням оглядів варіативності поняття можна вивести наступне визначення стресу: стрес – це реакція індивідів на події чи умови(обставини) життя, які потребують адаптації.

Поняття стресу з соціологічної перспективи розглядав Леонард Перлін, розробивши модель процесу стресу. Перлін критикував попередні моделі стресу, стверджуючи, що стресори є пов'язаними між собою, впливають на індивідів по-різному, та часто залежать від розташування осіб в статусній ієрархії. А також додав, що не зміни як такі, а саме якість цих змін впливає на стрес індивідів. Тобто реакція індивіда на стресор першочергово залежить від його статусу, ролі та його взаємодії з навколишнім середовищем. До того ж він виділив подолання проблем та соціальну підтримку як значимі складові моделі соціального процесу. Люди зі схожими життєвими обставинами скоріше за все матимуть спільну поведінку подолання труднощів. А соціальна підтримка, хоч недостатньо досліджена, все ж має виконує важливу допоміжну роль подолання стресу.

Послідовниці Перліна (Джейн Д. Маклеод та Кетрін Дж. Лайвлі) розширюють його модель процесу стресу. Маклеод додає поняття значення, інтерпретації значення та суб'єктивності сприйняття індивідом досвіду набуття стресу. На ці поняття має вплив макросоціальний контекст, який має об'єктивні та суб'єктивні властивості, які охоплюють структуру та зміст середовища, соціальні ресурси та соціальне оточення індивідів. Важливим роль в створенні контексту займають переговори в міжособистісній взаємодії, тобто домовленість про пояснення подій, обмін та протиставлення інтерпретацій. Маклеод разом з

Лайвлі пропонують розглянути вплив соціального порівняння та соціальної ідентичності на інтерпретацію стресової події та реакцію на неї індивіда.

Стрес призводить до погіршення з фізичним та психологічним здоров'ям. Так, стрес підвищує ризик розвитку серцевих захворювань, погіршує роботу імунної та нервової систем, може призвести до погіршення зору, проблем з пам'яттю та навіть утворення деяких типів ракових пухлин.

Реакція організму на гострі стресори здебільшого адаптивна, в той час хронічний стрес може викликати дезадапційну реакцію та більші проблеми зі здоров'ям.

Депресивний розлад може настати після важких життєвих подій, як от розлука, розлучення, втрата суспільного визнання чи позиції в суспільстві, сама загроза втрати і таке інше. Переживання хронічного стресу, наприклад відсутності соціальної підтримки, частіше призводить до розвитку депресії, ніж переживання гострого.

Стресові події, які сталися в дитинстві та в підлітковому віці, здатні мати негативні наслідок у дорослому житті індивідів. Так, вони можуть призводити до більшого рівня стресу, тривоги та депресії, меншого рівня соціальної підтримки. Реакцією на стресори в дорослому житті можуть бути набуття негативних звичок, як от куріння, вживання алкоголю та психоактивних речовин, проблеми зі сном, розвиток проблем з харчовою поведінкою.

Загалом, класифікація стресорів різноманітна. Різні дослідники та автори поділяли стресори на різні групи за безліччю ознак. Одна з моделей називається двостороння класифікація, яка включає в себе стресори за рівнем соціального контексту(макро-, мезо- та мікрорівні) та стресори за їх тривалістю (раптові події, події, що змінюють життя, щоденні клопоти, неподії, хронічні стресори та хронічні травматичні умови). Кожен зі стресорів можна розмістити на цій осі координат згідно зі суб'єктивним ставленням чи офіційно визнаним його статусом.

Для практичного дослідження необхідно виділити війну та міграцію як два окремих стресора, які є потужними викликами для індивідів.

Війну – це раптова подія, яка сильно та негативно впливає на життя великої кількості людей одночасно. Наслідками війни є інвалідність та смертність частин населення, занепад економіки, руйнація структур суспільства та погіршення психологічного здоров'я населення через прямий та непрямий впливи воєнних подій. Через ПТСР та інші розлади чи порушення психологічного стану індивідів знижується якість життя та можливість нормального функціонування.

Міграція також передбачає довгий адаптаційних процес. Адже зі зміною проживання відбуваються зміни для індивіда, його нового та старого середовища та в його соціальному житті. Серед основних труднощів, з якими зіштовхуються мігранти знаходиться культурний шок, який може викликати симптоми депресії, тривожності, може погіршувати самооцінку та відчуття впевненості, а також спричиняти проблеми з фізичним здоров'ям. Реакції індивідів на міграцію залежить від безлічі соціальних, культурних, економічних та політичних факторів, один з яких вид міграції: добровільний чи вимушений. Так, індивіди, які тікають від війни (біженці) в мирні країни, роблять це вимушено. Через доміграційну воєнну травму вони можуть відчувати більший психологічний стрес, ніж, наприклад, трудові мігранти.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВНІ СТРЕСОРИ СТУДЕНТІВ НАУКМА, ЩО ПРИБУЛИ ДО ТОРОНТО ПО АКАДЕМІЧНІЙ МОБІЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічні засади дослідження основних стресорів студентів НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни

Для виявлення основних стресорів перебування студентів НаУКМА на академічній мобільності в Торонто у весняному триместрі 2022-2023 рр. був застосований якісний метод індивідуальних напівструктурованих глибинних інтерв'ю.

Були обрані якісні методи, адже саме вони використовується для отримання більш детального опису явищ, висвітлення унікального досвіду респондентів, проведення початкових досліджень для розробки теорій, створення гіпотез чи перевірки вже наявних та пошуку пояснень на поставленні питання (Sofaer, 1999). Всі ці складові були необхідними для даного дослідження.

За Оленою Богдан (2015) метод індивідуальних інтерв'ю, а не до прикладу фокус-групи, варто обирати, коли:

1. “важливе не лише виявлення різноманіття, а й докладне, глибоке розуміння думок респондентів із певного питання та їхнього відповідного досвіду;
2. тематика настільки чутлива для респондентів, що щира розмова є імовірнішою наодинці з інтерв'юером, а не в групі;
3. розуміння спонтанної реакції на альтернативні думки й досвід не є одним із ключових завдань цього дослідження;
4. необхідних для дослідження респондентів мало ймовірно зібрати одночасно в одному місці й реальніше домовитися про індивідуальні інтерв'ю” (Богдан, 2015, с. 95).

Для даного дослідження справджуються перші три пункти. Важливо було отримати докладну і детальну розповідь респондентів щодо їхнього досвіду перебування на академічній мобільності в Торонто. При тому деякі питання були сенситивними, наприклад, досвід переживання війни в Україні, фінансове становище, особисті переживання на різні теми, плани на майбутнє. Реакції респондентів на альтернативні думки не мали значення для цього дослідження. Тож, хоча респондентів нескладно було зібрати в одному місці і в один час, зважаючи на інші фактори були проведені індивідуальні інтерв'ю.

Напівструктурований вид інтерв'ю передбачає наявність гайду - переліку питань, які виконують функцію “орієнтовного плану розмови” (Богдан, 2015, с. 79). Тобто це лише опорні питання, які під час розмови можуть видозмінюватися чи змінювати свій порядок, а також можуть не ставитися респондентові, якщо вже на них була дана відповідь через інші питання. Також в ході напівструктурованого інтерв'ю з'являються нові питання та уточнення щодо інших. Глибинні інтерв'ю передбачають, як правило, довшу тривалість для того, щоб “розібратися якомога глибше у досвіді й поглядах респондента” (Богдан, 2015, с. 80). Саме ці методи було обрано для даного дослідження зважаючи на його специфіку.

Тож, для дослідження основних стресорів студентів НаУКМА на академічній мобільності в Торонто був розроблений гайд, який включає в себе 9 блоків. Перший блок мав на меті знайомство з респондентом, другий охоплював адаптацію в новому середовищі, третій - навчальний процес, четвертий - соціалізацію, п'ятий - життя в Торонто, шостий - статус українця за кордоном, сьомий - вплив війни в Україні на респондентів тут, восьмий - плани після мобільності, дев'ятий - поради для майбутніх студентів на мобільності.

Генеральна сукупність складала 94 студентів-могилянців, які перебувають на академічній мобільності в Торонто на весняному триместрі 2022-2023 рр. Для проведення інтерв'ю було обрано 10 студентів за критеріями статі, віку та місцем перебування до даної мобільності. У дослідженні брало участь 5 чоловіків і 5

жінок. Соціально-демографічні характеристики респондентів вказані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Соціально-демографічні характеристики респондентів

	Стать	Вік	Знаходження перед весняною мобільністю в Торонто
1	Жіноча	19	Україна
2	Жіноча	19	Торонто, осіння мобільність
3	Чоловіча	20	Тампере, осіння мобільність
4	Чоловіча	19	Глазго, осіння мобільність
5	Чоловіча	21	Торонто, осіння мобільність
6	Жіноча	20	Україна
7	Жіноча	21	Париж, осіння мобільність
8	Жіноча	21	Торонто, осіння мобільність
9	Чоловіча	18	Глазго, осіння мобільність
10	Чоловіча	18	Україна

Вибірка є наймовірнісною та цілеспрямованою. Для дослідження було важливим відібрати респондентів за критеріями наведеними вище. Тому спочатку охочі студенти (добровільна вибірка) могли взяти участь в дослідженні. Після цього студентам, що підходили під критерії, яких бракує, було запропоновано доєднатися до дослідження. Була лише одна відмова.

Всі інтерв'ю були проведені особисто, віч-на-віч. Майже всі були проведені на нейтральній території - в тихому просторому комфортному місці. Одне, за бажанням респондента, було проведене на його місці проживання. Всі інтерв'ю, за згодою респондентів, були записані на диктофон. Тривалість

інтерв'ю варіювалася від 40 хв до 1 год 6 хв. Респондентам гарантувалася конфіденційність, тобто використання даних без вказання їх імені.

Всі інтерв'ю були повторно прослухані та переведені в текст, приклад однієї стенограми глибинного інтерв'ю наведено в Додатку Б. Аналіз інтерв'ю був проведений шляхом застосування методу тематичного аналізу даних, який пропонують Браун та Кларке (2012) як доступний та гнучкий метод аналізу даних якісного дослідження. Вони зауважують, що є два підходи до кодування та аналізу даних - індуктивний, при якому дані кодуються на основі досвіду респондентів та дедуктивний, при якому дані кодуються на підставі теоретичних конструкцій (Braun, & Clarke, 2012). У роботі використано поєднання цих двох підходів.

За Браун та Кларке (2012) метод тематичного аналізу складається з наступних етапів:

1. Ознайомлення з даними;
2. Створення початкових кодів;
3. Пошук тем;
4. Перегляд потенційних тем;
5. Визначення та найменування тем;
6. Підготовка звіту (Braun, & Clarke, 2012).

Такий алгоритм був застосований для пошуку стресорів студентів НаУКМА, що прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни. У Додатку В представлено таблицю з темами з їх кодами з відповідними цитатами респондентів.

2.2. Міграція та проживання в Торонто як джерело стресу

Такі зміни в житті індивідів як проживання та навчання в новій країні з її особливостями містить в собі низку викликів, які мають різний вплив на психологічний та фізичний стани людини.

У ході інтерв'ю респондентами були озвучені труднощі, переживання та виклики, з якими вони зіштовхнулися, перебуваючи на академічній мобільності в Торонто.

Тож першу категорію стресорів для студентів ми можемо охарактеризувати як стресори, що пов'язані з міграцією в нову країну, входження в нове суспільство та проживання в новому місті.

Торонто як місто з його архітектурою та іншими особливостями часто дивувало респондентів, та/або не відповідало їх очікуванням, та справило неприємне перше враження:

"... це перше здивування, яке мене так приземлило що "Добрий вечір ти в Канаді" - це біле світло в світлофорі, це дуже базована штука, яку ти просто не очікуєш побачити в іншій країні, бо тобі здається: "ну скрізь же зелений і червоний", а тут виявляється не скрізь" (Респондент 1, жінка, 19 років).

"І я пам'ятаю, що тоді мені дуже сильно не сподобалося Торонто, як місто. Тому що мені дуже дивно було бачити таке поєднання архітектури, тому що умовно є там замок дев'ятнадцятого століття і поруч з ним хмарочос" (Респондент 3, чоловік, 20 років).

"Ну спочатку, коли приїхав, то мені загальна структура міста трохи здавалася дивною, до цього треба було адаптуватися" (Респондент 9, чоловік, 18 років).

"(...) я типу очікував, що це, бо Торонто - це супермегаполіс, величезне, круте місто. Я люблю дуже багато всього сучасного: сучасне, круте, велике. Я приїхав, а тут China Town, типу Spadina, яка, по факту, типу основна вулиця Торонто, (...) трошечки хибне враження про місто справляє. Особливо в перші дні, типу, коли там треба було ходити по документи, і більше в тому райончику. І це те, чому я дивуюся, і воно якось трошки відлякувало, чесно" (Респондент 10, чоловік, 18 років).

"(...)сірина міста. Тут дуже сіро, бетонні джунгли" (Респондент 9, чоловік, 18 років).

За Хаммен (2005) у перший місяць після великої життєвої події присутній достатньо великий ризик розвитку депресивного розвитку, що означає, що в цей період індивіди є досить вразливими та чутливими до зовнішніх чинників. Тож, в перший період після приїзду до Торонто, студенти, чії очікування не справдилися щодо міста, в якому їм доведеться прожити наступні чотири місяці, могли відчувати себе розчаровано та пригнічено.

Респонденти критикували транспорту систему міста через незручність системи оплати. Студентам, що звикли до української транспортної системи з можливістю безконтактної оплати безпосередньо в транспорті, в Торонто доводилося мати додаткові клопоти при користуванні:

“Мені некомфортний транспорт тут, бо я не можу розрахуватися просто карткою. Мені потрібно мати престо-карту, яку можна поповнити тільки в метро. Або купити квиток, який купити можна тільки в метро” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

Незвичність, новизна середовища та розуміння далекої відстані від дому та нерозуміння подальших дій викликали в респондентів негативні емоції, такі як тривожність, страх:

“А так, якщо брати Канаду, то спочатку мені взагалі не сподобалося, тому що тут все кардинально нове, це прям дуже далеко від дому” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

“Тривожність. Я думаю, це нове середовище, все нове, ти не розумієш, що відбувається, типу, як жити, що робити” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

“Перша ніч, коли я тільки приїхала в кімнату після аеропорта, це був треш... Це був просто треш, я пів ночі лежала і плакала, бо я не знала, що мені робити. Все навалилося, все було незнайомим. У мене там банально не було перехідника для розетки, не було інтернету. Щось там коротше в мене грошей на рахунку не було. Все було не так як мені хотілося і було дуже страшно, стрьомно і так далі” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Така реакція зазвичай має коротку тривалість та є звичною частиною адаптаційного періоду.

Наступне поняття, що можна виділити з відповідей респондентів це культурний шок, який виявлявся через взаємодію з мешканцями міста. Тож, така взаємодія приносила дискомфорт і нерозуміння для студентів. Перша з причин – це особливості спілкування канадців. Студенти на мобільності зазначали, що їм незрозуміла “small talk” культура, а також – загальна ментальність ввічливості і толерантності, який видається нещирим:

“Напевно ще, подекуди, але знов же таки, мені не дуже часто таке трапляється, дивують їхні смол-токи і така оверввічливість” (Респондент 1, жінка, 19 років).

“Але якщо так загалом говорити, то типу оце в іноземцях мені було не дуже зрозуміло, що вони тобі постійно посміхаються, такі супер всі привітні, але насправді(...). Коли ти спілкуєшся з українцями, то ти одразу розумієш: ти цікавий людині чи ні, допоможе чи ні” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

Загалом, студенти зазначали, що *«люди по-інакшому сприймають взагалі світ»* (Респондент 4, чоловік, 19 років) та те, що *«тут яось сильно життя відрізняється»* (Респондент 9, чоловік, 18 років). Таку різницю між українським та канадським суспільствами можна пояснити різним пережитим досвідом, характерним для кожного суспільства, особливостями політичного та економічного факторів, і через те, якістю життя. Так, за даними Numbeo (2023) оцінка загальної якості життя в Канаді становить 162,3, в той час як в Україні цей показник дорівнює 112,5 (розрахування відбувалося за врахування різних економічних, екологічних та соціальних факторів, таких як забруднення, купівельна спроможність, безпека і таке інше).

Враховуючи різницю звичного життя між суспільствами, зрозуміло, що українські студенти не відразу можуть знайти спільну мову з канадійцями та зрозуміти їх особливості спілкування.

Наступна проблема, озвучена студентами - це неможливість почуватися в безпеці в місті через велику кількість маргіналізованих верст населення (безхатьки, психічно неврівноважені люди) та через напади на людей на вулицях та в інших публічних місцях:

“До Торонто я взагалі не вірила, що існує культурний шок, я думала це вигадки людей. Але був момент, коли я йшла за покупками з Доларами і якийсь чоловік, можливо наркоман, почав кричати на всю вулицю, я зрозуміла от, це та Канада, як ми її бачимо” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“Мені дуже не подобається їх гіпер-толерантність, тобто всім абсолютно байдуже. Це добре, що всім абсолютно байдуже до того як ти виглядаєш, що ти носиш, коли ти ходиш, що ти п'єш. Але з іншого боку, коли є люди, які несуть пряму загрозу суспільству, як ті ж люди, які там кричать, ходять з ножами в транспорті, то це мають бути певні прийняті заходи з боку держави, тому я до цього не досить... дуже такі контраверсійні думки” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“(...)тут багато таких крейзі людей, я прям реально не очікувала цього від Канади. Ну типу я не те, щоб до цього звикла, просто я в основному на кампусі, тому я не прям супербагато їх зустрічаю, але це в мене викликало шок. Плюс, я зрозуміла, що тут напевно не так безпечно як в Європі в плані там транспорту, вся ця ситуація.. на людей нападали з ножами в метро” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

“(...) бачиш цих всіх бездомних на вулицях, деякі щось кричать, непонятне тобі вслід. Ну типу яка тут безпека?” (Респондент 1, жінка, 19 років).

Це доволі цікаве спостереження, зважаючи, що Канада посідає значно вище місце, ніж Україна, за рівнем безпеки. Так, за даними Wisevoter (2023) в безпековому рейтингу країн Канада посідає 12 місце з глобальним мирним індексом 1.39, оцінкою суспільної безпеки та охорони безпеки – 1,64, та глобальним індексом злочинності – 3,66, в той час як Україна в цьому рейтингу знаходиться на 153 місці, з відповідними показниками 2,97, 3,23 та 6,18.

Респонденти зазначили про велику різницю між Україною та Канадою, особливо через відсутність в другій складових воєнного часу, а також зауважили відмінність у самопочутті фізичному та психологічному в перебуванні в Україні та Канаді:

“Різниця дуже велика, тому що життя в Україні за останній час, воно зрозуміло, що не нагадує навіть якусь там умовну норму, воно не нагадує те студентське життя, яке ти б собі хотів колись уявляти, і це нормально, тому що в країні війна, воно таке й не може бути (...) А виявляється, що тут не так типу умовно хвилюються, не так всі сприймають ту реальність, якою ви живете. Ти тут надмірно відчуваєш цю нормальність, тому що ти береш участь у цих всіх проєктах, ти ходиш на пари офлайн, ти беззаперечно відчуваєш більшу безпеку, тому що, саме фізичну, тому що ти розумієш що на тебе тут не прилетить ракета, як це може бути вдома... От, а з приводу, саме моральних і емоційних переживань, навпаки, мені здається тут трохи більше стало, тому що будучи в Україні ти знаходишся в певному контексті” (Респондент 1, жінка, 19 років).

Серед відповідей респондентів можна прослідкувати наслідки життя у воєнному середовищі, а саме симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Шум та гучні звуки могли нагадувати студентам звуки війни від чого розвивалася тривога:

“Тут набагато шумніше, ну тобто тут місто шумне саме по собі, тут все працює і в ночі, і це було дивно, і тривожно спочатку.(...)Гучні звуки - це сто відсотків, я прокидалася перші місяці, прокидалася вночі завжди” (Респондент 6, жінка, 20 років).

На респондентів вплинув переліт та різниця в часових поясах. Як наслідок: вони відчували джетлаг, який призводить до десинхронізації біологічного годинника. Через це деякі студенти певний час не могли нормально функціонувати та виконувати звичні речі:

“Процес адаптації в мене був довгий, оскільки ще я два місяці працювала, в мене джетлаг не проходив весь цей час, тому я була сонна, нічого не хотіла робити, не було навіть мотивації кудись виходити на якісь івенти”(Респондент 2, жінка, 19 років).

“А найбільший прикол це те, що я супер сонний, бо типу джетлаг ніхто не відміняв. І я пам'ятаю, я перші, мінімум тиждень, я дуже капець, який був

сонний, постійно. Я не спав, я не міг спати, у мене були проблеми зі сном і типу в мене вже більшість людей там призвичаїлися, а я ще такий ходив, типу “а як ви живете, взагалі”. І це було дуже складно, бо ну треба було ходити на пари, вирішувати якісь бюрократичні штуки. Там люди вже навіть ходили по Торонто, щось досліджували, гуляли, а я не міг просто поспати, типу відпочити, якось з дороги відійти” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

Адаптаційний період мав різну тривалість для респондентів. Для когось вона пройшла швидко, в той час як для інших, вона тривала близько половини від часу академічної мобільності:

“От і ось саме оця фізична адаптація у мене відбулася дуже швидко, тобто мені здається там типу, менше чим - чим за тиждень... От емоційно мені здається десь до трьох тижнів, коли ти просто відновлюєшся, налаштовуєш свій побут, саме те як тепер ти як і з ким ти зараз проведеш час, як виглядає твій день, от” (Респондент 1, жінка, 19 років).

“Напевно, тижні три, може місяць десь так” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

“Насправді, адаптація була дуже швидка. Не знаю, може вона потім накриє” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Зараз вже, оглядаючись назад, мені здається, що адаптаційний період проходив місяці два” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Загалом, була помічена тенденція, що студентам, для яких мобільність в Торонто не була першою, адаптаційний період видавався легшим, адже вони вже мали подібний досвід переїзду та входження у нове середовище. Однак, дехто все ж зазначав, що адаптація до Канади була найбільш складною:

“Ну, як не дивно, але до цього середовища мені було адаптуватися найважче серед Польщі, Великої Британії і Канади, тут якось сильно життя відрізняється і люди зовсім інші, їх ставлення до всього зовсім інше” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

2.3. Навчання як джерело стресу

Навчання в Університеті Торонто включає в себе додаткову низку викликів для студентів на мобільності. Один з них був різкий початок навчання. Студентам, які ще не встигли звикнути до нового середовища, довелося в перші дні вже відвідувати лекції та отримувати завдання на опрацювання, чим ускладнився процес адаптації. Багато змін водночас мають більший негативний вплив на індивідів. Тому доречніше було б, щоб студенти мали змогу приїхати завчасно до початку навчання, щоб звикнутися з новим середовищем та налаштувати свою рутину.

Респонденти зазначали, що навчання в Університеті Торонто є складнішим порівняно з Києво-Могилянською академією, та різниться в організації навчання, структурі курсів та оцінюванні:

“Тут, насправді, дуже важко навчатися, тут трошки різний навчальний процес навіть в організації навчання, структури курсів, здобуття балів, до цього треба адаптуватися” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

За даними Times Higher Education (2022) Університет Торонто посідає 18 місце у Всесвітньому рейтингу університетів, та 1 місце серед університетів Канади, чим можна пояснити складність навчання там. В Університеті працює велика кількість професорів з усього світу, а також частина іноземних студентів складає 26% (Times Higher Education, 2022). Можна припустити, що саме через цю особливість програма навчання є різноманітною, та часто зустрічаються нові формати навчання, які не є звичними для українського університету.

Можна помітити, що деякі респонденти, порівнюючи себе з іншими канадськими та іноземними студентами, зазнавали зниження впевненості та самооцінки:

“Загальне навчання тут.. я постійно відчуваю себе тупим порівняно з місцевими студентами. На парах місцеві студенти, китайці, індуси відповідають професорам на X, наприклад, а я сиджу і нічого не розумію, розбираю потім все в книжці, ось” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

Інші – менш прискіпливо ставилися до себе, та розуміли, що прогали в знаннях можуть пояснитися різницею навчальних програм та вивченого матеріалу. Проте через це доводилося мати більше навантаження:

“Потім навантаженість курсів тут доволі велика, можливо, це тому що я не навчався з першого семестра, з першого курсу, можливо в мене немає тої бази знань(...) Але я відчуваю, що в мене просто в кожному курсі є якась прогалина в знаннях, які я просто не міг отримати, тому що в нас різні програми з цим університетом. І так, це треба наздоганяти, що потребує більшого часу, більше якихось зусиль, що також виснажує” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

Для респондентів викликом стали і форма очного навчання, особливо складання іспитів та екзаменів в аудиторіях. Зважаючи на те, що студенти Києво-Могилянської академії з 2022 року через пандемію коронавірусної хвороби мають змішану форму навчання (частіше саме дистанційну), для них перевірка знань в аудиторіях перед викладачами є новою подією. Відчували стрес студенти НаУКМА і коли отримували невтішні бали:

“(...)це вперше таке нахлинуло, коли, це була підготовка до перших екзаменів тут, так звані мід-тьорми. І це мої перші офлайнові екзамени за довгий час, тобто я ловила стрес тут, типу по купі факторів і плюс ще академічні, тому що це ну нові формати і так далі. І з одного предмету я завалила мід-тьорм, на жаль, я вже нічого доробити не можу і це той випадок, коли я думаю, типу: "блін, ну все, всьо капец, пока бюджет в Могилянці". Ну це прям, коли дуже крило, бо ти не розумієш, типу "блін, а чи там умовно вигребу я?" ” (Респондент 1, жінка, 19 років).

Загалом, через новизну, а відтак і відсутність власного досвіду з цим навчальним середовищем, викладачами та правилами, студенти не почувалися вільно в своїх діях:

“Тут я набагато більше відчуваю відповідальність за свої дії, тобто буквально кожне там сказане, написане слово, здане або не здане ейсаймент -

це відповідальність і ти маєш за це нести відповідальність ” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Хоча всі студенти на мобільності проходили тест на знання англійської мови, навчання іноземною мовою викликало труднощі в деяких студентів:

“А в Торонто моєю найпершою проблемою стала мова, я насправді досить добре володію англійською мовою, але таке переналаштування мозку, на те, щоб думати іншою мовою, оце було складно” (Респондент 6, жінка, 20 років).

Від навантаження, нецікавості предметів, важких завдань та недостатності часу на виконання та підготовку до екзаменів, а також неприємних наслідків від неправильно виконаних робіт, у студентів починалися паніки, істерики, розвивалася тривожність та з'явилися нервові сипання:

“Мені трохи важко в плані того, що воно мені набридає, (...) в мене починається якесь фізичне відторгнення від того, що я роблю. В мене просто там нервовий тік. І мені важко змушувати себе далі з цим розбиратися, бо в мене просто вже всіхи починаються, я вже не можу це робити. Важко скоріше в тому, що не просто супер багато предметів, а в тому, що воно якесь одноманітне і воно швидко набридає” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

“От і я буквально прострочила дедлайн напевне днів на десять, і це просто, це таке коло було того, що я не можу сісти, я сідаю і починаю плакати (...)” (Респондент 6, жінка, 20 років).

“(...)мене засудили за плагіат у роботі. Щоб зараз себе відбілити, скажу, що це була механічна одруківка (...) це дуже довго тривало, це викликало в мене шалену тривожність, я не могла якось сісти адекватно за інші предмети, за інші роботи, бо я не розуміла чи закрию цей предмет, і да ну кароче, дуже стресово, та й всі предмети у мене були дуже стресові” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Окремо, деякі студенти згадали проблему вузького вибору дисциплін, які можна було взяти для вивчення. Респонденти не мали можливості слухати предмети, які були б для них більш професійно цікавими. Наслідками цього була

знижена успішність, довший час виконання завдань чи, навпаки, відкладання дедлайнів до останнього моменту через незацікавленість їх написання:

“Ну перше, що треба сказати про навчання це те, що я з Фі, а на Фі не дали предметів, тому я не вчу, те що мені цікаво тут. І типу це найбільш розчарування взагалі, типу мобільності, тому що, ну типу я, те для чого я сюди їхав вчитися(...)” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

“Найбільш некомфортно - складне навчання: типу працювати без мотивації важко і це ті моменти, які приносили найбільший дискомфорт, найбільше суму, найбільше депресії” (Респондент 4, чоловік, 19 років).

Респонденти часто згадували про велике академічне навантаження поєднання навчання в двох університетах. Одна з причин цього - це якраз таки через неможливість слухати відповідні професійні дисципліни для перезарахування. Інша причина заключалася в тому, що студентам четвертому курсу навчання було ризиковано перезараховувати кредити в НаУКМА через бюрократичні особливості процесу перезарахування, тому вони мали повне подвійне навантаження навчання в двох університетах водночас:

“В цьому семестрі саме навчання я поєдную з Могілянкою, але я нічого не перезараховую, жоден курс через бюрократичні проблеми. Які дуже сильно мене дратують, якщо чесно. (...) Довелося все що залишилося, слухати в Могілянці. Це прокидатися о.. або не спати взагалі до 3 ранку, бо в мене не вдається спати, лягати о 7, умовно кажучи, вечора, і спати увесь цей час нормально. (...) І це дуже сильно б`є фізично, насправді. ” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Але сам факт, це дуже напружує. Це постійний стан напруження в цьому семестрі, він прям дуже сильний. Через диплом, через курси, різниця в часі” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“В той тиждень я прям помирав від дедлайнів(...), тебе на один день попали дедлайни з усіх 5 предметів. І ти намагаєшся все встигнути і ти нічого не встигаєш” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

Через велике академічне навантаження студенти відчували нестачу сну чи гіршу якість сну, харчувалися шкідливою їжею, забагато часу проводили за написанням робіт, і як наслідок: студенти мали проблеми зі здоров'ям:

“(...) я початок тижня проводжу в бібліотеці. Не сплю, або сплю там через день ” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

“Відображається це в поганому сні, збитому режимі, також іноді в нудоті. Бо мені це дуже невласливо отак не спати. І за цей місяць навіть не зміг адаптуватися до такого режиму взагалі. У мене досі кожен вівторок сильна нудота через це. Є візуальні якісь зміни: я не встигаю за собою якось піклуватися, я не встигаю, умовно кажучи, ходити до перукарні через весь цей розклад. (...) іноді доводиться їсти не дуже якісну їжу, ходити до Макдональдсу, бо з таким розкладом лише він працює 24 на 7” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Ну, я жодного разу не пропускав дедлайни, жодного разу не просив його продовжити тут. Але це робиться за рахунок того, що, ну типу, ти засиджуєшся до вечора там за своїм робочим столом. Я відчуваю, що в мене почалися проблеми з шиною, тому що я дуже багато сиджу. Мені треба більше рухатися, робити якусь зарядку, гімнастику” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

“Ну графік у мене тут збивається часто, але в середньому я лягаю десь о 1 ночі. Останні два тижні я відчуваю якусь нехватку(сну)” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

“По-перше, сон. Я в момент написання дедлайну, і досі кілька днів після цього, ну тобто це вже кілька тижнева історія, я не можу заснути, я не можу заснути протягом години більше, і це типу при тому, що я лягаю спати там типу, що я о першій ляжу, що я о четвертій ранку ляжу, я не можу заснути. І ну погано, поганий сон загалом, і нестача сну, бо іноді я, мені довелося фізично, якби ну не спати, щоб щось робити. І в мене дуже погіршився типу фізичний стан, в плані ” (Респондент 6, жінка, 20 років).

Мали місце серед джерел стресу і специфічні ситуації на парах у взаємодії з викладачами та іншими студентами, особливо з тем війни в Україні:

“І в нас була дуже стресова ситуація, майже скандал в рамках всього курсу, тож найбільше напевне стресове в цьому випадку, що дуже поверхневе висвітлення всієї ситуації в Україні. І викладачі не дуже добре цьому сприяють” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

Враховуючи, що вище зазначені стресори були постійними або мали властивість повторюватися, та їх наслідки на психічний та фізичний стани студентів, їх можна позначити як хронічні. Вони викликали в студентів стан постійного напруження та поступово виснажували їх ресурси. Перлін (1989) пропонував вивчати хронічні напруги через соціальні ролі індивідів. Передбачається, що головною роллю на академічній мобільності респондентів є роль студента. Саме тому, розуміючи очікування і вимоги щодо свого перебування в Торонто, вони намагалися відповідати їм з особливою вимогливістю до себе. Через що часом вони відчували рольове перевантаження, коли кількість та сила стресорів перевищували їх можливості впоратися з ними.

2.4. Соціалізація та спілкування як джерело стресу

Спілкування та соціалізація є невід'ємними компонентами процесу адаптації індивідів до нового середовища. Взаємодія з іншими людьми - це одна з основних потреб людини в суспільстві. Проте, зі зміною середовища перебування, змінюються і люди навколо: старі соціальні зв'язки зникають чи слабшають, натомість з'являється необхідність знаходження нових. Саме цей процес втрати старих і набуття нових знайомств став ще одним фактором стресу для студентів на мобільності:

“Найбільше в мене був поганий настрій через те, що мені доводиться знову шукати друзів, знову знайомитися з людьми, а всі свої попередні знайомства знов залишив позаду”(Респондент 9, чоловік, 18 років).

“Я чесно кажучи не можу сказати, що у мене тут є прям глибокі зв'язки, як це було в Україні. Тут однозначно є люди, які-яким я довіряю, які є моїми

друзями, але, але я дуже сумую за тими, хто зараз в Україні” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“(...)мені було дуже складно прийняти думку, що я тут одна, без друзів, бо вони тут мали бути, тобто ну ніби все вело до того, що вони тут будуть. І я дуже довго була думками ще в Україні, тобто я напевне місяць, була постійно на зв'язку (...)” (Респондент 6, жінка, 20 років).

“Тобі не вистачає цього близького спілкування. Тому що навіть якщо ти приїжджаєш за кордон, і ти знайомишся з новими людьми і вони стають тобі близькими, це все одно не твої друзі, кого ти вже давно знаєш” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

“Бо це завжди такий дискомфорт знайомитися з новими людьми, розповідати про себе” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

Бувають і обернені ситуації. Через те, що могилянці здебільшого спілкувалися між собою, разом їли, навчалися та проводили вільний час, інколи цього спілкування було забагато:

“Є моменти, коли я типу приходжу в ідалку і я боюся сідати біля наших, бо я не хочу говорити. Ну іноді там буває, що я там взагалі не в настрої, хочу побути сам, я просто типу сідаю або дуже далеко, або просто беру їжу з собою, таке теж буває. Або хочеться там просто пройтися трошки самому” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

За Хаммен (2005) відсутність соціальної підтримки, що є хронічним стресором сама по собі, може призводити до розвитку депресії, ознаки якої ми можемо виділити в деяких респондентів, щоправда, вони пов'язували їх з іншими труднощами. А за Маклеод і Лайвлі (2007) соціальна підтримка необхідна складова для боротьби проти стресових станів та ситуацій. Проте, за розповідями респондентів ми можемо помітити, що часто їм бракувало близького спілкування, через що вони гірше могли справлятися з викликами, які несла з собою академічна мобільність.

2.5. Вплив війни в Україні та статус українця за кордоном як джерело стресу

2.5.1. Вплив війни в Україні

Війна на батьківщині має особливий вплив на індивідів. Хоча воєнні дії з їх наслідками ведуться більш ніж за сім тисяч кілометрів від теперішнього місця проживання респондентів, війна відбивається на психологічному здоров'ю та емоційному стані індивідів.

Незважаючи на перебування в мирній країні, студенти болісно переживають трагічні події в Україні та хвилюються за близьких та рідних. Новини з рідної країни часто є причиною негативних емоцій у студентів, а також забирають багато часу та сил на їх перегляд:

“Прокидаюся зранку, бачу, що в Україні, поки в нас ніч, був обстріл. Всього, це день пересраний. Реально. Бо реально настроїй такий, ти заходиш в соцмережі, всі постять скільки людей загинуло, розбомблені будинки, ти це перерепоощуєш, ти переймаєшся цими історіями. Думаєш: як там твої родичі, питаєш у всіх: “а як ви, а що у вас, чи є світло, а чи є ще щось”” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

“В Торонто я менше, я помітив, що я прям значно менше читаю новин, ніж в Україні. Але все одно, типу коли це роблю, то в мене якийсь там такий, ну внутрішній... придавлені якісь там емоції, почуття, які, типу вони видно їх і вони залишаються, не знаю якось так. Тобто складно може, складно просто робити якісь повсякдення речі іноді” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

“Але ситуація дуже впливає, бо є друзі, дуже близькі друзі, в яких родичі дуже страждають від війни, в сенсі на фронті. Цих людей я не знаю, але це також вбиває. І ці всі новини, які умовно кажучи з поновленим наступом, ну чи не поновленим, він ніколи не зупинявся, наступом росії на Донбасі. Воно дуже відображається на мені ” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“(...) коли щось відбувається, то думки там” (Респондент 6, жінка, 20 років).

Респонденти сліdkували за новинами з України, та навіть надали їм перевагу в моменти повітряної тривоги та вибухів в Україні проти навчання та виконання академічних завдань, чим могли піддавати себе ризику погіршення успішності в університеті:

“Якщо там починаються вибухи в Україні, то я буду дивитися новини, радше ніж робити дедлайн”(Респондент 2, жінка, 19 років).

Цікавою була розповідь респондента, що для нього несподіванкою були саме хороші новини, адже до поганих він вже звик:

“І дуже сильно по мені б'є, в емоційному плані, щось хороше, дуже персоналізоване, тому що поганого ти очікуєш більше ніж хорошого. В принципі до поганого я більш-менш готовий, а хороше це завжди несподіванка” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

Так, деякі українці за період повномасштабного вторгнення наскільки часто чули негативні трагічні новини, що не знають як реагувати на щось приємне.

Особливо важко респондентам вдається переживати смерті людей, яких вони знали, і які були близькими для них. Такі новини можуть вибивати зі стану рівноваги. Студенти, що переживають горе, фактично забуваються на деякий період, тоді навчання та буденні речі стають другорядними:

“Але коли загинув могилянець Гліб, мене тоді дуже сильно накрыло. (...) Я пам'ятаю, я сиджу на першій лекції о десятій ранку і просто ридаю, лекція через десять хвилин має починатися, а я весь в сльози і весь день тоді для мене випав і наступний так само для мене теж був п'ятдесят на п'ятдесят трошки втрачалася концентрація, мені було не до того що мені кажуть по навчання, по макроекономіці. Я був більше в цій трагедії(...)” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

“У мене одноклассник помер, і це мене дуже зачепило. І до цього також прив'язано почуття провини, будучи за кордоном. (...) Воно реально вибило буквально десь на тиждень з рівноваги. Бо ти просто не можеш зрозуміти своє місце в цій всій історії, яка відбувається в твоїй країні, в твоїй сім'ї. Бо його

сім'я така ж як моя, він такий же студент. І я можу уявити в його сім'ї що відбувається...” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“От просто внутрішньо, емоційно немає сил, я намагаюся себе змусити, але в мене тупо не виходить і все дається мені таким неймовірним зусиллям, і оця апатія, і така роздратованість на все, і через цю роздратованість теж. Ти дратуєшся через все, не хочеш вчитися, тобі хочеться, щоб все поскоріше закінчилося” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

“Загинув мій знайомий, дуже важлива людина для мене, і оце знову мене підкосило дуже сильно, і да, ну типу зараз я, я якби вже змирилася з його загибеллю, але все одно, постійно про це думаю, постійно ці думки вертаються, постійно це якби впливає на мій стан, такий загальний. (...) я постійно ридала, постійно плакала (...) І це тривало десь тиждень, вот такі постійні хвили... Да вот, і да було ну майже неможливо щось робити, я себе змушувала, але все робила дуже повільно ” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Тож, серед наслідків новин про смерті знайомих присутні апатія, роздратування, зниження працездатності, стан пригнічення, зміни настрою, що були подібними до результатів дослідження Джонсен, і Тьоммераас (2022), які з'ясовували вплив втрати близького друга на молодих людей. У цьому дослідженні також згадувалося відчуття провини за смерть друга, яке переслідує індивідів протягом життя (Johnsen & Tømmeraas, 2022).), що також спостерігалось в деяких студентів, що перебували в Торонто .

Загалом, раптова чи насильницька смерть знайомих, до яких і відносяться смерті пов'язані з воєнними діями, є сильнішим стресором, ніж їх природня смерть, що несе за собою більш виражені проблеми з психічним здоров'ям та потребує довшого періоду відновлення (Kristensen, Weisæth, & Heir., 2012). І в цьому випадку якісна соціальна підтримка, яка є важливою складовою для відновлення, була присутня не у всіх студентів на академічній мобільності. З відповідей респондентів, можна припустити, що переживати такі події в домашньому знайомому середовищі було б менш травмуюче.

Респонденти зауважили також, що новини про Україну закордоном сприймаються морально важче та перебільшено. Студенти надмірно сприймають інформацію про вибухи, тривоги, відключення світла, та хвилюються за рідних більше, ніж коли вони були в Україні:

“Взагалі, коли ти за кордоном, тебе дуже гіпертрофоване сприйняття війни.” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“Відчувалося це так, що я будучи в Канаді, я гіперболізувала і більш якось трагічно сприймала ті події, які в Україні. Там якесь відключення світла і уже думаю всьо, вони сидять в холоді-голоді, не мають, що їсти, немає опалення, не знаю, не можуть зарядити телефон” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Останнє може бути підтвердження результатам дослідження Предко та Сомової (2022), які з’ясували, що українці за кордоном мають вищий рівень стресу за українців, що знаходяться в Україні. Страх за близьких переважає страх за своє життя, а також фізична відстань від України спричиняє нерозуміння реального українського контексту.

2.5.2. Статус українця за кордоном

З 24 лютого 2022 року Україна перебуває на перших шпальтах світових газет та постійно згадується в новинах по всьому світу. Як зазначали респонденти, іноземці мають різне ставлення до України та українців через це: одні підтримують, тоді як ставлення інших викликають в українців обурення, злість та смуток. Часто це траплялося у випадках, коли іноземці порівнювали українців з росіянами, називаючи їх “братніми народами” чи просто мали проросійські наративи.

“(…) бо незважаючи на високий рівень пропаганди в Канаді, а вона тут є, російські медіа нікуди не поділися, тут дуже-дуже тема Україна дуже гаряча” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“Єдине що дуже мене обурювало, це те, що дуже поверхнево ставилися до того, що відбувається в Україні, дуже часто. Типу була якась така дуже базова емпатія яка була потрібна в нашій ситуації. Але ця емпатія була така,

знаєш, з розряду коли є в тебе молодший брат і ти чому допомагаєш, бо він молодний і тупий. От. Умовно кажучи, є такий образ. І от щодо України таке ставлення також було. І є певне таке зверхнє ставлення. І при цьому якась певне, така позиція, що не все так однозначно щодо росії” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

Студенти зазначали, що відчують негативне ставлення до себе через те, що вони з України. Респонденти відчували себе некомфортно та неприємно через те, що люди втомилися від тем про Україну, а деякі канадці проти підтримки України в цілому:

“Є дуже-дуже таке специфічне ставлення до нас, українців, і мабуть це якийсь хейт, тому що от, певною мірою світ вже втомився, від того, що багато біженців, і мабуть канадцям неприємно, що постійно-постійно ця тема на увазі” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“(…)чудово розумію, що таке не можна виправити тільки словами, таке можна виправити тільки кулаками, але, на жаль, ми не в Україні, і я зробити це не можу. Як правило ці люди дуже агресивні. На протестах їх зустрічав, я підійшов з українською символікою. І нічого хорошого мені не сказали. Вони тримали плакати щось в стилі "спонсоруйте Міністерство освіти та здоров'я, а не війну" і так далі. Їм не подобається, що їх гроші, податки йдуть на підтримку України, і вони вимагають від влади це зупинити. І відповідно зневажають українців за це” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

Респонденти розчарувалися, коли не отримали бажаної реакції від іноземців на те, що вони з України, а також зазначали те, що іноземці ніколи не зможуть зрозуміти їх та їх досвід:

“Ну мене трошки дратує, коли я кажу, що я з України, і реакція типу: Oh my god.. I am so sorry, I am sorry, лалала. Оця якась жалість. Не хочеться відчувати жалість в свою сторону від інших людей, тому що я не знаю, напевне Україна вже не на тому етапі війни, коли хочеться відчувати жалість. Бо типу в певні місяці - можливо, та. Зараз уже якби навпаки, гордість хочеться

відчувати за свою країну, що ми вже більше року, а взагалі більше 8 років, 9 уже боримося за свободу” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

“І там чуючи, що ти з України, особисто зі мною в діалогах, якось це рідко продовжувалося і більше дискусії там не знаю зацікавленості чи так далі, можливо, я просто з такими зіштовхувалася (Респондент 1, жінка, 19 років).

“Які ще відчуття...нерозуміння - стовідсотково. От нерозуміння це головне, бо люди, які.. ну канадійці, їм нереально зрозуміти, що таке бути в Україні, що таке пережити цей досвід, ранку 24-того лютого” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Перебування за кордоном в той час, коли в рідній країні розгорнулася повномасштабна війна, накладає додаткову відповідальність на індивідів. Вони вбачають обов'язок в представленні на “іноземному ринку” власної країни якнайкраще та прагнуть робити щось, що зможе наблизити перемогу України. Ця робота передбачає використання додаткових сил та часу студентів, що збільшує їх емоційну та фізичну навантаженість. Респонденти зазначали, що ця відповідальність може негативно впливати на їх емоційний стан. Відповіді респондентів щодо цього питання:

“Тому що ти маєш, ти ніби таки невеличке обличчя, невеличкий піарник своєї ситуації в своїй країні, бо ти відчуваєш на собі відповідальність - розказати кожному іноземцю, типу як все погано, “давайте донатьте, для того щоб ми швидше перемогли”. Того ніби емоційно ти себе менш безпечно відчуваєш” (Респондент 1, жінка, 19 років).

“Коли ти говориш, що ти з України це певною мірою реклама” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“Про відповідальність, то стовідсотково, я вважаю, що це обов'язок кожного українця - репрезентувати Україну за кордоном” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

“Ну та, це типу у мене, напевно, найбільше це саме як, як мене сприймають іноземці. Типу як вони сприймають там середньостатистичних українців, яке у них враження, це типу важливо, от. Ну типу таке враження

постійно є, і коли людина питає: “звідки я”, вже після цього я вже розумію що потрібно якось уважно ставитися може, типу як вона буде сприймати” (Респондент 10, чоловік, 18 років).

Про відчуття відповідальності гарно репрезентувати свою країну та поширювати новини про війну сказали майже всі респонденти, що ставить роль українця за кордоном навіть вище ролі студента на академічній мобільності за кордоном.

Варто відмітити, що такий обов’язок у деяких студентів з’явився саме завдяки прикладам інших студентів з НаУКМА. Що підтверджує доцільність особливостей цієї мобільності, а саме створення умовного моголянського кампусу в Університеті Торонто. Адже через пандемію багато студентів молодших курсів не могли якісно взаємодіяти між собою, ділитися досвідом та поділяти цінності, проте академічна мобільність дозволила студентам відчутти це та позитивно вплинула формування їх національної позиції:

“Я до Канади мабуть не відчувала обов’язки, щось прям роботи так для України (...) Але коли я послухала історію інших в Моголянці, які під час війни... хтось скоординував волонтерський штаб в своєму місті, хтось стояв на кордоні - допомагав біженцям виїхати, і я розумію що типу я зробила не так достатньо для України, як вони, (...) і тому так, зараз в мене більше розуміння того, що я зобов’язана прям щось робити, поки я маю на це сили” (Респондент 2, жінка, 19 років).

Деякі респонденти також вказували про відчуття провини, за те що перебувають за кордоном: за перебування в безпечному місці, за можливість виїхати, за кращі умови життя, ніж в тих, хто залишився в Україні та більше постраждав від війни:

“Я відчуваю провину за те, що я за кордоном. В мене є, наприклад, друзі на цьому курсі, маю на увазі на потоці в Моголянці, які зі мною цього року випускаються, достатньо, з дуже світлими головами, і їм просто не пощастило не виїхати” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Зараз також є певне відчуття провини, воно не таке сильне і воно не так часто мене тривожить, але все ж таки інколи буває, що, особливо, коли з'являються новини про масові обстріли, як нещодавно було, що люди страждають, вони знаходяться без світла, а я тут сиджу, там умовно на стипендії, у мене є що їсти, у мене хороші умови і я не знаю чому, але є відчуття такої провини” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

Студенти зазначали, що відчувають себе біженцями в Канаді, хоч і приїхали сюди на навчання. Відчуття статусу біженця передбачає відчуття втрати дому, невизначеність майбутнього, нерозуміння твого досвіду місцевими жителями (про який згадувалося вище), потреба в допомозі, постійна зміна проживання. Це все ще одне джерело стресу для студентів:

“ (...)тому мене дуже, дуже неоднозначне бачення, того щоб жити в іншій країні, я вже не можу. Бо це постійно ти десь подорожуєш по світу, не як турист, а якийсь реально біженець. (...) І я просто від цього втомилася, і я хочу мабуть пустити життя насамотік ” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“Я не вважаю себе біженцем, але я розумію, що мій статус ближче до біженців при цьому. Бо наприклад, я відчуваю певну солідарність з деякими людьми з якими я спілкувався, з Афганістану, наприклад.(...) Бо я виїхав до, але знаходжусь тут вимушено ” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

Розглядаючи респондентів як біженців, ми можемо припустити, що для них будуть характерні високі показники посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги, про які вказували Лі, Лідделл і Нікерсон (2016).

2.6. Плани на майбутнє як джерело стресу

Академічна мобільність під час воєнних дій в рідній країні дає чітке розуміння власних планів лише на визначений термін, у випадку з програмою в Торонто 2022-2023 рр. - на чотири місяці. Після цього студенти знову мають приймати критичні рішення щодо свого майбутнього. Прийняття таких рішень передбачають психологічні переживання щодо правильності вибору, внутрішню боротьбу між емоційними та прагматичними бажаннями, додаткове

навантаження у вигляді пошуку житла, роботи, навчання при умові, що студент вирішує залишатися за кордоном:

“Да, просто зараз майбутнє - це така дуже історія дуже хитка, це дуже складно щось - щось панувати, щось думати” (Респондент 1, жінка, 19 років).

Респондентка, що перебуває на мобільності в Торонто два семестри поділилася переживаннями про кінець першої мобільності, розповідаючи, що вона відчувала тривогу через нерозуміння що їй робити далі, адже повернення в Україну викликало страх через високу небезпечність:

“Я пройшла на подовження мобільності не одразу, це я взагалі не прийшла спочатку і мене тоді накрило, накрит тривожний стан, бо я не знала що робити, куди їхати, бо тоді в Україні було ще більш небезпечною, ніж зараз. І мені теж, через це потрібно було комунікація з психологом” (Респондент 2, жінка, 19 років).

Проте, поки одні студенти розглядали повернення в Україну як найбільш бажаний і неproblemний варіант, для других, хоч вони і вирішили повернутися після мобільності додому, воєнний фактор з його наслідками виявився травмуючим для них.

Респондентка переймається, що не зможе бути такою корисною для України вдома як за кордоном: *“Якщо я поїду в Україну, то я не можу бути такою корисною як та ЗСУ чи волонтери, бо в мене умовно поганий зір. Я не можу стріляти, бути снайпером, і в мене немає навиків фізичної підготовки. Якщо я піду на роботу, в мене не буде часу волонтерити, і мене це дуже гнітить, тому що я розумію, що багато людей, поки я була за кордоном - волонтерили робили щось корисне і єдине, що я зможу зараз робити корисне - це донатити, а донатити, в принципі, набагато простіше, коли ти за кордоном”* (Респондент 2, жінка, 19 років).

Також, студентів хвилює питання економічної нестабільності та неможливості професійної реалізації в Україні:

“Я боюсь те, що якщо я приїду, зараз немає дуже великих можливостей для молоді, тобто ти можеш волонтерити, ти можеш допомагати країні, не

знаю, фінансово чи так далі. Але якщо ти зараз себе ніяк не реалізуєш, і це ще один момент який мене турбує”(Респондент 2, жінка, 19 років).

Студентів тривожить питання повернення в українське суспільство, яке змінилося за час їхнього перебування за кордоном. Так, існує страх розуміння втраченого українського контексту та соціальних зв'язків при поверненні:

“Хочу мабуть після мобільності, все таки туди поїхати, але такою спорідненості, як я відчувала 24 лютого, чи до того часу, в мене вже мабуть немає” (Респондент 2, жінка, 19 років).

“Дуже сильно є таке відчуття, що я втрачаю контекст український, що я випадаю з життя українського, що я втрачаю зв'язки, що я не в курсах, що там відбувається, що я не зможу знову реінтегруватися уже дуже довго за кордоном була, і я вже настільки втратила якийсь контекст, навіть контекст ринку працевлаштування” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Така втрата почуття причетності та нечітке розуміння дому були описані Тейлором (2013) як стани притаманні біженцям. А також втрата соціальних зв'язків була описана в іншому дослідженні Маггерідж, та Дона (2006), які аналізували досвід біженців, що повернулися додому. Тому страх втрати цих зв'язків не безпідставний. Тож, ми, справді, можемо бачити, що українським студентам, які тимчасово навчаються за кордоном, притаманні риси біженців.

Студент, що планує продовжити навчання за кордоном також поділився переживаннями про подібне побоювання: *“Але ну, (пауза), тим не менше іноді ти бачиш певні процеси, ти не розумієш, бо ти просто, умовно кажучи, не варишся в тій кухні, яка відбувається вдома, і через це іноді, дуже боюся приїхати додому.. бо я маю намір повернутися додому як тільки вивчуся. Я боюся приїхати додому і типу залишитися в такій сірій зоні”*(Респондент 5, чоловік, 21 рік).

Через різні обставини студенти роблять вибір залишитися за кордоном. Серед їхніх переживань присутні страх невизначеності, затяжні процеси пошуку навчання та пов'язаним з цим бюрократичними задачами, пошук роботи, втрата кола спілкування з людьми, які перебували на мобільності:

“Я думаю залишатися тут на довше, щоб шукати якісь можливості або працевлаштування, або науково, типу, розвитку. І я дуже сильно не знаю, що зі мною буде, коли основна когорта українців поїде ” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

“Страх через невизначеність. Це мабуть найсильніша емоція поки що. (...) І складно потрапити на роботу по спеціальності, якщо ти не мав канадського досвіду роботи. То це проблематично. Тому питання фінансів мене більш всього турбує” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Ото якраз це мене дуже сильно вимотує, тому що це забирає купу часу і як правило нічого не виходить [про процес пошуку та подання заявок на навчання за кордоном]”(Респондент 9, чоловік, 18 років).

Для студентів-хлопців одним з основних факторів неповернення в Україну є мобілізація та неможливість знову виїхати за кордон:

“Потім, не буду брехати, я боюся мобілізації” (Респондент 3, чоловік, 20 років).

“Напряму пов'язано[відповідь на питання: Чи твоє небажання чи небачення сенсу повертатися в Україну пов'язано з тим, що ти хлопець, і ти не матимеш можливості виїхати вже?]” (Респондент 9, чоловік, 18 років).

Тож, можемо зрозуміти, що війна з усіма її наслідковими змінами в суспільстві – це головна причина переживань студентів, мобільність яких підходила до кінця.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

За результатами дослідження було виділено п'ять основних категорій стресорів студентів. Першою категорією є міграція та проживання в Торонто, тобто зміна місця проживання і подальше життя в новому середовищі з притаманними йому культурними аспектами, ментальністю мешканців міста і країни та особливостями містобудови.

Другою категорією стресу є процес навчання: труднощі в студентів викликали різкий початок навчання, мовний бар'єр, інші підходи до навчання, загальна навантаженість у поєднанні з могилянським курсами, важкі дисципліни та завдання, екзамени, вузький вибір дисциплін, які можна було взяти для вивчення, специфічні ситуації на парах у взаємодії з викладачами та іншими студентами, особливо з тем війни в Україні.

Третя категорія включала в себе спілкування та соціалізацію як джерело стресу: в цьому питанні студентів найбільше тривожив страх втрати старих і набуття нових соціальних зв'язків.

Четверта категорія - вплив війни в Україні та статус українця за кордоном, що включають в себе хвилювання за близьких та рідних через воєнні події, гіперболізоване сприйняття новин, смерті близьких, присутність російської пропаганди, та порівняння іноземцями українців з росіянами, небажана реакція іноземців на події в Україні чи негативне ставлення до українців, нерозуміння українського досвіду іноземцями, відчуття відповідальності представляти свою країну, відчуття провини за перебування за кордоном, почування себе біженцем.

Останньою категорією стресорів є плани на майбутнє після мобільності. Студенти часто відчують тривогу через нерозуміння і невідомість майбутнього, думки про повернення в Україну викликають страх через наслідки воєнного часу, існує також страх втрати українського контексту та соціальних зв'язків, а для хлопців притаманний страх мобілізації та неможливості покинути Україну за власним бажанням. Через різні обставини студенти роблять вибір залишитися за кордоном. Серед їхніх переживань присутні затяжні процеси

пошуку навчання та пов'язаним з цим бюрократичними задачами, пошук житла та роботи, втрата кола спілкування з людьми, які перебували на мобільності.

ВИСНОВКИ

Війна призводить до рушійних змін в житті кожного суспільства, одним з наслідків яких є виїзд за кордон великої кількості людей для тимчасового чи постійного проживання. Важливим для української нації є дослідження впливу війни на психічне здоров'я населення, яке залишилося в Україні та яке прийняло рішення перебратися в більш безпечні місця проживання. Це допоможе розробити подальші стратегії боротьби з наслідками змін: поновлення суспільної стабільності та реінтеграції в суспільство тих, хто виїхав.

Отже, в цій роботі були опрацьовані та узагальнені теоретичні засади та підходи до вивчення стресу завдяки аналізу робіт Ганса Сельє, Томаса Холмс, Річарда Рахе, Річарда Лазаруса, Сьюзан Фолкман, Леонарда Перліна, Джейн Маклеод, Кетрін Лайвлі, Констанс Хаммен та інших.

Серед завдань дослідження, які були достатньо повно та успішно виконані в процесі роботи, першим було концептуалізація поняття «стрес», який після опрацювання робіт інших авторів, можемо пояснити так: стрес – це реакція індивідів на події чи умови(обставини) життя, які потребують адаптації.

Другим завданням було «з'ясувати класифікаційні особливості стресорів». Так, класифікація стресорів є дуже різноманітною в залежності від ознак, які дослідники вважають значимими для наслідків на життя та здоров'я індивідів. Серед таких ознак присутні повторюваність, величина адаптивних вимог, тип адаптивної реакції, значення для індивідів, порядок виникнення в житті індивідів та інші.

Третім завданням було «виокремити поняття війни та міграції як окремих стресових факторів». Тож, було опрацьовано ці стресори та їх наслідки на життя та фізичні і психологічні стани індивідів. Окремо, більш детально було розглянуто проблему біженства від війни. Це завдання значимо допомогло розробити гайд цього дослідження.

Четвертим завданням було «визначити труднощі та перешкоди студентів НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни».

Так, труднощі, виклики та перешкоди були розділені в п'ять категорій стресорів: міграція та проживання в Торонто, навчання, соціалізація та спілкування, вплив війни та статус українця за кордоном, плани на майбутнє. У кожній з цих категорій є свою низка стресорів, які впливали на емоційний, психологічний та фізичний стани студентів.

Власне, п'ятим завданням було «виявити наслідки стресу на самопочуття та життєдіяльність студентів НаУКМА, які прибули до Торонто по академічній мобільності під час війни». Так, серед таких психологічних наслідків були виділені тривожність, пригнічений стан, зниження самооцінки та впевненості в собі, паніка, раптові зміни настрою та інші; серед фізичних показників: нервові сипання, сонливість, нудота, хронічна втома, проблеми з фізичною формою та зовнішнім виглядом.

Загалом, студенти радо брали участь у дослідженні та ділилися своїм досвідом перебування на академічній мобільності в Торонто. Проте, все ж було опитано лише десята частина студентів, тому для валідизації висновків можна поділитися результати дослідження з усіма студентами на цій мобільності та отримати відгуки та критичні коментарі щодо цього.

Окрім опрацювання теоретичних засад дослідження, розробці гайду дослідження та власне збору даних допомогло моє фізичне перебування в Торонто на цій академічній мобільності. За власними спостереженнями та неформальному спілкуванню зі студентами було підмічено основні проблеми студентів, які стали доповненням до переліку питань глибинних інтерв'ю.

Серед основних знахідок можна виділити, що перебуваючи в мирній країні на великій відстані від трагічних подій в Україні, саме війна в країні є головним стресором студентів. А також те, що фізична відстань гіперболізує сприйняття новин з України та збільшує суб'єктивне переживання студентів за близьких та рідних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Біленька, І. Г. (2011). «Культурний шок» і адаптація до нової культури. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки»*, (940).
- Богдан, О. (2015). Що варто знати про соціологію та соціальні дослідження? Посібник-довідник для громадських активістів та усіх зацікавлених. Київ: Дух і літера.
- Вишлінський, Г., Томіліна, М., Самойлюк, М., & Михайлишина, Д. (22 лютого, 2023). Біженці з України: хто вони, скільки їх та як їх повернути? *Центр Економічної Стратегії. Аналітична Записка*.
- Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень / О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківська // Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. - 2016. - Т. 45, Т. 28. - С. 27-40. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh_lik_2016_45_28_4.
- Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: Від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ. Медичні науки, 2016. т. XLV. С. 27–40.
- Денефіль, О. В., Мусієнко, С. А., & Зьомко, Ю. В. (2023). Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, (4), 100–104. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2022.v.i4.13504>
- Місютіна, В. С., Корчан, Н. О., & Корчан, Н. А. (2015). *Вплив стресу на здоров'я людини* (Doctoral dissertation, Полтавський національний педагогічний університет ім. ВГ Короленка).
- МОЗ. (7 червня 2022). *Вплив війни на психічне здоров'я — колосальний* — Віктор Ляшко. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorov%e2%80%99ja---kolosalnij---victor-ljashko>

- Предко, В. В., & Сомова, О. О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 89-98.
- Савелюк, Н. М. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства.
- Слюсаревський, М. М., & Блинова, О. Є. (2013). Психологія міграції. *Кіровоград: ТОВ «Імекс ЛТД*, 244.
- Aneshensel, C. S., & Avison, W. R. (2015). The Stress Process: An Appreciation of Leonard I. Pearlin. *Society and Mental Health*, 5(2), 67–85. <https://doi.org/10.1177/2156869315585388>
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatrica scandinavica*, 109(4), 243-258.
- Branson, V., Dry, M. J., Palmer, E., & Turnbull, D. (2019). The adolescent distress-eustress scale: Development and validation. *SAGE Open*, 9(3), 2158244019865802.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 23.
- Butto, N. (2019). Four phases of life and four stages of stress: A new stress theory and health concept. *International Journal of Psychiatry Research*, 2(6), 1-7.
- Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S. K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., ... & Chen, Y. L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13(1), 3602.

- European Union Agency for Fundamental Rights. (2023, February 28). *Fleeing Ukraine — displaced people's experiences in the EU. Ukrainian survey 2022*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi:10.2811/39974
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, 3(9), 3-14.
- Gallup. (2022). *Global Emotions Report*. https://img.lalr.co/cms/2022/06/29185719/2022-Gallup-Global-Emotions-Report-2022_compressed.pdf
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.
- Johnsen, I., & Tømmeraas, A. M. (2022). Attachment and grief in young adults after the loss of a close friend: a qualitative study. *BMC psychology*, 10(1), 1-10.
- Karasapan, O. (2022, October 14). *Ukrainian refugees: Challenges in a welcoming Europe*. Brookings. <https://www.brookings.edu/blog/future-development/2022/10/14/ukrainian-refugees-challenges-in-a-welcoming-europe/>
- Khansari, D. N., Murgo, A. J., & Faith, R. E. (1990). Effects of stress on the immune system. *Immunology today*, 11, 170-175.
- Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A review. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 75(1), 76-97.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

- Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977). Environmental Stress. In: Altman, I., Wohlwill, J.F. (eds) *Human Behavior and Environment*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of managerial psychology*, 18(7), 726-744.
- Li, S. S., Liddell, B. J., & Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current psychiatry reports*, 18, 1-9.
- Lindert, J., von Ehrenstein, O. S., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. (2009). Depression and anxiety in labor migrants and refugees—a systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 69(2), 246-257.
- McLeod, J. D. (2012). The Meanings of Stress: Expanding the Stress Process Model. *Society and Mental Health*, 2(3), 172–186. <https://doi.org/10.1177/2156869312452877>
- McLeod, J.D., Lively, K.J. (2007). Social Psychology and Stress Research. In: Avison, W.R., McLeod, J.D., Pescosolido, B.A. (eds) *Mental Health, Social Mirror*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-0-387-36320-2_12
- Mental Health Foundation (May, 2018). *Stress: Are we coping?* London: Mental Health Foundation
- Muggeridge, H., & Doná, G. (2006). Back Home? Refugees' experiences of their first visit back to their country of origin. *Journal of Refugee Studies*, 19(4), 415-432.
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25–30.
- Numbeo. (2023). Quality of Life Index by Country 2023. https://www.numbeo.com/quality-of-life/rankings_by_country.jsp
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, (4), 177-182.

- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of health and social behavior*, 241-256.
- Reiche, E. M. V., Nunes, S. O. V., & Morimoto, H. K. (2004). Stress, depression, the immune system, and cancer. *The lancet oncology*, 5(10), 617-625.
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342.
- Sangalang, C. C., Becerra, D., Mitchell, F. M., Lechuga-Peña, S., Lopez, K., & Kim, I. (2019). Trauma, post-migration stress, and mental health: A comparative analysis of refugees and immigrants in the United States. *Journal of immigrant and minority health*, 21, 909-919.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628.
- Selye H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association journal*, 115(1), 53–56.
- Selye H. 1974. Stress without distress. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Sofaer, S. (1999). Qualitative methods: what are they and why use them?. *Health services research*, 34(5 Pt 2), 1101.
- Stryker, S., & Burke, P. J. (2000). The Past, Present, and Future of an Identity Theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(4), 284–297. <https://doi.org/10.2307/2695840>
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore medical journal*, 59(4), 170–171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Tarasyuk, I. V. (2011). Cultural Shock as One of the Factors of Adaptation and Readaptation the Migrants to the New Sociocultural Environment. *Psychological Prospects Journal*, (17), 232–240. Retrieved from <http://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/536>

- Taylor, H. (2013). *Refugees, the state and the concept of home*. *Refugee Survey Quarterly*, 32(2), 130–152. <http://www.jstor.org/stable/45054905>
- Thomasson E, Chambers M.(22 March, 2022). 500,000 refugees from Ukraine have mental health issues, WHO says. *Reuters*. <https://www.reuters.com/world/europe/500000-refugees-ukraine-have-mental-health-issues-who-2022-03-22/>
- Times Higher Education. (2022, October 21). *World University Rankings*. <https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings/2023/world-ranking>
- Wheaton, B., Young, M., Montazer, S., & Stuart-Lahman, K. (2013). Social stress in the twenty-first century. *Handbook of the sociology of mental health*, 299-323.
- Wisevoter. (2023, May 3). *Safest countries in the world*. <https://wisevoter.com/country-rankings/safest-countries-in-the-world/#source>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*, 16, 1057.

ДОДАТКИ

Додаток А. Гайд для проведення інтерв'ю зі студентами НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни

Інтерв'юерка: Марина Радзівська

Вступне слово: Вітання, мене звати Марина. Я дуже дякую, що ви погодилися дати інтерв'ю і поділитися досвідом перебування на академічній мобільності в Торонто. Попередньо ми домовлялися, проте ще раз зазначу, що інтерв'ю буде записано на диктофон, проте я обіцяю конфіденційність, тобто інформація буде використовуватися без вказування вашої особистості. Якщо є питання або уточнення можете їх задати, якщо ні, то можемо почати, якщо на все зрозуміло, і ви погоджуєтесь на інтерв'ю? Також уточнення: у ході інтерв'ю, як вам комфортніше, щоб я до вас зверталася: на “ти” чи на “ви”?

Блок 1: Знайомство з респондентом.

Чи можете ви розказати трішки про себе? Як вас звати, ваш вік?

Чи можете ви описати наш останній рік життя, починаючи від повномасштабного вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року? Як змінилося ваше життя? Де ви перебували в цей період? Як було прийнято рішення поїхати на мобільність в Торонто?

Блок 2: Адаптація в новому середовищі.

Чи можете ви згадати як приїхали в Торонто, які перші враження, що здивувало? Наскільки комфортною була адаптація? Скільки тривала? Порівняння ментальності канадського і українського? Порівняння перебування в інших країнах?

Блок 3: Навчальний процес.

Чи можете ви розповісти про навчальний процес навчання в Університеті Торонто? Які відмінності від вашого досвіду навчання в інших університетах? Що викликає труднощі? Як ви оцінюєте своє навантаження? Як у вас з тайм-менеджментом?

Блок 4: Соціалізація.

Як ви можете оцінити спілкування з іншими могилянцями, студентами з Університету Торонто, іноземцями, діаспорою? Як проходить процес соціалізації?

Блок 5: Життя в Торонто.

Як проходить ваша рутина? Чим займаєтеся у вільний час?

Як ви ними розподіляєтеся з фінансами, стипендією, що вам надається?

Які найбільш некомфортні(тривожні, ті що вибивають зі стану рівноваги) ситуації були за цей період?

Блок 6: Статус українця за кордоном.

Ви, як українець, як ви відчуваєте себе в Канаді? Порівняння з іншими країнами?

Яка реакція іноземців на те, що ви українець?

Чи відчуваєте ви на собі відповідальність за те, що ви українець за кордоном: почуття обов'язку робити щось для України? Чи відчуваєте ви провину за те, що за кордоном?

Блок 7: Вплив війни в Україні.

Чи впливає війна в Україні на ваш психологічний чи фізичний стани тут? Чи читаєте ви новини? Як ви на них реагуєте?

Блок 8: Плани після мобільності.

Чи могли б ви розповісти, що ви збираєтеся роботи після мобільності? Чи є ця тема для вас тривожною? Як були прийняті рішення? Повернення в Україну, наступні мобільності чи просто залишення закордоном?

Блок 9: Поради для майбутніх студентів на мобільності.

Що в би могли порадити студентам, які приїдуть на мобільність в Торонто наступного навчального року?

Закінчення та подяка за участь в інтерв'ю: На цьому все, дякую за участь в інтерв'ю, ваш досвід дуже цінний!

**Додаток Б. Стенограма глибинного інтерв'ю зі студентом НаУКМА, що
прибув до Торонто по академічній мобільності під час війни**

Інтерв'юерка: Радзівська Марина

Респондент: чоловік, 21 рік.

Тривалість: 1 година 6 хв

I: Вітання, мене звати Марина. Я дуже дякую, що ви погодилися на інтерв'ю, погодилися поділитися досвідом перебування на академічній мобільності в Торонто. Інтерв'ю буде записано на диктофон, (вже запис іде) проте я обіцяю конфіденційність: тобто інформація буде використовуватися, але без вказування вашої особи. Ще ми попередньо домовилися на "ти". Тож, якщо ти погоджуєшся на це, можемо продовжити. Ти погоджуєшся?

R: Вітання, так, погоджуюся.

I: Розкажи, будь ласка, про себе: де ти навчаєшся зараз, курс, яким у тебе був шлях до Торонто, в плані, чи можеш ти згадати свій останній рік життя від повномасштабного вторгнення?

R: Я наразі на 4 курсі, випускаюся в цьому році з Х в НаУКМА, тут в Торонто, відповідно так само вчу Х. За рік, насправді, я побував, щоб дістатися сюди, побував в трьох країнах. Ну, щоб саме перебував, а не проїжджав, бо проїжджав ще декілька (десь п'ять). І це, напевно, був найбільш важкий момент за весь рік, в плані, не емоційного, там, бо емоційно всі переживають. У всіх родини вдома, з тих хто не застав вторгнення, бо я не застав. Я вже був за кордоном на той час: виїхав за місяць до нього. Ось...

I: Це була ще одна мобільність?

R: Да, це була мобільність в Університеті Гельсінки. Це було у Фінляндії. І я з Гельсінки їхав в Австрію - це друга країна. Їхав на автобусі, щоб полетіти прямим

рейсом сюди, в Торонто. І цей момент був стресовим: три дні підряд в дорозі, майже без їжі. Тому таке. Це було найбільш незручне.

I: Наскільки я розумію, ти ж на мобільності в Торонто ще з вересня..

P: (киває головою).

I: Чи можеш згадати той період, початку мобільності. Як пройшов процес адаптації? Чи був якийсь культурний шок від нового середовища. Чи це наклало на тебе додаткові переживання?

P: Насправді, адаптація була дуже швидка. Не знаю, може вона потім накриє. Але зараз...не зараз, точніше минулого семестру, я прилетів сюди, і це був якийсь relief, бо ну мені особисто було в Європі дуже тяжко. В Європі дуже багато було людей з росії, через що був великий стрес мені особисто. Для Фінляндії, взагалі, там був величезний приток російських мігрантів. Тут без ксенофобії, але багато хто з них приїхали туди, щоб просто уникнути мобілізацію. Але ніяких переконань політичних, як це зазвичай, просто відображається, у них немає. А вони просто навіть просто до українців чіплятися. У мене особисто була ситуація, коли стояв в гіпермаркеті Лідл - неймовірно відома мережа, і просто підходив до мене один з таких мігрантів, і просто чув, що я розмовляю українською мовою, і почав запитувати: "ну что думаешь кто выиграет россия или Украина?". І він був теж напідпитку. І таких ситуацій дуже багато було. В Європі теж було не ліпше, в решті Європі, де я був, в Австрії. Там їх теж було достаньо - росіян. Теж не зовсім були приємні стосунки з ними. Але anyway було краще. Вот.

I: Тобто в Канаді, таких ситуацій з росіянами немає?

Р: мм,є.. Ну прям такої як у мене була в Європі, то ні. Тут навпаки яось воно спокійніше. Ну і плюс наявність сильної діаспори, дуже сильно в цьому сенсі психологічно підтримує. Це правда. Бо там, у Фінляндії взагалі нікого з наших не було, з українців. Не знаю, навіть з тих хто після незалежності прийшов. Там була якась когорта, я туди йшов на склад волонтерити, збирати гуманітарку, але, ну, не було якогось ком'юніті, не було громади. А тут є громада. І власне це справді, якби дуже сильно допомогло, враховуючи, що моя сім'я за 7 тис миль від мене. І тому, як би.. І да, до росіян тут.. Їх тут кількісно менше ніж в Європі, тому і не має такого самого ставлення. І взагалі тут нічого російською не бачу. Так що. Тут в цьому сенсі набагато простіше. І адаптація, через це, була дуже проста. Але це не головний фактор. Загалом просто Канада достатньо відкрита країна. І в мене особисто не було неприємного досвіду, наприклад, з бюрократією, тут. Так, вона була - бюрократія. Але у Фінляндії було все набагато гірше. Вся документація, і статус українця за кордоном. Тут є ця програма CUAET і з нею все добре, вона працює. І на тому дякую.

І: Ти багато говориш про громаду. Чи відразу ти знайшов тут своїх людей? Як у тебе відбувається тут спілкування з українцями, канадійцями? Чи вистачає спілкування? Чи відчуваєш ти себе тут самотнім, можливо?

Р: Ні, ну насправді, не відчуваю себе тут самотнім. Завдяки декільком речам: декілька моїх друзів тут вже знаходилися. У мене є друг дитинства, який тут вже 5 років живе, має роботу, вивчився на бакалавраті. Тож мені.. Звісно, це Оттава, а не Торонто, де я знаходжуся. Але це апувай прикольно. Іноді бувають прикольні вилазки. Потім, тут якби сніжним комом я з діаспорою познайомився. Не завдяки самому собі, бо я ніколи не знав, що тут, наприклад, навпроти мого будинку знаходиться така концентрація діаспори. Це завдяки іншим студентам, які зі мною тут вчаться. Вони мене познайомили з діаспорою дещо. А потім воно само яось сніжним комо дещо.. networking пройшов. Вот. Тож так, завдяки цим двом факторам, те що в мене вже були друзі, і мене потім познайомили з

діаспорою, яка поколіннями тут живе. Самотність, вона.. іноді буває, але вона.. нормально, як і вдома, інколи відчуваєш себе самотньо. То тут майже таке ж відчуття.

I: Як ти відчуваєш себе, як ти сказав, взагалі той факт, що ти за 7 тис миль від України, від сім'ї. Як це на тебе може впливати тут?

P: Я часто продумую, що я просто починаю, не те що би, втрачати зв'язок, але іноді в мене починається певна деформація сприйняття довкола того, що я бачу. Бо, коли ти, перше, не мав якогось цього, як кажуть, колективного досвіду війни, з рідними. Це зовсім інше. І якби, іноді, ти слідуєш за новинами, спілкуєшся з людьми і ти, звісно, відчуваєш все це, ти відчуваєш це краще, ніж будь-то на заході, чи в якійсь іншій країні, у кого нема такого зв'язку родинного чи друзів, або особистої прив'язки. Але ну, (пауза), тим не менше іноді ти бачиш певні процеси, ти не розумієш, бо ти просто, умовно кажучи, не варишся в тій кухні, яка відбувається вдома, і через це іноді, дуже боюся приїхати додому.. бо я маю намір повернутися додому як тільки вивчуся. Це я не мігрую нікуди. Я боюся приїхати додому і типу залишитися в такій сірій зоні. Типа, я і тут, звісно, в Канаді, чи в якійсь іншій країні, не буду як вдома ніколи, бо буду тут як мігрант. А вдома, я можу щось впустити, щось не зрозуміти, незважаючи на те, що мене тримають в курсі і я сам себе тримаю в курсі. Але є якась така штука - досвід, яка ну ключова і ти можеш це все не побачити, і все, ти будеш багато чого не розуміти, і треба бути реадаптуватися в своїй же країні, цього я боюся найбільше.

I: Чи відчуваєш ти втрату соціального зв'язку зі своїми людьми в Україні? Тобто твої друзі, з якими ти тоді проводив багато часу, які досі там, чи які виїхали, але не поряд з тобою. Чи в тебе є страх того, що ці соціальні зв'язки втрачатимуться через перебування твоє за кордоном?

Р: Так, воно, дійсно, робить гірше. Але я намагаюся всіма наявними способами підтримувати той зв'язок, навіть тоді, коли це, умовно кажучи, достатньо штучно виглядає. Просто створювати якийсь привід для спілкування, якщо так є. Бо я розумію, що в довгостроковій перспективі.. я дуже, звісно, це так продумую, але річ в тім, що довгостроково це треба підтримувати обов'язково. Не тому що мені буде погано, а тому що а як інакше? Це твої друзі, з твоєї власної країни. Я спілкуюся з усіма. З різними людьми спілкуюся. З одними ж цілий чат на 10 людей приблизно. Там зі своєю когортою спілкуємося, є інший чат - з друзями з університета, нас там десь 5. Ми досі спілкуємося, щоправда половина з них, трохи більше, знаходяться на мобільностях, чи просто за кордоном. Тому тут є певна солідарність. Тому зв'язок не зникає. Спільний досвід. З батьками постійно розмовляю. З іншими з ким розірвалися зв'язки, не те щоб колись спілкувався.

І: Яким є ставлення твоїх рідних до того, що ти тут зараз?

Р: Мої батьки взагалі хочуть, щоб я мігрував і взагалі не повертався додому ніколи. Я їм кажу, що цього робити не буду. Бо я буду тут ніколи як вдома, і..їм це складно пояснити, бо для них, знову ж таки.. З того що я сказав, що відбувається, я цього не розумію, можливо, але мої батьки достатньо специфічні люди, тому я спілкуюся не лише з ними, слава Богу. Спілкуюся з різними людьми, і в мене є якась більш-менш нормальна картина світу, того, що відбувається вдома. Вони хочуть, щоб я мігрував, а я цього не хочу. З іншими друзями були розмови про те, що типу ... чи повертатимешся і все інше, якісь підозри, що я вчасно виїхав за місяць до того. Ну типу звідки я знав, що воно точно відбудеться. Але я виїхав просто на мобільність, я взагалі планував після Фінляндії додому їхати. Тож таке. Були різні розмови.

І: Дякую. Чи можеш більше розказати про майбутні плани. Адже ти вже закінчуєш бакалаврат цього року. Що далі?

Р: Ну наразі в мене є декілька аплікацій на магістерки закордонні. Але це не ситуативна мрія, яка просто виникла, щоб не дай Боже не приїхати додому, бо призовний вік, не знаю, бо просто не час зараз, чи просто не виїдеш. А ще до того планував, що закінчу бакалаврат, і вступаю кудись за кордон. Бо, на жаль, магістерка в Україні з суспільних наук, та і не тільки з них, це не дуже гарна ідея і марна трата часу. Тому мені захотілося якогось міжнародного досвіду, і відтак я зараз подався до деяких університетів, від деяких вже маю позитивну відповідь, від деяких треба чекати. Якщо ні, то маю на думці декілька різних стажувань. Там виконую деякі завдання, десь заповнюю заявки. Крайній варіант - оскільки я планую залишатися в Канаді, бо як я вже сказав, в Європу мені повертатися не варіант, бо там мені складно емоційно і взагалі ціннісно, я не розумію як так можна взагалі. І виходить, що я буду працювати тут, в Канаді. Я вже знаю англійську мову, мені не треба вивчати умовну польську, французьку, німецьку, нідерландську, і так далі, щоб якимось базово інтегруватися, почувати себе нормально. Тому так, є ці три сценарії: на навчання магістерка, стажування, робота.

І: За весь цей період, коли ти почав думати про подальші плани після мобільності, наскільки це була важкою для тебе морально тема? Чи це було достатньо легко і природньо йшло, чи все таки це виводило з рівноваги?

Р: Тут були різні стадії, бо в мене пішло все не по плану. Бо в мене був план, він ніби реалізовувався. Я мав одразу після мобільності потрапити на наукове стажування на все літо. Отримати близько 12 тисяч доларів за це, що в принципі дуже хороші гроші, щоб прожити все літо. Але воно не виходить. Принаймні 12 тисяч не виходить, взагалі є ризик, що не вийде. І це стало відомо у лютому цього року. До цього майже весь рік, з липня по лютий була чітка картина, що я маю точно до серпня нагріти місце, принаймні мати гроші, за які я маю платити за життя. Зараз такої чіткої перспективи немає. І це дуже зараз стресово. До цього також було стресово, але ну власне, коли є очікування і вони зникають, це

найбільш болюче. Було очікування, що я проходжу по програмі, і я в принципі проходжу, але є технічні моменти, які не дають мені скористатися цією можливістю максимально. І це дуже вразливий момент, і що після стажування міг бути вразливий момент, але я про це не сильно прям заморочувався, бо були б гроші, збереження. А так грошей не буде, і я думаю, куди я вступатиму, бо якщо вступатиму в Канаді, то є ймовірність, що я матиму сплатити за навчання 80 тисяч доларів канадських, і це дуже багато, не потягнути, насправді, з парт-тайм роботою. І я навіть не знаю як це описати словами, бо дуже багато емоцій, з цим пов'язано. Це страх, звісно, це може бути невизначеність. Страх через невизначеність. Це мабуть найсильніша емоція поки що.

I: То чи правильно я розумію, що один з таких найбільших таких стресорів для тебе - це саме фінансування твого навчання?

R: Так-так. Не тільки навчання, а загалом просто гроші. Типу в мене є збереження, які можуть мені забезпечити хоч яесь життя, я порахував, приблизно до жовтня.

I: Ну це дуже вже звучить добре.

R: Так, але це якщо супер економити на їжі. Це дуже такий прибуднений спосіб життя. Дуже. І це мої збереження, які я накоплював з 6 років. Вони в мене є, вони на українському рахунку. І це все поєднання з тим, що я міг підкопити тут в Торонто. Може дати мені можливість прожити тут до жовтня. Але не те щоб беззаботно, як кажуть російською. Заботно. Дуже заботно. Варто працювати паралельно, щоб жити весь цей час. В мене питання саме фінансів. Бо в Канаді зовсім інша система працевлаштування, тут зовсім інше податкування. Тут все інше, тут зовсім інший світ. Інший континент. І якби тут саме те, що країна дуже відкрита. Але все інше. І складно потрапити на роботу по спеціальності, якщо ти

не мав канадського досвіду роботи. То це проблематично. Тому питання фінансів мене більш всього турбує.

I: Добре, дякую. А що ти можеш сказати про навчальний процес тут? Чи були виклики, труднощі з ним? Порівня з іншими твоїми досвідам, що тут нового було?

P: Одразу у Фінляндії порівняно з UofT і тим паче КМА, там взагалі рай. Але підхід до студентів як до дуже таких vulnerable creatures. Тому вони всі дедлайни мають умовні. Все не дуже чітке. До прикладу, для курсу на бакалавраті треба малювати постер з іншими такими студентами. Що в принципі для людей в Європі, і тим паче в Україні - нонсенс, для 3 курсу - таке майже шкільне завдання. Тому я вивчав магістерські курси, які були цікавими, але не складно, проте викликаючі. В Торонто в принципі в мене дуже позитивні емоції щодо навчання в минулому семестрі, загалом. Єдине, що дуже мене обурювало, це те, що дуже поверхнево ставилися до того, що відбувається в Україні, дуже часто. Типу була якась така дуже базова емпатія яка була потрібна в нашій ситуації. Але ця емпатія була така, знаєш, з розряду, коли є в тебе молодший брат і ти йому допомагаєш, бо він молодший і тупий. От. Умовно кажучи, є такий образ. І от щодо України таке ставлення також було. І є певне таке зверхнє ставлення. І при цьому якесь певне, така позиція, що не все так однозначно щодо росії. От був в мене курс, політологічний для 2 курсу, масовий такий курс, там десь на 200 людей. Я його слухав з іншими нашими могилянцями, десь десятьма. І це було прикольно, але хоч і викладачка була з Тайваню, не Китаю. В цьому є різниця ідеологічна, залежно від того звідки вона береться. І незважаючи на те, що вона з Тайваню, вона включала документалку про Олексія Навального і вона розповідала, що от бачте, студенти як ви думаєте: в росії повномаштабна авторитарка, авторитарний режим, чи змагальницький автритарний режим, коли є якась демократія ще? Знаєш, коли воно ще не перетворилося на щось жахливе, обурююче. Або в росії взагалі демократія? І викладачка сама зайняла якусь дивну позицію, сказала, що

це не повна автократія, тобто не все так однозначно. Деякі студенти взагалі казали, що люди демократичні, бо всі росіяни, насправді, проти війни, бо "в мене є якісь російські ресурси, друзі", китайці говорили, студенти. Це було неприємно. Був викладач з "Конституційного права в Америці". Він на першій лекції сказав, що Америка втручається в конфлікт. Оцей ще підбір слів, що конфлікт, і це не по Конституції Америки, і це дуже обурювало. У цьому семестрі це взагалі перейшло деякі рамки. Моя особисто ситуація: ми слухаємо класний курс одного викладача, який приємний, хороший, навіть українців в себе вдома приймає. Він нам дуже допомагає тут, але студентів не обирають. В сім'ї не без уroda. Є в нас одногрупниця з Бермудів, Бермудських островів. І в рамках одного завдання вона запостила як форум, вона зробила пост і виклала відео з ютуба про українських мігрантів в Сполученому Королівстві, і там власне ресурс взагалі мало того що не надійний, дуже заідеологізований, заангажований. Він ще до того максимально анти-український, проросійський, пропекінський і проасабівський - за асадів в Сирії. І вони ще заперечували те, що в Китаї в одному регіоні відбувається геноцид ульгурів. Тобто це максимально нерелевантний ресурс, і там відос про те що всі українські мігранти - расисти в Британії, хоча там взагалі не було мови, там ніхто не казав, що люди не люблять жити в тому районі, де живуть чорні. Всі люди з Ямайки живуть, і там де кримінал, і ніхто це не пов'язував з расою, ніхто не казав, що погані ямайці і так далі. І в нас була дуже стресова ситуація, майже скандал в рамках всього курсу, тож найбільше напевне стресове в цьому випадку, що дуже поверхневе висвітлення всієї ситуації в Україні. І викладачі не дуже добре цьому сприяють, дуже добре, коли сприяють і це дуже класно. Але проблема дійсно є, такого не було у Фінляндії, хоча там дуже багато російських студентів. Але викладачі хоча б усвідомлюють. Це напевно через географічну дистанцію. Тому от, таке от.

I: Які твої дії, коли ти стикаєшся з такою несправедливістю. Щось намагався зробити, чи лишаєш все як є?

Р: Минулого семестру я був надто під враження від Канади, і мені хотілося багато робити для себе і тому деякі ситуації я просто ігнорував, особливо коли це були дуже переконані індивіди, дуже неприємні люди. І з ними не було реально сенсу говорити. Не те щоб я повністю ігнорував це минулого семестру, але я від цього не відторгався. Не те що це захист, щоб не стресувати. Я просто цього не робив, бо не було емоційного ресурсу на це. Але зараз, коли я це бачу в цьому семестрі. Я прям підходжу до викладачів, говорю з самими студентами, якщо є можливість. Якщо це не створює ніякий поганий імідж для України. Ми це проговорюємо публічно, просимо викладачів робити public announcement, меседжі які будуть підтримувати всі студенти, на пошту. що "будь ласка, використовуйте більш релевантні ресурси, дотримуйтеся медіа гігієни", тому намагаємося це робити якимось через комунікацію безпосередньо з тим хто представляє університет. Бо це неправильно, люди мало розуміють, що відбувається в Україні. І це реально відчувалося з боку тієї бермудки. Дуже образливо, якщо вона вважає себе представницею колонізованого народу. То це відчувається українцями, як на мене, як ніж у спину. Бо ну фактично ми на одній стороні, ми теж фактично колонізована нація була. І зараз нас намагаються колонізувати і знищити. Тому так. Намагаємося комунікувати з усіма: з викладачами і студентами.

І: Продовжуюючи цю тему. Я так зрозуміла.. підтвердь чи відкинь мої слова, що ти відчуваєш велику відповідальність за те, що ти українець за кордоном. І ти хочеш представити Україну якнайкраще. Чи такого немає? Ти відповідаєш тільки сам за себе.

Р: Я розумію, що люди будуть робити висновки про мою країну, в тому числі через свою думку про мене. Тут як би не можна сказати, що я беру всю відповідальність за всю країну, що я її повністю репрезентую. Це можна було, якби я не знаю, в ООН сидів би, і був би амбасадором, чи, не знаю, був би послом. Але у випадку з нами, то ми займаємося в певному сенсі якимись мікродіями,

культурною дипломатією. І ми якби просто нормальною своєю поведінкою маємо творити красивий образ, окей не красивий, а хороший образ, правильний образ України, щоб не було різних неправильних різночитань. Але передусім я відповідаю за себе, я завжди говорю від свого імені. І при цьому я кажу це на правах того, що я громадянин України, я прожив в Україні все життя, і навіть довгий час я не був за кордоном. Тож я в Україні досить багато був і буду. Тож так, я себе безпосередньо з Україною асоціюю, з досвідом в Україні. І я на цьому наголошую завжди.

I: Чи не відчуваєш ти провини за те, що ти наразі за кордоном?

P: Та, звісно. Як багато хто інший. Я відчуваю провину за те, що я за кордоном. В мене є наприклад друзі на цьому курсі, маю на увазі на потоці в Могилянці, які зі мною цього року випускаються, достатньо з дуже світлими головами, і їм просто не пощастило не виїхати. Не те щоб виїхати, але.. В мене є знайомий, який до цього був на мобільності теж у Фінляндії. І його дівчина теж, не була на мобільності, але, вони обидва дуже розумні люди і академічно просунуті. І як люди дуже гарні, і дуже часто про них згадую. Якби зараз вони були за кордоном, всі ті можливості, які з'явилися зараз в закордонних університетах, різних дослідницьких центрах, їм би це було дуже доречно. І я розумію, що я в якихось питаннях не те щоби гірше за них, але тим не менше... Але багато з того, що я зараз маю, насправді, мало б не те, що їм належати, але вони б мали би мати теж саме, що і я. Але так склалися умови, що він не може виїхати за кордон..

I: Він після Фінляндії повернувся до України?

P: Так, відразу. Він просто був восени на мобільності, а я був взимку. Він повернувся, а я тільки полетів. Вот. І так сталося, що він повернувся і сталося повномасштабне вторгнення росії в Україну. Я полетів прям до того як це сталося, і я багато про це думаю, ну це не те щоби провини я відчуваю. Я

відчуваю провину за те, що я не завжди роблю те, що я мав би робити напевно. Тобто коли ти живеш в мирній країні, воно тебе трохи розм'якшує. І ти не завжди заряджений тим драйвом, що люди вдома. І ти іноді починаєш задумуватися про мікропроблеми, які взагалі не мають бути на часі. Звісно, це дуже неправильна форма казати, що щось на часі. Але в цій ситуації, є певні проблеми, які в наших умовах, серед українців не те, що треба замовчувати. Але вони нерелевантні в порівнянні з тим, що відбувається. Вони мізерні. Не вартують тієї уваги взагалі. Наприклад, я багато думав, не знаю, от є емоція, але приклад важко згадати. Проблема, наприклад, інколи буває ліньки з кимось прокомунікувати, коли це якась дуже важлива проблема. Коли це може реально вартувати якоїсь там великої вигоди. Наприклад, я спілкуюся зараз з деякими цими, з діаспорою в Південній Африці українською. І зараз намагаюся не допускати тієї помилки, що робив з іншими представниками діаспори, навіть в Канаді. Вчасно попереджати, комунікувати, не лінитися просто відповідати. Я дуже не люблю листи, це моє особисте. Я люблю дуже особисте спілкування, коли це доходить до якогось ділового спілкування. І мені з листами буває дуже неприємно, саме імейли. І була ситуація дуже неприємна, що для одного нашого спільного проєкту, який ми тут реалізуємо. Я допомагав, лише частину. Я з одним з тих, хто мав би бути на нашому заході, не прокомунікував вчасно, що в нас змінилися дати. Через що виникла дуже неприємна ситуація, коли на кону був імідж всього проєкту. Я вчасно взяв на себе відповідальність, сказав, що це суто моя проблема. Але тим не менше, отаке от розм'якшення, коли ти по суті маєш думати глобально, а не про себе і про свою лінь, загопи. Не те щоб загопи, все ж лінь. Звісно, і є емоційне виснаження, яким треба піклуватися. Є обов'язок певний і відповідальність. І про це треба пам'ятати. Але коли ти живеш за кордоном, ти забуваєш про цей обов'язок. Бо все ніби є, пригріте місце. І не має того драйву. І це дуже прикро. І от в цьому буває провина, що я не роблю достатньо.

І: Дякую. Ми трішки перестрибнули питання про навчальний процес. Ти більше розповів про Фінляндію, але мало про Торонто, крім проблем з російськими

наративами. Тобто як ти організовуєш свій навчальний процес? Як оцінюєш своє навантаження зараз.

Р: В першому семестрі було нормально, бо на щастя мені вдалося перезарахувати всі курси. Лише 1 слухав в Могілянці на індивідуальному графіку. Але там був нормальний розклад, о 7 ранку. Я прокидався, був як живчик. Все було добре в цьому плані. Навантаження було велике - 4 курси, під кінець я трохи здав, і протермінував ті дедлайни, що доводилося на зимових канікулах дописувати. Але то нормально було.

І: Психологічно було нормально. Чи тебе тривожило?

Р: Мене це тривожило, але я трохи відтермінував, бо в мене тут була гарна компанія минулого семестру і мені було дуже сумно розлучатися з цією компанією. Бо я не знаю, коли з цими людьми я ще побачуся, враховуючи всі обставини, і те що я планую вчитися за кордоном. Не знаю чи вони планують і чи взагалі, якщо планують чи в цій же самій країні принаймні, чи поблизу. Проблема саме в цьому була, через цей сум я трохи запустив навчання, але загалом навчання було дуже нормальне, приємне в тому семестрі. Тільки позитивні емоції. У цьому семестрі саме навчання я поєдную з Могілянкою, але я нічого не перезараховую жоден курс через бюрократичні проблеми. Які дуже сильно мене дратують, якщо чесно. Дуже радянські бюрократичні штуку, які відбуваються в нашому університеті. Щоб перезарахувати курси і вчасно отримати диплом - не виходить, на жаль. Довелося все, що залишилося, слухати в Могілянці. Це прокидатися о.. або не спати взагалі до 3 ранку, бо в мене не вдається спати, лягати о 7 умовно кажучи вечора, і спати увесь цей час нормально. Та і виходить не спати аж до 7:50, зараз до 8:50, бо змінився час. І це дуже сильно б'є фізично, насправді. Я прям відчуваю зміни фізичні через цю різницю в часі і необхідності закривати могілянські курси. І, на жаль, на торонтівські курси я трохи підзабиваю, і проблема саме в тому, що вони

нескладні. Але коли в тебе накоплюються ці хвости, і в тебе ще 4 курс. Тобі треба писати диплом. І тобі треба передусім зібрати на той диплом дані, а це окремий процес взагалі. І накопичуються хвости з курсів, які ти в принципі не перезараховуєш і в тебе виникає реально дилема: чи ти маєш їх гарно закривати. Я вважаю, що так. Декілька причин, не знаю чи варто про них говорити. Але сам факт, це дуже напружує. Це постійний стан напруження в цьому семестрі, він прям дуже сильний. Через диплом, через курси, різниця в часі і власне так.

I: Ти сказав про фізичне відображення великого навантаження. Чи можеш ти про це сказати? Пояснити?

R: Навантаження.. воно неприродне для мого темпу життя. Саме неприродне. У мене зазвичай режим такий, що я лягаю спати десь о 12 ночі, о 1 ночі. Але зараз раз на тиждень в мене є один, той самий день, який просто я ненавиджу, коли тобі треба не спати всю ніч, і весь час аж до раннього ранку сидіти і не те, щоби вчитися, а сидіти і приймати участь в дискусіях на семінарі. Відображається це в поганому сні, збитому режимі, також іноді в нудоті. Бо мені це дуже невластиво отак не спати. І за цей місяць навіть не зміг адаптуватися до такого режиму взагалі. У мене досі кожен вівторок сильна нудота через це. Є візуальні якісь зміни, я не встигаю за собою якось піклуватися, я не встигаю, умовно кажучи, ходити до перукарні через весь цей розклад. Ну і через фінансові проблеми теж. Бо тут перукарні дуже дорогі достатньо. Власне проблема саме така, що через розклад я за собою не дуже піклуюся, іноді доводиться їсти не дуже якісну їжу, ходити до Макдональдсу, бо з таким розкладом лише він працює 24 на 7. Нічого іншого, якісного немає. Харчування, сон, нудота, таке от.

I: Чи міг би ти, назвати якісь такі ситуації про які ми ще не говорили, де ти почував себе найбільш некомфортно, ситуації, які збивали тебе з рівноваги взагалі?

Р: В умовах навчання?

І: В умовах перебування тут на мобільності, за цей період. Можеш трішки подумати. Можливо щось згадається, чи можливо історії твоїх друзів...

Р: У мене одногрупник помер, і це мене дуже зачепило. І до цього також прив'язано почуття провини, будучи за кордоном. Є мій одногрупник, який вступив до лав ТРО в перші ще дні. Він загинув на сході. І це вибивало з рівноваги. Якщо порівняти з ситуацією фінансовою, яка в мене, то вона не те, що вибиває мене з рівноваги, але вона мене дуже напружує. Я розумію, що є проблема, але я можу її якось вирішити. А тут виходить такий як би зовсім сюрреалістичний епізод. Бо, ну так, я нечасто з ним спілкувався, не те, що були друзі-друзі. Ми просто були знайомі, ми гарно проводили час, коли зустрічалися офлайн. В онлайні в нас майже не було переписки, але коли людина, яку ти знав такий довгий час помирає, а ти тут на мобільності, і війна, і відчуття цієї провини. Воно реально вибило буквально десь на тиждень з рівноваги. Бо ти просто не можеш зрозуміти своє місце в цій всій історії, яка відбувається в твоїй країні, в твоїй сім'ї. Бо його сім'я така ж як моя, він такий же студент. І я можу уявити в його сім'ї що відбувається...

І: Дякую за цю розповідь. Ти розповів про свого одногрупника, але сама ситуація війни в Україні як вона на тебе тут впливає? Тобто новини.. як часто ти їх читаєш, що відчуваєш, як реагуєш?

Р: Я взимку мав звичку читати всі абсолютно канали, які є, українські, звісно. Але я передусім читав військові канали теж, і російські в тому числі. Ну просто тому, що цікаво, що як вони це бачать. Звісно, не вірячи жодному слово, що вони пишуть, але ануway. Я тоді дуже часто читав. Але з ситуацією, яка пов'язана з випуском, то дуже мало часу читати стрічку, на жаль. Я не встигаю, лише ввечері можу відкрити, почитати щось. Але ситуація дуже впливає, бо є друзі, дуже

близькі друзі, в яких родичі дуже страждають від війни, в сенсі на фронті. Цих людей я не знаю, але це також вбиває. І ці всі новини, які, умовно кажучи, з поновленим наступом, ну чи не поновленим, він ніколи не зупинявся, наступом росії на Донбасі. Воно дуже відображається на мені. В сенсі, що я знаю людей, які страждають родичі. І всі ці новини до мене доходять, ну майже фактично, з передка, через цих друзів. І деякі деталі, які не висвітлюються в новинній стрічці, вони дещо бувають шокуючі, і не те що би я якось від цього потерпаю... в сенсі, що в моєму житті змінюється щось критично, чи я починаю думати, що це взагалі не та країна, яку я знав, чи щось таке. Але тим не менше це впливає емоційно, бо бувають епізоди, які дуже різняться від того, що я тут в своєму колі, в Канаді сприймаю про Україну.

I: Те, що ти сказав, що тобі немає багато часу читати новини. Ти їх читаєш, чи читав, бо знав, що це обов'язок, чи тобі цікаво.. І за цей довгий період часу чи ти не втомився від цього.

P: Ні, я не втомився, я ніколи не втомлююся від новин про те, що відбувається вдома. В мене немає такої втоми взагалі. Я просто не розумію, мені складно зрозуміти втому від цього.

I: Дехто каже, що вони намагаються не читати, абстрагуватися. Бо вони дуже болісно переживають ці події. І вони спеціально не читають, щоб зберегти умовний душевний спокій.

P: В мене навпаки: якщо я чогось не знаю, в мене починається паніка. Мені треба постійно оновлювати статус того, що відбувається. Для мене важливий не те щоби контроль, але розуміння ситуації. Я не люблю коли я не введений в курс справ. тому мені більш стресово знаходитися не абсолютній невідомості. Тому я читаю цю стрічку. Загалом це і для мене особисто важливо, бо я навчаюся на X, тому і цієї точки зору теж.

I: Майже останнє питання. Як ти оцінюєш свій емоційний, психологічний стан в період? Можна з вересня, але я підозрюю, що з вересня було трохи легше, ніж з січня. Поправ мене, якщо неправильно зрозуміла.

P: Деякі зміни мені в мені подобаються з цього семестру, якщо так говорити. Бо постали певні питання саме нагальні, а не якісь теоретичні. І я дещо навчився вирішувати проблеми. Минулого семестру я, на жаль, не був залучений до реалізації одного проєкту, який організовували наші студенти. Не те, щоб я шкодую, але є таке шкодування певне. Я в цьому семестрі я долучився і це був дуже цікавий досвід і було багато корисних зав'язків, з діаспорою в тому числі. І не тільки, а й серед нашої когорти тут. І це дуже підвищило мій емоційний стан, насправді, оновило. Але як тільки почалися проблеми з навчанням, зі стажуванням, заявками на магістерку і це все. Зараз мій стан я вбачаю як дуже хиткий. Цього напевно дуже не видно, але всередині дуже ... це як з мемом з собакою, яка сидить посеред вогню у своїй хаті. Іноді відчувається так. І це дуже нестабільний стан насправді. Але порівняно з минулим семестром, я не знаю, я став думати більше глобально. Стан менше задумуватися про мікро-проблеми. І мене це дуже тішить. З'явилося вміння розставляти пріоритети емоційні. З'явилися засоби стабільності, але приводів до нестабільності стало більше, якщо так описувати коротко. таке ось.

I: Як ти справляєшся? Як ти намагаєшся вийти зі стану нерозуміння, нестабільності? Що тобі допомагає?

P: Ну про росіян говорити нічого не буду (сміється). Там все зрозуміло. І, на жаль, ніхто не знає як це все обернеться. Якщо казати про щось більше реалізованіше, то це якась чіткість того, що я можу потягнути свої плани, можу реалізувати своє бажання, отримати якісну освіту, магістерку, наприклад, в Канаді. І повернутися додому відразу після цієї магістерки. Це дуже змінює мій

емоційний стан. Визначеність щодо певних мікропроблем з тією бюрократією, яку я зараз проходжу бо я випускаюся і все таке. Є деякі питання, які я маю вирішити через залишення на літо. Якщо ці мікропроблеми зникнуть, якщо з'явилася якась чіткість по навчанню, то це мені дуже допоможе. Бо в мене є мотивація, вчитися не суто для себе, а й в тому числі для блага України, як би це не пафосно звучало. Бо є питання, які мені цікаво дослідити і навіть підняти потім по поверненню додому. І які можна тут дослідити, бо це мирна країна, і є матеріальні можливості, і емоційні. І якщо всі ці мрії вони матимуть...умовно кажучи, якщо можна було б отримати чітку відповідь від когось, що от так, воно реалізується, всі ці очікування, то воно було б чудово. Якби була робота, також би повпливало на стабільність. Наразі, я не знаю, куди я можу з дипломом X влаштуватися на підробіток, крім як на вантажника.. От такі от речі. Головним фактором - є війна в Україні, але вона від мене ніяк не залежить. Я не знаю, що має статися, щоб я став знову стабільний. Я не знаю. У мене насправді є травма, дуже велика, через якраз спілкування з росіянами у Фінляндії. І в мене дуже велика образа на Європу. Я не знаю, що має відбутися, щоб цю травму перейти. Бо це треба реально йти до психолога. Бо я нічого не можу мати з російським, на жаль, чи на щастя. Тому таке.

І: Якщо так підсумувати, які поради ти б міг дати наступним студентам, які можуть приїхати сюди з наступного навчального року. Що ти їм порадиш, щоб залишатися максимально у формі? І до речі, цікаве питання, чи можливо ти радий, що мав цей якийсь негативний досвід..?

Р: Я безумовно радий, що був певний негативний досвід, зокрема з оцими всіма комунікації, які з мого боку були невдалими в рамках проекту. І як би, та, мені дало це такого хорошого чухана, який дав мені переусвідомити певні проблеми. Це був такий push-factor, і це було добре. Комунікація зі студентами з незрозумілими політичними поглядами щодо України теж - цікавий досвід. І саме тут, порада: не боятися висловлюватися. Єдине, що треба спершу грати по

правилах. Ніхто, на жаль, українців не буде цілувати за те, що вони українці. Так, ми переживаємо багато речей, які ніхто не переживає. Але коли ти живеш в мирній країні, ти цього не розумієш. Я це про канадців і про тих студентів, які тут навчаються. Ніхто не буде вас поважати за те, що ви просто українець. Це дуже велика відповідальність на нас в тому числі, і люди на заході, вони мають по суті також свої зобов'язання перед нами, через те, що ми переживаємо. Бо в тому числі, це їх провина, через певні дії і зволікання щодо росії і її агресивності. Але студенти цього не розуміють. І я скажу так, що наші студенти набагато зріліші емоційно, загалом по досвіду, ніж студенти тут. Я б сказав, що студенти тут, дуже часто поводять себе реально як діти. І вони багато тих речей, які ми розуміємо, для них не зрозумілі, бо вони не жили в тих проблемах, в яких ми жили, в них не було того суворого клімату, який в нас. І тому треба постійно з ними говорити, але в рамках певних правил, які є в Канаді. Розуміти певний контекст, звідки людина їде, бо Канада має інтернаціональне суспільство, насправді. І, умовно кажучи, індієць-хлопець не буде розуміти твоїх проблем, тому що він індієць. Навіть якщо він в Канаді, а Канада дуже допомагає Україні. Тому треба по правилах. Бо інакше тебе не почують, і відчувати так, що ти українець і перед тобою вже за замовчуванням зобов'язані - це не дуже продуктивно. Більше закінчиться в самовигоранні, в якихось зривах ментальних. І до цього треба бути готовим, що не буде прям обожнювання якогось. Не всі розуміють той подвиг, який проживає наша країна, і тож так. Що ще.. Якщо говорити більше про практичні штуки, а не ціннісні. То проблема, напевно, в тому, що тут дуже ставлять в пріоритеті певну кооперацію. Тут немає індивідуальної роботи, і дуже часто бувають такі речі як групові роботи і вони дуже часто тебе закидують не в ті умови, що тобі подобаються, в сенсі не з тими людьми, що тобі може подобається. І це до того, що треба буде готовим, що українців не сприймають тут як богів. Не всі так сприймають, на жаль. Треба грати по правилах. І це одне з тих правил, що тут дуже цінується якась групова робота, взаємодія, teamwork. В Могилянці так не роблять. У нас ти взяв, зайшов, знаєш друзів якихось і з ними робиш весь семінар. Це в принципі теж плюс, в нас

в цьому сенсі є якась перевага, бо ми знаємо як працювати з певними людьми і так далі. Але тут буває якась проблема гнучкості, і в цьому сенсі перевага в канадців. І це можна розглядати як досвід, який зробить тебе сильнішим, і більш гнучким, але треба бути готовим, що люди дуже різні, з дуже різними поглядами, буває з дуже жахливими поглядами, відверто жахливі. Канада - це дуже відкрите суспільство, тому вони існують, на жаль, чи на щастя.

I: Маю ще одне питання, зважаючи на відповіді інших респондентів. Як ти себе тут ідентифікуєш? Дехто каже, що вони вважають себе тут біженцями, називаючи причини чому так. Чи є схоже в тебе, чи ти відчуваєш себе як гість, як студент просто на навчанні, а не такий що тікав від війни?

R: Ну я, справді, не втікав від війни з різних точок погляду. Я, по-перше, раніше за вторгнення виїхав, з ціллю навчання. По-друге, я б і не втікав від війни ніколи. В мене є якраз сценарій, був, що можливо довелося б повернутися додому. Я не боюся повертатися додому. Навіть, умовно кажучи, якщо не дай Бог буде війна навіть тоді, коли я випущуся з магістратури. То я не боятимуся повернутися додому, тому що там, умовно кажучи, військовий стан, я не зможу виїхати за кордон. Я не боюся цього. У мене реально є навіть намір, це не щоб сплатити якусь дань тим, хто поліг чи воює, піти в ту ж саму армію і мати вишкіл. Я не боюся війни. Можливо, я не боюся з дистанції, але я не бачу сенсу боятися, коли стільки моїх друзів через це постраждали. Бо їхня сміливість надихає. Вот. Я не вважаю себе біженцем, але я розумію, що мій статус ближче до біженців при цьому. Бо наприклад, я відчуваю певну солідарність з деякими людьми з якими я спілкувався, з Афганістану, наприклад. Хоча у них не було агресора, в них внутрішній.. майже громадянська війна була. Я маю певну солідарність з іранцями, хоча там взагалі немає навіть громадянської війни. Тобто наш статус українців я вважаю ближче до них. Але себе я біженцем не ідентифікую. Але статус ближче до них, не завжди вони відповідають тим же. Бо дуже часто вони вважають, що це вони найбільше в світі страждають, вони найбільш

колонізовані. Я вважаю, що такого не має бути, але це окрема розмова. Ми маємо бути єдні по суті. І те, що вони роблять мені не завжди подобається. Тож я до чого, я себе не ідентифікую як біженець, але статус українця ближче до біженства, навіть у моєму разі. Бо я виїхав до, але знаходжусь тут вимушено. Але при цьому я маю намір навчатися не вимушено, тому що я хочу отримати якісну освіту і повернутися додому і допомагати своїй країні за допомогою тих навичок, які я можу тут отримати. Бути корисним вдома. Тобто тут дещо змішаний такий стан. Прикро, що Канада не визнає нас біженцями, але це інше питання.

I: Добре, на цьому, я думаю, власне все, дякую тобі за твій час і за те, що поділився досвідом. Вимикаю диктофон.

P: Нема за що!

Додаток В. Таблиця з аналітичними темами і кодами зі стенограм глибинних інтерв'ю зі студентами НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни

Таблиця Б.1. Аналітичні тематики і коди виділені зі стенограм глибинних інтерв'ю зі студентами НаУКМА, що прибули в Торонто по академічній мобільності під час війни

Міграція та проживання в Торонто як стресор	
Новизна та незвичність місця	<p><i>"... це перше здивування, яке мене так приземлило що "Добрий вечір ти в Канаді" - це біле світло в світлофорі, це дуже базована штука, яку ти просто не очікуєш побачити в іншій країні, бо тобі здається: "ну скрізь же зелений і червоний", а тут виявляється не скрізь" (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>"... мій перший такий вражаючий спогад - це світлофори тутешні. Тому що ми добиралися громадським транспортом від аеропорту до власне університету, до самого кампусу, і я побачивши червоне світло, і починається відлік, я подумала, що не можна вже іти. Як виявилось потім, що можна, і у них білий - це зелений наш. І це дуже сильний конфуз, у мене в голові, от тоді вже стався. (...) І я пам'ятаю, що тоді мені дуже сильно не сподобалося Торонто, як місто. Тому що мені дуже дивно було бачити таке поєднання архітектури, тому що умовно є там замок дев'ятнадцятого століття і поруч з ним хмарочос" (Респондент 3, чоловік, 20 років).</i></p>
	<p><i>"Ну спочатку, коли приїхав, то мені загальна структура міста трохи здавалася дивною, до цього треба було адаптуватися" (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>

	<p><i>“(…)я типу очікував, що це, бо Торонто - це супермегаполіс, величезне, круте місто. Я люблю дуже багато всього сучасного: сучасне, круте, велике. Я приїхав, а тут China Town, типу Spadina, яка, по факту, типу основна вулиця Торонто, (...) трошечки хибне враження про місто справляє. Особливо в перші дні, типу, коли там треба було ходити по документи, і більше в тому райончику. І це те, чому я дивуюся, і воно якось трошки відлякувало, чесно” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
	<p><i>“Мені некомфортний транспорт тут, бо я не можу розрахуватися просто карткою. Мені потрібно мати престо-карту, яку можна поповнити тільки в метро. Або купити квиток, який купити можна тільки в метро. Хто це придумав, я не знаю. Але той хто це придумав, точно голосував за легалізацію трави” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>
	<p><i>“А так, якщо брати Канаду, то спочатку мені взагалі не сподобалося, тому що тут все кардинально нове, це прям дуже далеко від дому” (Респондент 7, жінка, 21 рік).</i></p>
	<p><i>“Перша ніч, коли я тільки приїхала в кімнату після аеропорта, це був треш.. Це був просто треш, я пів ночі лежала і плакала, бо я не знала, що мені робити. Все навалилася, все було незнайомим. У мене там банально не було перехідника для розетки, не було інтернету. Щось там коротше в мене грошей на рахунку не було. Все було не так як мені хотілося і було дуже страшно, стрьомно і так далі” (Респондент 8, жінка, 21 рік).</i></p>

	<p><i>“Тривожність. Я думаю це нове середовище, все нове, ти не розумієш, що відбувається, типу, як жити, що робити” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
	<p><i>“(...)сірина міста. Тут дуже сіро, бетонні джунгли” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>
<p>Люди та їх ментальність</p>	<p><i>“Напевно ще, подекуди, але знов же таки, мені не дуже часто таке трапляється, дивують їхні смолтоки і така оверввічливість. Коли заходячи до ліфту, це взагалі ліфт, не знаю, купівля кави, взагалі будь-де, питання: "Привіт, як ти?" В них не знаю, можна його перекласти на нашу просто "привіт", тобто це для них норма, це не те що тебе там хтось сильно турбується, типу, і не треба розказувати свої справи. Це подекуди дратує. Тому що ти думаєш: "а нащо це все?" (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“(...) бачиш цих всіх бездомних на вулицях, деякі щось кричать, непонятне тобі вслід. Ну типу яка тут безпека?” (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“До Торонто я взагалі не вірила, що існує культурний шок, я думала це вигадки людей. Але був момент, коли я йшла за покупками з Доларами і якийсь чоловік, можливо наркоман, почав кричати на всю вулицю, я зрозуміла от, це та Канада, як ми її бачимо” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>

	<p><i>“Мені дуже не подобається їх гіпер-толерантність, тобто всім абсолютно байдуже. Це добре, що всім абсолютно байдуже до того як ти виглядаєш, що ти носиш, коли ти ходиш, що ти п'єш. Але з іншого боку, коли є люди, які несуть пряму загрозу суспільству, як ті ж люди, які там кричать, ходять з ножами в транспорті, то це мають бути певні прийняті заходи з боку держави, тому я до цього не досить... дуже такі контраверсійні думки”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“(...)тут багато таких крейзі людей, я прям реально не очікувала цього від Канади. Ну типу я не те, щоб до цього звикла, просто я в основному на кампусі, тому я не прям супербагато їх зустрічаю, але це в мене викликало шок. Плюс, я зрозуміла, що тут напевно не так безпечно як в Європі в плані там транспорту, вся ця ситуація.. на людей нападали з ножами в метро”</i> (Респондент 7, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“Але якщо так загалом говорити, то типу оце в іноземцях мені було не дуже зрозуміло, що вони тобі постійно посміхаються, такі супер всі привітні, але насправді(...). Коли ти спілкуєшся з українцями, то ти одразу розумієш: ти цікавий людині чи ні, допоможе чи ні”</i> (Респондент 7, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“І люди по-інакшому сприймають взагалі світ. І крім того, я думаю, те що не стосується війни, загалом культура, бо Україна значно більш соціальна, ніж Канада”</i> (Респондент 4, чоловік, 19 років).</p>

	<p><i>“Мені здається, що це в основному було пов’язано з людьми саме, їхнім менталітетом. Оскільки він відмінний від українського. Бо починаючи від співробітників мого коледжа, коли там буквально я прийшла на фронт-деск через хвилину після закриття видачі посилок. І дівчинка стоїть на фронт-деску, і вона от там, в неї під рукою лежить моя посилка, але вона посміхається мені в обличчя і каже приходь завтра, всьо, ми вже не видаємо посилок. Хоча це займає секунду просто дати мені цю посилку. Я тоді ридала, я пам’ятаю, через це, бо це ноутбук був, і він був мені потрібен був дуже” (Респондент 8, жінка, 21 рік).</i></p>
	<p><i>“Така штука, яку я по факту зрозумів відносно недавно, може місяць тому: в Торонто біля п'ятдесяти відсотків населення мігранти. Я, ну типу це шок, бо я готувався, що я їду в Канаду і типу Канада - це канадці, а я приїхав, тут всі азіати. (...) Я не очікував ну це, по-перше, я не знаю, іноді складно. (...) я знаю англійську, в мене хороший рівень англійської, я очікую, ну типу, що мені буде легко спілкуватися з людьми, а тут я проходжу і типу я не розумію людину і вона не розуміє мене” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
	<p><i>“Ну, як не дивно, але до цього середовища мені було адаптуватися найважче серед Польщі, Великої Британії і Канади, тут якось сильно життя відрізняється і люди зовсім інші, їх ставлення до всього зовсім інше” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>

	<p><i>“Виводили з рівноваги дурниці, типу байдужості людей. Особливо типу там речей в гуртожитку, банально, побутові дуже речі, речі в гуртожитку, які чотири роки не відремонтовані. Ну, банальні речі, які можна зайти з викруткою і це зробити. І чорт візьми, ніхто цього не робить. Воно було не тільки в гуртожитку, часом такі речі зустрічаєш повсякденно і починається це, ніби "overthinking" всі ці ситуації, в плані того що це відбувається через те що суспільство не таке, дуже капіталістичне”</i>(Респондент 4, чоловік, 19 років).</p>
<p>Незвичність перебування в мирній країні</p>	<p><i>“Різниця дуже велика, тому що життя в Україні за останній час, воно зрозуміло, що не нагадує навіть якусь там умовну норму, воно не нагадує те студентське життя, яке ти б собі хотів колись уявляти, і це нормально, тому що в країні війна, воно таке й не може бути (...) А виявляється, що тут не так типу умовно хвилюються, не так всі сприймають ту реальність, якою ви живете.</i></p> <p><i>Ти тут надмірно відчуваєш цю нормальність, тому що ти береш участь у цих всіх проєктах, ти ходиш на пари офлайн, ти беззаперечно відчуваєш більшу безпеку, тому що, саме фізичну, тому що ти розумієш що на тебе тут не прилетить ракета, як це може бути вдома... От, а з приводу, саме моральних і емоційних переживань, навпаки, мені здається тут трохи більше стало, тому що будучи в Україні ти знаходишся в певному контексті”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p> <p><i>“Коли ти приїжджаєш сюди, тобі треба надмірно ще раз переживати всі ці емоції, не знаю там: люті, страждання, тривоги і так далі за свою країну”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p>

	<p><i>“Тут набагато шумніше, ну тобто тут місто шумне саме по собі, тут все працює і в ночі, і це було дивно, і тривожно спочатку.(...)Гучні звуки - це сто відсотків, я прокидалася перші місяці, прокидалася вночі завжди. І загалом типу шум фоновий, тому що зараз, ну от зараз, перебуваючи в Києві вночі дуже тихо і дуже темно. І тут зовсім інакше. І в момент того, що тут місто типу цілодобово живе, воно мене тривожило, тому що типу так було раніше в нас, але так не є зараз” (Респондент 6, жінка, 20 років).</i></p>
	<p><i>“От і ти відчуваєш ці контрасти, інколи мене це просто, просто думки на які ти наштотуєшся, типу чому люди тут далі, продовжують жити своє нормальне життя?” (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>
<p>Переліт та різниця в часових поясах</p>	<p><i>“Процес адаптації в мене був довгий, оскільки це я два місяці працювала, в мене джетлаг не проходив весь цей час, тому я була сонна, нічого не хотіла робити, не було навіть мотивації кудись виходити на якісь івенти”(Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“А найбільший прикол це те, що я супер сонний, бо типу джетлаг ніхто не відміняв. І я пам'ятаю, я перші, мінімум тиждень, я дуже капець, який був сонний, постійно. Я не спав, я не міг спати, у мене були проблеми зі сном і типу в мене вже більшість людей там призвичаїлися, а я ще такий ходив, типу “а як ви живете, взагалі”. І це було дуже складно, бо ну треба було ходити на пари, вирішувати якісь бюрократичні штучки. Там люди вже навіть ходили по Торонто, щось досліджували, гуляли, а я не міг просто поспати, типу відпочити, якось з дороги відійти” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>

Навчальний процес як стресор	
<p>Велике академічне навантаження, складні дисципліни та нові формати навчання</p>	<p><i>“Початок навчання такий різкий. Предмет X - один з найважчих предметів. Ми його взяли, одразу зрозуміли, що не зможемо скласти, і виписалися. Це було стресово. Загальне навчання тут.. я постійно відчуваю себе тупим порівняно з місцевими студентами. На парах місцеві студенти, китайці, індуси відповідають професорам на X, наприклад, а я сиджу і нічого не розумію, розбираю потім все в книжці, ось”</i> (Респондент 9, чоловік, 18 років).</p>
	<p><i>“(...)насправді, я розумію, що типу я собі взяла доволі велике навантаження, я не можу сказати, що я з ним супер там легко і класно справляюсь, я вже відчуваю, що моя успішність тут знизилася. (...)Тому що, ну відверто складно це все поєднувати, і я навчаюсь тут реально типу кожен день, але стараюсь влаштувати собі якийсь вихідний, один день, принаймні на тиждень”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p>

	<p><i>“(…)це вперше таке нахлинуло, коли, це була підготовка до перших екзаменів тут, так звані мід-тьорми. І це мої перші офлайнові екзамени за довгий час, тобто я ловила стрес тут, типу по купі факторів і плюс ще академічні, тому що це ну нові формати і так далі. І з одного предмету я завалила мід-тьорм, на жаль, я вже нічого доробити не можу і це той випадок, коли я думаю, типу: "блін, ну все, всьо капец, пока бюджет в Моголяниці". Ну це прям, коли дуже крило, бо ти не розумієш, типу "блін, а чи там умовно вигребу я?" Плюс до цього всього, знову ж таки я вже згадувала про курсову, до її здачі є це типу не знаю, близько місяця, але в мене є тільки титульна сторінка(…) Тобто ти все одно, ти постійно продовжуєш робити типу якісь важливі штуки тут по навчанню. Але відкладаєш, наприклад ту саму курсову, яку, не знаю, напевно, буду писати десь в ночі між екзаменами, тому що її задача припадає на сесію тут і це короче такий дуже чарівний мікс стресу” (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Тут однозначно важче” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Тут, насправді, дуже важко навчатися, тут трошки різний навчальний процес навіть в організації навчання, структури курсів, здобуття балів, до цього треба адаптуватися” (Респондент 3, чоловік, 20 років).</i></p>

	<p><i>“Потім навантаженість курсів тут доволі велика, можливо, це тому що я не навчався з першого семестра, з першого курсу, можливо в мене немає тої бази знань, яка потрібна для того, щоб брати курси третього року навчання, які я тут беру. Але я відчуваю, що в мене просто в кожному курсі є якась прогалина в знаннях, які я просто не міг отримати, тому що в нас різні програми з цим університетом. І так, це треба наздоганяти, що потребує більшого часу, більше якихось зусиль, що також виснажує”</i> (Респондент 3, чоловік, 20 років).</p>
	<p><i>“Потім коли я приїхала в ЮофТі мені було дуже складно перші місяці три, я б навіть сказала, зрозуміти що навчання тепер, це мій основний вид діяльності, і я маю кожен день це як фул-тайм робота. (...) Кожен день ти повинен щось робити, я до такого не звикла, і мені складно було перелаштуватися от. Тут я набагато більше відчуваю відповідальність за свої дії, тобто буквально кожне там сказане, написане слово, здане або не здане ейсаймент - це відповідальність і ти маєш за це нести відповідальність, і(...) треба набагато більше заглиблюватися в тематику, тут треба комунікувати з викладачами, тут треба, не знаю, короче багато зусиль треба прикладати, щоб навіть просто отримати зарах курсу”</i> (Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“Тут немає індивідуальної роботи, і дуже часто бувають такі речі як групові роботи і вони дуже часто тебе закидають не в ті умови, що тобі подобаються, в сенсі не з тими людьми, що тобі може подобається”</i> (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p>

	<p><i>“Тут точно навчатися важче, але важче морально, а не саме з точки зору навчання.(...) навчання тут нудніше, тому що воно ніби, на мою думку, сфокусовано більше на те, щоб людина навчилася тяжко працювати і могла б працювати на роботі, за яку може отримувати багато грошей” (Респондент 4, чоловік, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Мені трохи важко в плані того, що воно мені набридає, і коли в мене тут є X, і мені типу дуже важко це робити, бо в певний момент, коли я читаю книжку, в мене починається якийсь фізичне відторгнення від того, що я роблю. В мене просто там нервовий тік. І мені важко змушувати себе далі з цим розбиратися, бо в мене просто вже псіхи починаються, я вже не можу це робити. Важко скоріше в тому, що не просто супер багато предметів, а в тому, що воно якийсь одноманітне і воно швидко набридає” (Респондент 7, жінка, 21 рік).</i></p>
	<p><i>“(...)мені дуже складно просто йшло написання одного тексту - дедлайну, і було складно, факт, ну от факт складнощі, мені завжди було легко вчитись, напевно в Торонто це перший раз, коли мені стало складно вчитись. І мені це дуже складно прийняти, що я щось не вмію, бо зазвичай, все за що я беруся, в мене виходить. Тут в мене не виходить, і не виходить типу постійно, і це дуже фруструє і воно, ніби я трохи розчаровуюсь в собі, напевне? От і я буквально прострочила дедлайн напевне днів на десять, і це просто, це таке коло було того, що я не можу сісти, я сідаю і починаю плакати (...)” (Респондент 6, жінка, 20 років).</i></p>

“(…)на наступний день був екзамен (…) в мене залишалися критично мало часу, і що я не готувалася до них(…)Ми зідзвонилися з моєю групою по X, теж дуже багато всього було, і я побачила що вони редагують текст, який я там написала, перефразовують, щось видаляють. І мене це настільки вибісило, що вони докопалися до моєї частини, що я просто сиджу і в мене починають котитися сльози, хоча у звичайний день я би не звернула на це уваги. Але тоді я була дуже зла, почали котитися сльози, було шалене бажання включити мікрофон і сказати їм щось погане, від’єднатися від кола. (…) І я починаю готуватися, і коли я щось не розумію, з того що раніше проходила, в мене починається нервовий тік, тому що часу взагалі немає, а я не налаштована вночі вчитися. Тому що розуміла, що прийду і хреново напишу, але та, і це було прям дуже стресово, тому що я розуміла, що в мене прям дуже стиснені терміни, дуже багато матеріалу, який треба повторити” (Респондент 7, жінка, 21 рік).

“(…)мене засудили за плагіат у роботі. Щоб зараз себе відбілити, скажу, що це була механічна одруківка, можна сказати.. я просто не поставила циферку біля цифри і всьо, і це вважається плагіатом, да. І ну це був ужас, це був просто один з найгірших періодів в моєму житті. (…) це дуже довго тривало, це викликало в мене шалену тривожність, я не могла якось сісти адекватно за інші предмети, за інші роботи, бо я не розуміла чи закрию цей предмет, і да ну кароче, дуже стресово, та й всі предмети у мене були дуже стресові” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

	<p><i>“Найбільш некомфортно - складне навчання: типу працювати без мотивації важко і це ті моменти, які приносили найбільший дискомфорт, найбільше суму, найбільше депресії” (Респондент 4, чоловік, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Я просто відкладаю до останнього дня і потім за останній день, типу я просто весь день стресую дуже сильно, мені треба дуже багато всього робити і це так виходить, що всі домашки приблизно в один день” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
	<p><i>“В цьому семестрі саме навчання я поєдную з Могілянкою, але я нічого не перезараховую, жоден курс через бюрократичні проблеми. Які дуже сильно мене дратують, якщо чесно. Дуже радянські бюрократичні штуки, які відбуваються в нашому університеті. Щоб перезарахувати курси і вчасно отримати диплом - не виходить, на жаль. Довелося все що залишилося, слухати в Могілянці. Це прокидатися о.. або не спати взагалі до 3 ранку, бо в мене не вдається спати, лягати о 7, умовно кажучи, вечора, і спати увесь цей час нормально. (...) І це дуже сильно б`є фізично, насправді. Я прям відчуваю зміни фізичні через цю різницю в часі і необхідності закривати могілянські курси. І, на жаль, на торонтівські курси я трохи підзабиваю, і проблема саме в тому, що вони нескладні. Але коли в тебе накоплюються ці хвости, і в тебе ще 4 курс. Тобі треба писати диплом” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</i></p>

	<p><i>“Декілька причин, не знаю чи варто про них говорити. Але сам факт, це дуже напружує. Це постійний стан напруження в цьому семестрі, він прям дуже сильний. Через диплом, через курси, різниця в часі і власне так”</i> (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p> <p><i>“В той тиждень я прям помирав від дедлайнів(...), тебе на один день попали дедлайни з усіх 5 предметів. І ти намагаєшся все встигнути і ти нічого не встигаєш”</i> (Респондент 9, чоловік, 18 років).</p> <p><i>“Загалом, я зрозуміла, що я не можу, мені не вдається поєднувати навчання і ніби, як соціальну складову, перебування в Торонто. Тому або я добре вчуся, або я якось займаюся тут якоюсь проектною діяльністю, спілкуюся, займаюся просвітницькою діяльністю місцевих”</i>(Респондент 6, жінка, 20 років).</p>
Мовне питання	<p><i>“З мовою теж треш. В першому семестрі, бо мені здавалося, що я не знаю англійської, і мені типу якось соромно, було говорити там з людьми, навіть не знаю піти на фронт-деск попросити подушку, і я така вже “блін, я зараз щось там неправильно скажу, щось там типу, хтось подумає, що я не знаю англійської, або мені здавалося, мене якось випадково відібрали на мобільність, і я не заслуговую, ну я там не наскільки розумна і крута”(...) хоча як би це повний бред, тому що я проходила інтерв'ю англійською, як і всі. І якби пройшла на тих самих основах, і правах, як і всі типу. Але це якийсь надуманий страх був, хоча тут багато іммігрантів, тут багато людей знають англійську набагато гірше, ніж я”</i>(Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>

	<p><i>“А в Торонто моєю найпершою проблемою стала мова, я насправді досить добре володію англійською мовою, але таке переналаштування мозку, на те, щоб думати іншою мовою, оце було складно. Тому що в мене всі курси, такі більш філософські, і які потребують читання, і написання текстів. І тому мені потрібно було почати думати англійською мовою і це складно”</i> (Респондент 6, жінка, 20 років).</p>
<p>Страх зробити помилку</p>	<p><i>“Ну страх що я зроблю щось не так 100% і це взагалі застосовується до всієї Канади, мені здається не тільки до UofT у мене є тут страх, що “шаг вправо шаг вліво і растрел”, ну типу, ніби в Україні - можу робити все що завгодно, хоч на голові стояти і норм. А тут от, ну і в плані навчання да, боюсь щось не то сказати, не то написати, не знаю іноді боюсь якоїсь прямої комунікації з викладачами, що я здамся занадто тупою там типу для цього викладача, що я там типу, неправильно можу якось тлумачити там, матеріал лекції, або щось таке”</i>(Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>
<p>Поверхнєве чи некоректне висвітлення подій в Україні на курсах та інші особисті</p>	<p><i>“І в нас була дуже стресова ситуація, майже скандал в рамках всього курсу, тож найбільше напевне стресове в цьому випадку, що дуже поверхнєве висвітлення всієї ситуації в Україні. І викладачі не дуже добре цьому сприяють”</i> (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p>

<p>непорозуміння з викладачами та іншими студентами</p>	<p><i>“А цього семестру мабуть накривало лише один раз, от коли була якась там, теж пов’язана, з дискримінацією якогось стосовно курсу, це саме то, що мене не розуміють, насправді трапляється не так часто, це все має накопичувальну дію, і мабуть це все разом мене накриє вже більше, більш ближче до квітня, коли ми будемо їхати з Канади”</i>(Респондент 2, жінка, 19 років).</p>
<p>Проблеми зі сном та погіршення фізичного стану</p>	<p><i>“Відображається це в поганому сні, збитому режимі, також іноді в нудоті. Бо мені це дуже невласливо отак не спати. І за цей місяць навіть не зміг адаптуватися до такого режиму взагалі. У мене досі кожен вівторок сильна нудота через це. Є візуальні якісь зміни: я не встигаю за собою якимось піклуватися, я не встигаю, умовно кажучи, ходити до перукарні через весь цей розклад. Ну і через фінансові проблеми теж. Бо тут перукарні дуже дорогі достаньо. Власне проблема саме така, що через розклад я за собою не дуже пікуюся, іноді доводиться їсти не дуже якісну їжу, ходити до Макдональдсу, бо з таким розкладом лише він працює 24 на 7. Нічого іншого, якісного немає. Харчування, сон, нудота, таке от”</i>(Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p> <p><i>“Ну, я жодного разу не пропускав дедлайни, жодного разу не просив його продовжити тут. Але це робиться за рахунок того, що, ну типу, ти засиджуєшся до вечора там за своїм робочим столом. Я відчуваю, що в мене почалися проблеми з шиєю, тому що я дуже багато сиджу. Мені треба більше рухатися, робити якусь зарядку, гімнастику”</i> (Респондент 3, чоловік, 20 років).</p>

	<p><i>“Ну графік у мене тут збивається часто, але в середньому я лягаю десь о 1 ночі. Останні два тижні я відчуваю якусь нехватку(сну)” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>
	<p><i>“І в мене бували періоди, що от у мене неділя плавно перетікає в понеділок, я початок тижня проводжу в бібліотеці. Не сплю, або сплю там через день, лише після-після середи, я починаю якось відпочивати, тому така історія”(Респондент 3, чоловік, 20 років).</i></p>
	<p><i>“По-перше, сон. Я в момент написання дедлайну, і досі кілька днів після цього, ну тобто це вже кілька тижнева історія, я не можу заснути, я не можу заснути протягом години більше, і це типу при тому, що я лягаю спати там типу, що я о першій ляжу, що я о четвертій ранку ляжу, я не можу заснути. І ну погано, поганий сон загалом, і нестача сну, бо іноді я, мені довелося фізично, якби ну не спати, щоб щось робити. І в мене дуже погіршився типу фізичний стан, в плані спорту, тобто я не можу витримувати стільки навантаження, скільки я витримувала раніше, от бо раніше для мене було нормою типу займатися там двійчі на тиждень - баскетболом, зараз же, наприклад, ходячи раз на тиждень на баскетбол, мені дуже там важко, я типу не витримую того ж навантаження, як раніше. І це призводить до того, що я ще менше займаюсь спортом, і стає ще гірше” (Респондент 6, жінка, 20 років).</i></p>

<p>Відсутність мотивації навчатися через недоступність бажаних дисциплін для вивчення</p>	<p><i>“Ну перше, що треба сказати про навчання це те, що я з Фі, а на Фі не дали предметів, тому я не вчу, те що мені цікаво тут. І типу це найбільш розчарування взагалі, типу мобільності, тому що, ну типу я, те для чого я сюди їхав вчитися(...) В першу чергу це стосується торонтівських, які мені типу взагалі не подобається, взагалі не цікаве, типу в мене нема жодного бажання це робити, але я розумію, що мені просто потрібно здати, бо типу, щоб оцінку там якусь мінімальні отримати. От, я весь день, типу стресую, буквально вчора, у мене був дедлайн, типу я весь день, типу стресував, що от мені треба робити, робити, а я нічого не роблю і я не робив” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p> <p><i>“Ну і більш зокрема через навчання, ну типу не саме навчання, а через те що ти розумів, що тобі треба вчити, те що ти не хочеш. От, і це типу якісь неприємні думки і ти якось про це думаєш, і коли багато про це думаєш, воно впливає негативно” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
<p>Процеси спілкування та соціалізації як стресор</p>	
<p>Втрата старих і набуття нових знайомств</p>	<p><i>“Я живу в том гуртожитку, де я готую сама собі, в мене немає моменту соціалізації в їдальні, тобто в мене немає такого. Я виходжу снідати і я не завжди можу знайти когось на кухні, щоб сказати "доброго ранку". І в перший час мене це трохи так бентежило, бо ну типу декуди, взагалі оцей, я пам'ятаю це напевно були перші тижні, коли ти типу усвідомлюєш що "оу, а це виходить тільки щас я буду прям один - один?"” (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>

	<p><i>“Типу ну вдома таке буває рідко, в дома у мене принаймні пес був постійно поруч, а от тут буває таке що там ті з ким ти супер дружиш, наприклад, зайняті, або там не хочуть, не в настрої і розумієш, типу оуу цей вечір буде самотній, ну це не супер приємно”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Я чесно кажучи не можу сказати, що у мене тут є прям глибокі зв'язки, як це було в Україні. Тут однозначно є люди, які-яким я довіряю, які є моїми друзями, але, але я дуже сумую за тими, хто зараз в Україні”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Тут важче знайти якихось друзів, якесь спілкування”</i> (Респондент 3, чоловік, 20 років).</p>
	<p><i>“Ну, з могилянцями спілкуюся, бо, ну це напевно найближче спілкування, яке на мобільності може бути. Але друзів канадських взагалі не маю, за час мобільності в Торонто”</i>(Респондент 4, чоловік, 19 років).</p>
	<p><i>“(...)мені було дуже складно прийняти думку, що я тут одна, без друзів, бо вони тут мали бути, тобто ну ніби все вело до того, що вони тут будуть. І я дуже довго була думками ще в Україні, тобто я напевне місяць, була постійно на зв'язку причому ну, на такому, типу кілька годин дзвонів в день, тому впритул, до того що я могла типу годин по вісім говорити з людьми з України”</i> (Респондент 6, жінка, 20 років).</p>

	<p><i>“Тобі не вистачає цього близького спілкування. Тому що навіть якщо ти приїжджаєш за кордон, і ти знайомишся з новими людьми і вони стають тобі близькими, це все одно не твої друзі, кого ти вже давно знаєш. (...) Я думаю це дві причини, що і різний менталітет і те, що можливо, коли ти приїжджаєш в чужу країну, ти стикаєшся з іноземцями, в них вже тут свої якби кола спілкування, свої інтереси, зайнятості. І вони вже не так зацікавлені, в тому щоб якимось відкриватися і заводити більш близькі стосунки з іншими людьми, які приїхали на декілька місяці”</i> (Респондент 7, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“Бо це завжди такий дискомфорт знайомитися з новими людьми, розповідати про себе”</i> (Респондент 7, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“Найбільше в мене був поганий настрій через те, що мені доводиться знову шукати друзів, знову знайомитися з людьми, а всі свої попередні знайомства знов залишив позаду”</i>(Респондент 9, чоловік, 18 років).</p>
<p>Перенасичення спілкування</p>	<p><i>“Є моменти, коли я типу приходжу в їдалку і я боюся сідати біля наших, бо я не хочу говорити. Ну іноді там буває, що я там взагалі не в настрої, хочу побути сам, я просто типу сідаю або дуже далеко, або просто беру їжу з собою, таке теж буває. Або хочеться там просто пройтися трошки самому”</i> (Респондент 10, чоловік, 18 років).</p>
<p>Вплив війни в Україні як стресор</p>	

<p>Хвилювання за близьких та рідних через воєнні події</p>	<p><i>“Тут немає тривоги, попри те, перший місяць тут в мене ще був скачаний цей додаток “Тривога”, і мені постійно ще дзвонило, але все ж таки для свого психічного здоров'я я його видалила, тому що я зрозуміла, що це нерелевантно. Тому що тривога кожен раз не означає дійсно прильот, і ти просто зайвий раз хвилюєшся за свою родину, за друзів, які залишилися в Києві або під Києвом. (...) Це було радше звичка і типу мені ніби не хотілося виходити з українського контексту, мені ніби хотілося, типу, щоб було більше спільного з ну типу з домом”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Прокидаюся зранку, бачу, що в Україні, поки в нас ніч, був обстріл. Всього, це день пересраний. Реально. Бо реально настроїй такий, ти заходиш в соцмережі, всі постять скільки людей загинуло, розбомблені будинки, ти це перерепощуєш, ти переймаєшся цими історіями. Думаєш: як там твої родичі, питаєш у всіх: “а як ви, а що у вас, чи є світло, а чи є ще щось””</i> (Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“Але ситуація дуже впливає, бо є друзі, дуже близькі друзі, в яких родичі дуже страждають від війни, в сенсі на фронті. Цих людей я не знаю, але це також вбиває. І ці всі новини, які умовно кажучи з поновленим наступом, ну чи не поновленим, він ніколи не зупинявся, наступом росії на Донбасі. Воно дуже відображається на мені. В сенсі, що я знаю людей, які страждають родичі. І всі ці новини до мене доходять, ну майже фактично, з передка, через цих друзів. І деякі деталі, які не висвітлюються в новинній стрічці, вони децю бувають шокуючі”</i> (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p>

	<p><i>“Так, також переживається з близьких, які знаходяться в Україні, в мене більшість моїх близьких і рідних знаходяться в Києві. Ну тобто немає нікого наближеного, ближче якось до лінії фронту, тому я думаю в цьому якби ще моє якась певна привілея, перевага, тому що мені не так сильно переживається. Але ну навіть так, коли щось відбувається, то думки там” (Респондент 6, жінка, 20 років).</i></p>
	<p><i>“Впливає досить сильно. Економічний стан в Україні дуже поганий, все зупинилося. Фірма, де працює мама, закривається, і це все вносить свою лепту, і також наприклад, смерті близьких людей. Наприклад, мого тренера недавно вбили на війні. Я в нього тренувався 7 років, і це дуже сумно. Мене це просто засмучує, але не було щоб прям вибило з колії. Я стійко щодо цього тримаюся” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>
<p>Читання новин з України та їх сприйняття їх за кордоном</p>	<p><i>“Якщо там починаються вибухи в Україні, то я буду дивитися новини, радше ніж робити дедлайн” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p> <p><i>“В Торонто я менше, я помітив, що я прям значно менше читаю новин, ніж в Україні. Але все одно, типу коли це роблю, то в мене якийсь там такий, ну внутрішній... придушені якісь там емоції, почуття, які, типу вони видно їх і вони залишаються, не знаю якось так. Тобто складно може, складно просто робити якісь повсякдення речі іноді” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>

	<p><i>“Взагалі, коли ти за кордоном, тебе дуже гіпертрафване сприйняття війни. Ну в Україні ми уже звикли до вибухів, до виключень світла, а я ось тільки вже скоро буде рік як я не в Україні, то мені дуже складно бути, як люди живуть, як вони взагалі справляються з цим, як вони роблять свої справи за 4 години в день, коли є світло, тому я буду починати трохи нервувати. Мене навіть хвилює не так як новини, а коли всі телеграм канали водночас стають червоними, всі пишуть червоним текстом, червоні смайлики якись "повітряна тривога" і мене цей колір дуже-дуже напружає, і, коли ти вже хочеш лягати спати, ти уже бачиш такі повідомлення, то, звісно, ти уже спати не лягаєш. Тому це дуже впливає коли ти під час пар думаєш про те, чи є там світло чи все добре? Бо ти не можеш додзвонитися додому уже який день. У мене під час різдвяних канікул було таке, що я тиждень не могла додзвонитися до дому. Тому дуже складно, але я не знаю, це більше залежить від того наскільки ти за кордоном” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Відчувалося це так, що я будучи в Канаді, я гіперболізувала і більш якось трагічно сприймала ті події, які в Україні. Там якесь відключення світла і уже думаю всьо, вони сидять в холоді-голоді, не мають, що їсти, немає опалення, не знаю, не можуть зарядити телефон” (Респондент 8, жінка, 21 рік).</i></p>

Смерті близьких

“Але коли загинув могильянець Гліб, мене тоді дуже сильно накрило. (...) Коли я дізнався саме, що це цей Гліб, що я його знаю, що ми разом були там на приймалці, ми спілкувалися, перетиналися навіть просто в Києві. Коли бачилися могли зупинитися на п'ятнадцять хвилин перекинутися кількома словами, тоді по мені це дуже сильно вдарило. Я пам'ятаю, я сиджу на першій лекції о десятій ранку і просто ридаю, лекція через десять хвилин має починатися, а я весь в сльози і весь день тоді для мене випав і наступний так само для мене теж був п'ятдесят на п'ятдесят трошки втрачалася концентрація, мені було не до того що мені кажуть по навчанню, по макроекономіці. Я був більше в цій трагедії(...)”
(Респондент 3, чоловік, 20 років).

“У мене одногрупник помер, і це мене дуже зачепило. І до цього також прив'язано почуття провини, будучи за кордоном. Є мій одногрупник, який вступив до лав ТРО в перші ще дні. Він загинув на сході. І це вибивало з рівноваги. Якщо порівняти з ситуацією фінансовою, яка в мене, то вона не те, що вибиває мене з рівноваги, але вона мене дуже напружує. Я розумію, що є проблема, але я можу її якось вирішити. А тут виходить такий як би зовсім сюрреалістичний епізод. (...) Воно реально вибило буквально десь на тиждень з рівноваги. Бо ти просто не можеш зрозуміти своє місце в цій всій історії, яка відбувається в твоїй країні, в твоїй сім'ї. Бо його сім'я така ж як моя, він такий же студент. І я можу уявити в його сім'ї що відбувається...” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Бувають відбуваються такі жахливі події, не знаю, там хтось там зі знайомих помирає на війні, або жахливі обстріли, і такі от події, вони дуже сильно вибивають з колії, і якби ти був плюс-мінус у врівноваженому емоційному стані, і потім в один момент щось стається, і все, і ти вже не можеш нічим займатися. Спочатку тобі просто сумно, плакати хочеться, через це ти не можеш нічим займатися, а потім настає якась апатія, що я не бачу сенсу ні вчитися, нічого робити. От просто внутрішньо, емоційно немає сил, я намагаюся себе змусити, але в мене тупо не виходить і все дається мені таким неймовірним зусиллям, і оця апатія, і така роздратованість на все, і через цю роздратованість теж. Ти дратуєшся через все, не хочеш вчитися, тобі хочеться, щоб все поскоріше закінчилося”
(Респондент 7, жінка, 21 рік).

“Загинув мій знайомий, дуже важлива людина для мене, і оце знову мене підкосило дуже сильно, і да, ну типу зараз я, я якби вже змирилася з його загибеллю, але все одно, постійно про це думаю, постійно ці думки вертаються, постійно це якби впливає на мій стан, такий загальний. (...) я постійно ридала, постійно плакала, і це відбувалося так, що ну там через два дні умовно, це відбувалося так, що я намагалася жити життя, як би звичайно, да і ніби все ок, ніби я так не лежу в якійсь депресії вот, просто живу, а потім накриває, я там дві години безперестанку плачу, не можу заспокоїтися, знову потім три години норм, знову три години плачу-годину плачу, ну щось таке. І це тривало десь тиждень, вот такі постійні хвилі...Да вот, і да було ну майже неможливо щось робити, я себе змушувала, але все робила дуже повільно, там якесь есе на 500 слів, там писала по ну 10 годин, вот це було складно дуже. Ну потім пройшов тиждень, і от після тижня то я якби вже якось прийняла і, і все” (Респондент 8, жінка, 21 рік).

Статус українця за кордоном

<p>Порівняння з росіянами та присутність російської пропаганди</p>	<p><i>“(…) бо незважаючи на високий рівень пропаганди в Канаді, а вона тут є, російські медіа нікуди не поділися, тут дуже-дуже тема Україна дуже гаряча. І в мене буквально декілька днів тому була-була зустріч на івенті, з якийсь Азербайджанець запитав "звідки я?" і почав мені потім розповідати, що Україна, росія, Грузія це все одно братський народи і ми не можемо заперечувати спільне життя в радянському союзі і я не розумію, чому якісь люди взагалі мають право, мені людині з України, яка побачила війну, якою друзі пережили війну, розказувати як мені жити, і як мені ставитися до своєї ж історії. Ще був інший випадок, коли на парі минулого семестру, на курсі з літератури ми читали деяких російських авторів(…) І мені дуже образливо за це, оскільки якби не Радянський Союз, то б багато хто в світі говорив і про українських митців, але на жаль вони були, вони були вбиті” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“І коли канадці мене питають, розповідають мені про те що у нас була спільна історія[про росію і Україну], то я намагаюся дипломатичним способом пояснити, я навіть не дуже злюся, і я намагаюся триматися, оскільки я розумію, що я в іншій країні і я презентую не лише свою країну, а й свій університет і це, якщо доводити до конфлікту, то це можуть мати дуже погані наслідки, тому я тримаюсь, але всередині, все одно є хвиля емоцій, бо я ну не розумію, чому людина, яка не хоче змінити свою думку, витрачає і свій і мій час” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>

	<p><i>“Єдине що дуже мене обурювало, це те, що дуже поверхнево ставилися до того, що відбувається в Україні, дуже часто. Типу була якась така дуже базова емпатія яка була потрібна в нашій ситуації. Але ця емпатія була така, знаєш, з розряду коли є в тебе молодший брат і ти чому допомагаєш, бо він молодший і тупий. От. Умовно кажучи, є такий образ. І от щодо України таке ставлення також було. І є певне таке зверхнє ставлення. І при цьому якесь певне, така позиція, що не все так однозначно щодо росії”</i> (Респондент 5, чоловік 21 рік).</p>
<p>Втома іноземців від української теми, негативне ставлення</p>	<p><i>“Є дуже-дуже таке специфічне ставлення до нас, українців, і мабуть це якийсь хейт, тому що от, певною мірою світ вже втомився, від того, що багато біженців, і мабуть канадцям неприємно, що постійно - постійно ця тема на увазі”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p> <p><i>“(...)чудово розумію, що таке не можна виправити тільки словами, таке можна виправити тільки кулаками, але, на жаль, ми не в Україні, і я зробити це не можу. Як правило ці люди дуже агресивні. На протестах їх зустрічав, я підійшов з українською символікою. І нічого хорошого мені не сказали. Вони тримали плакати щось в стилі "спонсоруйте Міністерство освіти та здоров'я, а не війну" і так далі. Їм не подобається, що їх гроші, податки йдуть на підтримку України, і вони вимагають від влади це зупинити. І відповідно зневажають українців за це”</i> (Респондент 9, чоловік, 18 років).</p>

<p>Небажана реакція іноземців на українців, нерозуміння українського досвіду</p>	<p><i>“Ну мене трошки дратує, коли я кажу, що я з України, і реакція типу: Oh my god.. I am so sorry, I am sorry, лалала. Оця якась жалість. Не хочеться відчувати жалість в свою сторону від інших людей, тому що я не знаю, напевне Україна вже не на тому етапі війни, коли хочеться відчувати жалість. Бо типу в певні місяці - можливо, та. Зараз уже якби навпаки, гордість хочеться відчувати за свою країну, що ми вже більше року, а взагалі більше 8 років, 9 уже боримося за свободу”</i> (Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“І там чуючи, що ти з України, особисто зі мною в діалогах, якось це рідко продовжувалося і більше дискусії там не знаю зацікавленості чи так далі, можливо, я просто з такими зіштовхувалася. От, а в якось у мене були очікуванні, що мене там не знаю, будуть запитувати, не знаю про допомогу: “а що, а як? Розкажи мені свою історію, або взагалі, що зараз відбувається?”</i> Типу зазвичай була пауза в розмові, і просто далі йшли розмови. І того ти відчуваєш, блін, а чому тут не знаю тут молоді хлопці ходять і просто там гуляють? Ходять там, не знаю, і за кавою, і на побачення, і на пару сходити, і в спортзал, типу чому в нас позбавленні цього права?”</p> <p>(Респондент 1, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Які ще відчуття...нерозуміння - стовідсотково. От нерозуміння це головне, бо люди, які.. ну канадійці, їм нереально зрозуміти, що таке бути в Україні, що таке пережити цей досвід, ранку 24-того лютого”</i></p> <p>(Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>

<p>Відчуття відповідальності представляти свою країну</p>	<p><i>“Тому що ти маєш, ти ніби таки невеличке обличчя, невеличкий піарник своєї ситуації в своїй країні, бо ти відчуваєш на собі відповідальність - розказати кожному іноземцю, типу як все погано, “давайте донатйте, для того щоб ми швидше перемогли”. Того ніби емоційно ти себе менш безпечно відчуваєш”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Коли ти говориш, що ти з України це певною мірою реклама”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Відчуваю дуже сильно відповідальність, і вона була ще у Фінляндії. І це більше проявлялося не в тому, що я, як особа репрезентативна, ну репрезентую Україну в особистому спілкуванні. Це було більше в плані того, що я відчуваю необхідність щось зробити, щось організувати, щоб або залучити кошти на допомогу армії чи гуманітарну допомогу, або зробити якийсь просвітницький проект”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p>
	<p><i>“Я до Канади мабуть не відчувала обов'язки, щось прям роботи так для України (...) Але коли я послухала історію інших в Могілянці, які під час війни... хтось скоординував волонтерський штаб в своєму місті, хтось стояв на кордоні - допомагав біженцям виїхати, і я розумію що типу я зробила не так достатньо для України, як вони, (...) і тому так, зараз в мене більше розуміння того, що я зобов'язана прям щось робити, поки я маю на це сили”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p>

	<p><i>“Звісно, і є емоційне виснаження, яким треба піклуватися. Є обов'язок певний і відповідальність. І про це треба пам'ятати. Але коли ти живеш за кордоном, ти забуваєш про цей обов'язок. Бо все ніби є, пригріте місце. І не має того драйву. І це дуже прикро. І от в цьому буває провина, що я не роблю достатньо”</i> (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p>
	<p><i>“Я відчуваю відповідальність, оскільки будучи україркою за кордоном я повинна поширювати новини і створювати ну такий інформаційний потік, типу стабільний інформаційний потік. Я стараюся, ну типу мені це складно робити через соціальні мережі, бо я трошки інакше їх сприймаю. Але я стараюся, ну типу розмовах з іншими людьми якось згадувати або, ну загалом в принципі не приховувати факт того, що я з України, тому що в мене був якийсь певний короткий період, де я приховувала, що я з України”</i> (Респондент 6).</p>
	<p><i>“Про відповідальність, то стовідсотково, я вважаю, що це обов'язок кожного українця - репрезентувати Україну за кордоном”</i> (Респондент 8, жінка, 21 рік).</p>
	<p><i>“Не те, що є відчуття, що я маю щось зробити, але я як мінімум стараюся не зробити нічого поганого, щоб не створити протилежного ефекту. таке відчуття є, що не можна робити чогось поганого”</i> (Респондент 9, чоловік, 18 років).</p>

	<p><i>“Ну та, це типу у мене, напевно, найбільше це саме як, як мене сприймають іноземці. Типу як вони сприймають там середньостатистичних українців, яке у них враження, це типу важливо, от. Ну типу таке враження постійно є, і коли людина питає: “звідки я”, вже після цього я вже розумію що потрібно якось уважно ставитися може, типу як вона буде сприймати” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
Відчуття провини	<p><i>“Я відчуваю провину за те, що я за кордоном. В мене є, наприклад, друзі на цьому курсі, маю на увазі на потоці в Могилянці, які зі мною цього року випускаються, достатньо, з дуже світлими головами, і їм просто не пощастило не виїхати” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</i></p>
	<p><i>“Зараз також є певне відчуття провини, воно не таке сильне і воно не так часто мене тривожить, але все ж таки інколи буває, що, особливо, коли з'являються новини про масові обстріли, як нещодавно було, що люди страждають, вони знаходяться без світла, а я тут сиджу, там умовно на стипендії, у мене є що їсти, у мене хороші умови і я не знаю чому, але є відчуття такої провини” (Респондент 3, чоловік, 20 років).</i></p>
	<p><i>“Я відчувала спочатку провину будучи тут. І я скоріше, я відчувала провину, а також нерозуміння якоїсь такої глобальної, типу справедливості світової і чому ми маємо прожити, те що ми проживаємо в своєму віці, в своїй країні” (Респондент 6, жінка, 20 років).</i></p>

	<p><i>“Можже провини як такої у мене немає, а типу щодо хлопців в мене є, ну типу я дуже, мені дуже сумно, насправді, що вони, що вони не змогли виїхати, я реально прям сумував, щоб допомогло, там я знаю людей особисто, які не могли виїхати, і це ну типу дуже сумні історії, всяке таке” (Респондент 10, чоловік, 18 років).</i></p>
<p>Почування себе біженцем</p>	<p><i>“ (...)тому мене дуже, дуже неоднозначне бачення, того щоб жити в іншій країні, я вже не можу. Бо це постійно ти десь подорожуєш по світу, не як турист, а якийсь реально біженець. Або, як ми себе не назвали, іншим словом, ми реально біженці, бо в мене хоча б є будинок, в мене не був окупований дім, але все одно, коли я ось так їджу по світу, переміщаюсь по різних місцях, я все одно ніби біженець. І я просто від цього втомилася, і я хочу мабуть пустити життя насамотік, і не прям так нічого не вирішувати” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p> <p><i>“Я не вважаю себе біженцем, але я розумію, що мій статус ближче до біженців при цьому. Бо наприклад, я відчуваю певну солідарність з деякими людьми з якими я спілкувався, з Афганістану, наприклад.(...) Бо я виїхав до, але знаходжусь тут вимушено ” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).</i></p> <p><i>“Ну, почуваюся біженцем. (...) Я вкладав те, що я шукаю допомоги, і мені немає де жити” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</i></p>
<p>Плани на майбутнє як стресор</p>	

<p>Нерозуміння майбутнього після мобільності</p>	<p><i>“Да, просто зараз майбутнє - це така дуже історія дуже хитка, це дуже складно щось - щось панувати, щось думати” (Респондент 1, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Я пройшла на подовження мобільності не одразу, це я взагалі не прийшла спочатку і мене тоді накрило, накрив тривожний стан, бо я не знала що робити, куди їхати, бо тоді в Україні було ще більш небезпечною, ніж зараз. І мені теж, через це потрібно було комунікація з психологом” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>
<p>Повернення в Україну і страх наслідків воєнного часу</p>	<p><i>“Якщо я поїду в Україну, то я не можу бути такою корисною як та ЗСУ чи волонтери, бо в мене умовно поганий зір. Я не можу стріляти, бути снайпером, і в мене немає навиків фізичної підготовки. Якщо я піду на роботу, в мене не буде часу волонтерити, і мене це дуже гнітить, тому що я розумію, що багато людей, поки я була за кордоном - волонтерили робили щось корисне і єдине, що я зможу зараз робити корисне - це донатити, а донатити, в принципі, набагато простіше, коли ти за кордоном” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>
	<p><i>“Я боюсь те, що якщо я приїду, зараз немає дуже великих можливостей для молоді, тобто ти можеш волонтерити, ти можеш допомагати країні, не знаю, фінансово чи так далі. Але якщо ти зараз себе ніяк не реалізуєш, і це ще один момент який мене турбує” (Респондент 2, жінка, 19 років).</i></p>

	<p><i>“Рішення яке, я типу, прийняла остаточно, це те що я точно їду додому(...) Правдива тавтологія, що в Україні найближчого майбутнього немає, але, да, це правда, це типу не можна заперечувати, те що виросли ціни на продукти, те що там рівень праці не такий великий”</i> (Респондент 1, жінка, 19 років).</p>
<p>Страх втраченого українського контексту та соціальних зв'язків</p>	<p><i>“Хочу мабуть після мобільності, все таки туди поїхати, але такою спорідненості, як я відчувала 24 лютого, чи до того часу, в мене вже мабуть немає”</i> (Респондент 2, жінка, 19 років).</p> <p><i>“Дуже сильно є таке відчуття, що я втрачаю контекст український, що я випадаю з життя українського, що я втрачаю зв'язки, що я не в курсах, що там відбувається, що я не зможу знову реінтегруватися уже дуже довго за кордоном була, і я вже настільки втратила якийсь контекст, навіть контекст ринку працевлаштування. І я вже не знаю, яку зарплату просити на співбесіді, що відповідати, що казати, де мені жити, де мені квартиру зняти, що мені, з ким мені спілкуватися, куди мені, в яке місто мені їхати”</i> (Респондент 8, жінка, 21 рік).</p> <p><i>“Але ну, (пауза), тим не менше іноді ти бачиш певні процеси, ти не розумієш, бо ти просто, умовно кажучи, не варишся в тій кухні, яка відбувається вдома, і через це іноді, дуже боюся приїхати додому.. бо я маю намір повернутися додому як тільки вивчуся. я боюся приїхати додому і типу залишитися в такій сірій зоні”</i>(Респондент 5, чоловік, 21 рік).</p>
<p>Страх мобілізації</p>	<p><i>“Потім, не буду брехати, я боюся мобілізації”</i> (Респондент 3, чоловік, 20 років).</p>

	<p><i>“Напрямую пов'язано[відповідь на питання:Чи твоє небажання чи небачення сенсу повертатися в Україну пов'язано з тим, що ти хлопець, і ти не матимеш можливості виїхати вже?]</i>” (Респондент 9, чоловік, 18 років).</p>
Залишання за кордоном	<p><i>“Я думаю залишатися тут на довше, щоб шукати якісь можливості або працевлаштування, або науково, типу, розвитку. І я дуже сильно не знаю, що зі мною буде, коли основна когорта українців поїде. Я знаю, що тут велика кількість залишиться, ну як велика кількість, певні люди залишаться, але як воно буде я не знаю. І в мене, ну я поки що просто не хочу про це думати”</i> (Респондент 3, чоловік, 20 років).</p>

“Тут були різні стадії, бо в мене пішло все не по плану. (...) Було очікування, що я проходжу по програмі, і я в принципі проходжу, але є технічні моменти, які не дають мені скористатися цією можливістю максимально. І це дуже вразливий момент, і що після стажування міг бути вразливий момент, але я про це не сильно прям заморочувався, бо були б гроші, збереження. А так грошей не буде, і я думаю, куди я вступатиму, бо якщо вступатиму в Канаді, то є ймовірність, що я матиму сплатити за навчання 80 тисяч доларів канадських, і це дуже багато, не потягнути, насправді, з парт-тайм роботою. І я навіть не знаю як це описати словами, бо дуже багато емоцій, з цим пов'язано. Це страх, звісно, це може бути невизначеність. Страх через невизначеність. Це мабуть найсильніша емоція поки що. (...) І складно потрапити на роботу по спеціальності, якщо ти не мав канадського досвіду роботи. То це проблематично. Тому питання фінансів мене більш всього турбує” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

“Але як тільки почалися проблеми з навчанням, зі стажуванням, заявками на магістерку і це все. Зараз мій стан я вбачаю як дуже хиткий. Цього напевно дуже не видно, але всередині дуже ... це як з мемом з собакою, яка сидить посеред вогню у своїй хаті. Іноді відчувається так. І це дуже нестабільний стан насправді” (Респондент 5, чоловік, 21 рік).

	<p><i>“Ото якраз це мене дуже сильно вимотує, тому що це забирає купу часу і як правило нічого не виходить [про процес пошуку та подання заявок на навчання за кордоном]”</i>(Респондент 9, чоловік, 18 років).</p>
--	---