

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Ресурси соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції та
можливості психологічної підтримки**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-245 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Ірини ЦЕПОУХОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі
психології,

Борис ХЕРСОНСЬКИЙ, к.мед.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню ресурсів соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції та визначенню можливостей їх психологічної підтримки. Актуальність теми зумовлена наслідками повномасштабної війни в Україні, що спричинила масштабне вимушене переміщення населення та створила для жінок ситуацію тривалого стресу, невизначеності, втрати звичних життєвих структур, професійних ролей, соціальних зв'язків і відчуття дому.

У роботі соціально-психологічна адаптація розглядається як багатовимірний процес взаємодії особистості з новими умовами життя, а суб'єктивне психологічне благополуччя — як її інтегральний показник. Теоретично обґрунтовано модель адаптації, що включає внутрішні психологічні ресурси, контекстуальні чинники та показники, пов'язані з переживанням ідентичності. До внутрішніх ресурсів віднесено стресостійкість, екзистенційну осмисленість життя та життєву перспективу. Серед контекстуальних чинників проаналізовано стресове навантаження, економічну нестабільність, порушення партнерської підтримки та материнське навантаження.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 71 української жінки віком від 18 до 59 років, які перебувають у вимушеній зовнішній міграції у зв'язку з війною. Для збору даних використано Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БiБiСi (BBC-SWB), коротку версію шкали Коннора-Девідсона CD-RISC-10, авторський блок «Сенси», соціально-демографічну анкету та авторські анкетні блоки щодо міграційного досвіду, стресових подій, економічної ситуації, партнерської підтримки, материнського навантаження та самоідентифікації.

У результаті дослідження встановлено, що суб'єктивне психологічне благополуччя жінок у вимушеній міграції значуще пов'язане зі стресостійкістю, екзистенційною осмисленістю життя, життєвою перспективою, екзистенційною зневірою, стресовим навантаженням, досвідом особливо важких подій та

порушенням ідентичності. Регресійний аналіз показав, що найбільш значущими предикторами благополуччя є стресостійкість, екзистенційна зневіра, індекс стресового навантаження та материнське навантаження. Порівняльний аналіз дозволив виокремити групи підвищеної психологічної вразливості, зокрема жінок із втратою професійної ідентичності, досвідом особливо важких стресових подій, а також респонденток із профілем вразливості, що характеризувався низьким рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, низькою життєвою перспективою, високим рівнем екзистенційної зневіри та високим стресовим навантаженням.

На основі отриманих результатів окреслено напрями психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції: розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції, робота зі смыслом і екзистенційною зневірою, відновлення життєвої перспективи, підтримка професійної та особистісної ідентичності, травма-інформована допомога, підтримка материнства та розвиток соціальної включеності. Особливе значення надається екзистенційно орієнтованому підходу, логотерапії та екзистенційному аналізу.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, вимушена міграція, суб'єктивне психологічне благополуччя, стресостійкість, стресове навантаження, екзистенційна осмисленість життя, життєва перспектива, екзистенційна зневіра, порушення ідентичності, психологічна підтримка.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ	13
1.1. Вимушена міграція як соціально-психологічний феномен	13
1.2. Соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне переживання благополуччя як її інтегральний показник	18
1.3. Внутрішні психологічні ресурси адаптації (стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя, життєва перспектива)	22
1.4. Контекстуальні чинники соціально-психологічної адаптації (соціально-демографічні характеристики, інтенсивність стресових подій, матеріальна забезпеченість, партнерська підтримка)	28
1.5. Ідентичність як психологічний вимір соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції	32
1.6. Теоретична модель соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції	36
Висновки до розділу I	39
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	42
2.1. Дизайн дослідження та логіка емпіричної перевірки теоретичної моделі	42
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних	45
2.3. Методи та психодіагностичні методики дослідження	51
2.4. Методи статистичної обробки даних	57
Висновки до розділу II	60
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	63

3.1. Описова статистика показників дослідження	63
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків	68
3.3. Регресійний аналіз предикторів суб'єктивного психологічного благополуччя	73
3.4. Порівняльний аналіз та визначення груп підвищеної психологічної вразливості	77
3.5. Можливості психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції....	83
Висновки до розділу III	90
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події повномасштабної війни в Україні спричинили масштабні процеси вимушеного переміщення населення, які істотно вплинули на психологічний стан людей та умови їхнього соціального функціонування. Вимушена міграція пов'язана не лише зі зміною місця проживання, а й із руйнуванням звичних життєвих структур, втратою стабільності, трансформацією соціальних ролей і тривалим переживанням невизначеності (Савінов, 2023; Rees, 2023). У такій ситуації особливої актуальності набуває проблема здатності особистості адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи внутрішню рівновагу та відчуття життєвої цілісності (Титаренко, 2022).

Жінки, які перебувають у вимушеній міграції, становлять одну з найбільш вразливих соціальних груп у цьому контексті. Вони часто поєднують відповідальність за дітей, підтримання сімейних зв'язків, необхідність адаптації до нових соціально-економічних умов та завдання професійної самореалізації. Сукупність цих вимог формує підвищене психологічне навантаження, що ускладнює процес соціально-психологічної адаптації та надає йому багатовимірний характер (Freedman, 2015; Walsh, 2016).

Соціально-психологічна адаптація розглядається у сучасній психології як динамічний процес взаємодії особистості з новим середовищем, що охоплює як зовнішні аспекти пристосування, так і внутрішні трансформації, пов'язані з емоційним станом, самоусвідомленням і переосмисленням життєвого досвіду (Berry, 1997; Ager & Strang, 2008). Водночас у науковій літературі відсутній єдиний підхід до її визначення та операціоналізації, що ускладнює емпіричне дослідження цього феномену. У зв'язку з цим доцільним є використання суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника, що відображає результативність адаптаційного процесу через індивідуальне переживання задоволеності життям, емоційної рівноваги та відчуття смислу (Diener, 1984; Ryff, 1989).

У контексті вимушеної міграції особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси, які забезпечують здатність особистості справлятися з труднощами та підтримувати функціонування в умовах тривалого стресу. До таких ресурсів належать, зокрема, стресостійкість як здатність витримувати психоемоційне напруження і відновлюватися після складних життєвих подій (Шпак, 2017; Connor & Davidson, 2003), екзистенційна осмисленість життя як внутрішня опора, що надає життю цінності та змісту (Франкл, 2020; Ялом, 2017), а також життєва перспектива, яка забезпечує спрямованість у майбутнє та підтримує відчуття можливості подальшого розвитку (Nuttin, 1985).

Поряд із внутрішніми ресурсами, суттєвий вплив на процес адаптації здійснюють контекстуальні чинники. Серед них важливу роль відіграють соціально-демографічні характеристики, рівень матеріальної забезпеченості, наявність або відсутність партнерської підтримки, а також інтенсивність пережитих стресових подій. Ці чинники можуть як посилювати, так і послаблювати адаптаційні можливості особистості, виступаючи умовами реалізації її ресурсного потенціалу (Hobfoll, 1989; Lazarus & Folkman, 1984).

Окремим важливим виміром адаптаційного процесу є питання ідентичності. Вимушена міграція часто супроводжується втратою або трансформацією звичних соціальних ролей і статусів, що може призводити до порушення відчуття цілісності власного «Я». Зміни у професійній, соціальній та культурній ідентичності здатні істотно впливати на рівень психологічного благополуччя та ускладнювати процес адаптації (Erikson, 1968; Tajfel & Turner, 1979).

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемам вимушеної міграції, питання комплексного аналізу взаємозв'язку внутрішніх психологічних ресурсів, контекстуальних чинників, показників, пов'язаних із переживанням ідентичності та суб'єктивного психологічного благополуччя як показника адаптації залишається недостатньо розробленим. Особливо актуальним є визначення тих ресурсів, які можуть бути використані як основа для побудови ефективної психологічної підтримки жінок у ситуації вимушеного

переміщення.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення факторів, що визначають успішність соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції, а також пошуку практичних підходів до їх психологічної підтримки.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення сучасної психології про соціально-психологічну адаптацію особистості в умовах життєвих змін, вимушеної міграції та тривалого стресу. У роботі враховано підходи до розуміння міграції та акультурації як складного соціально-психологічного процесу, представлені у працях J. Berry, C. Ward, S. Bochner, A. Furnham, A. Ager, A. Strang та інших дослідників. Значущими для дослідження є також праці, присвячені психологічним наслідкам вимушеного переміщення, втрати дому, постміграційного стресу та інтеграційних труднощів.

Теоретичне осмислення соціально-психологічної адаптації в роботі спирається на ресурсний, системний та салютогенетичний підходи. Важливими є положення A. Antonovsky про здатність особистості підтримувати цілісність і узгодженість життєвого досвіду, концепція збереження ресурсів S. Hobfoll, а також підходи R. Lazarus до розуміння стресу, копінгу та адаптаційного потенціалу особистості. Питання психологічного благополуччя розглядається з урахуванням гедоністичного й евдемоністичного підходів, зокрема праць E. Diener, C. Ryff, C. Keyes та підходу World Health Organization до психічного благополуччя.

Окреме значення для дослідження мають положення екзистенційної психології, логотерапії та екзистенційного аналізу щодо ролі смислу, відповідальності, внутрішньої позиції та життєвої перспективи в умовах кризи. У цьому контексті важливими є ідеї В. Франкла, A. Längle та I. Ялома. Аналіз ідентичності як психологічного виміру адаптації ґрунтується на положеннях E. Erikson, H. Tajfel, J. Turner та сучасних дослідженнях міграції, у яких ідентичність розглядається як важливий чинник переживання безперервності,

належності та цілісності власного «Я».

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація жінок, які перебувають у вимушеній міграції.

Предмет дослідження: взаємозв'язок внутрішніх психологічних ресурсів, екзистенційних показників, контекстуальних чинників і показників переживання ідентичності із рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегральним показником соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль внутрішніх психологічних ресурсів, екзистенційних показників, контекстуальних чинників і переживання ідентичності у соціально-психологічній адаптації жінок у вимушеній міграції, а також визначити можливості їх психологічної підтримки.

Для досягнення мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції та обґрунтувати теоретичну модель дослідження.
2. Здійснити операціоналізацію основних змінних дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи, екзистенційної зневіри, контекстуальних чинників та показників, пов'язаних із переживанням ідентичності.
3. Визначити рівень вираженості суб'єктивного психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи, екзистенційної зневіри та композитних індексів адаптаційного контексту у вибірці досліджуваних.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між стресостійкістю, екзистенційною осмисленістю життя, життєвою перспективою, екзистенційною зневірою, контекстуальними чинниками, показниками, пов'язаними з переживанням

ідентичності, та рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя.

5. Визначити внесок ключових психологічних ресурсів, екзистенційних показників та окремих контекстуальних чинників у прогнозування рівня суб'єктивного психологічного благополуччя.

6. Виявити відмінності між групами респонденток за рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, стресостійкості, життєвої перспективи та екзистенційної осмисленості життя, а також визначити групи підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки.

7. Розробити пропозиції щодо психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції, спрямованої на посилення стресостійкості, підтримку смисложиттєвої опори, відновлення життєвої перспективи, зниження екзистенційної зневіри та супровід процесів ідентичності.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні, емпіричні та статистичні методи. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики вимушеної міграції, соціально-психологічної адаптації, психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи, ідентичності та психологічної підтримки. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою комплексу психодіагностичних методик і авторських анкетних блоків (див. Додаток А). Для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя було використано Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB). Для оцінки стресостійкості застосовано коротку версію шкали Коннора-Девідсона — Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10). Екзистенційна осмисленість життя, життєва перспектива та екзистенційна зневіра оцінювалися за допомогою авторського анкетного блоку «Сенси», розробленого для цілей цього дослідження на основі теоретичних положень екзистенційного підходу В. Франкла, А. Лангле та І. Ялома і спрямований на оцінювання трьох показників: екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи та екзистенційної зневіри.

Соціально-демографічна анкета та авторські блоки щодо міграційного досвіду, стресових подій, економічної ситуації, партнерської підтримки, материнського навантаження та самоідентифікації були використані для аналізу контекстуальних чинників і показників, пов'язаних із переживанням ідентичності (див. Додаток А). Для статистичної обробки даних було застосовано методи описової статистики, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена, множинний регресійний аналіз та порівняльний аналіз груп.

Вибірка дослідження становила 71 українська жінка віком від 18 до 59 років, які перебувають у вимушеній міграції у зв'язку з війною не менше одного року. Усі учасниці на момент проходження опитування проживали за кордоном. При формуванні вибірки враховувалися соціально-демографічні та контекстуальні характеристики, зокрема сімейний статус, наявність партнерської підтримки, рівень матеріальної забезпеченості, умови проживання та інтенсивність пережитих стресових подій, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз між відповідними підгрупами.

У дослідженні були поставлені такі **дослідницькі питання**:

1. Які особливості суб'єктивного психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційних показників та адаптаційного контексту характерні для жінок, які перебувають у вимушеній міграції?
2. Які взаємозв'язки існують між внутрішніми психологічними ресурсами, екзистенційними показниками, контекстуальними чинниками, показниками переживання ідентичності та рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у вимушеній міграції?
3. Які психологічні ресурси, екзистенційні показники та контекстуальні чинники виступають предикторами суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника соціально-психологічної адаптації?
4. Чи існують відмінності у рівні суб'єктивного психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів між групами жінок з різним соціально-демографічним і життєвим досвідом вимушеної міграції?

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про соціально-психологічну адаптацію жінок у вимушеній міграції як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і контекстуальних чинників. У роботі конкретизується роль стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи та екзистенційної зневіри у структурі соціально-психологічної адаптації, а також розкривається значення ідентичності як важливого психологічного виміру адаптаційного процесу в умовах вимушеного переміщення. Отримані результати сприяють поглибленню розуміння структурної організації соціально-психологічної адаптації та взаємозв'язків між її основними компонентами.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для побудови цілеспрямованих програм психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції. Отримані дані дозволяють визначати ключові ресурси адаптації, чинники підвищеної психологічної вразливості та зниження психологічного благополуччя, що може бути використано для розробки індивідуалізованих стратегій психологічної допомоги. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику психологічного консультування, психотерапії та психоосвітніх програм, зокрема для роботи з переживанням втрати, відновленням відчуття контролю, формуванням смислу та підтримкою процесів особистісної ідентичності в умовах вимушеного переміщення.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи були представлені та обговорені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення», організованій Київським інститутом сучасної психології та психотерапії та Всеукраїнською громадською організацією «Спілка психологів та психотерапевтів України» (м. Київ, 10–11 квітня 2026 року). Тема доповіді «Соціально-психологічні чинники адаптації жінок, які перебувають у вимушеній міграції». Тези доповіді було опубліковано у спецвипуску журналу КІСП, с. 158-161.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ

1.1. Вимушена міграція як соціально-психологічний феномен

Проблематика міграції протягом тривалого часу залишається предметом дослідження представників різних галузей науки — демографії, соціології, психології, політології та міграційних студій. У науковому дискурсі відсутнє універсальне трактування поняття «міграція», що пов'язано зі складністю самого явища та багатогранністю його проявів. Частина дослідників акцентує увагу переважно на територіальному переміщенні населення, тоді як інші розглядають міграцію як процес, що супроводжується глибокими соціальними та психологічними трансформаціями особистості.

Так, Е. Lee у праці *A Theory of Migration* визначав міграцію як процес переміщення людей під впливом сукупності «push-pull» факторів (чинників, що спонукають до міграції та приваблюють до нового місця проживання), пов'язаних із умовами життя, безпекою, економічними та соціальними можливостями [8; с. 47–57]. На думку D. Massey, міграція є не лише демографічним явищем, а й формою соціальної трансформації, що впливає на структуру соціальних зв'язків, способи взаємодії та життєві стратегії особистості [9; с. 431–466]. S. Castles та M. Miller у книзі *The Age of Migration* підкреслюють, що сучасні міграційні процеси супроводжуються не лише зміною місця проживання, але й необхідністю адаптації до нового культурного, соціального та психологічного середовища [10]. У межах такого підходу міграція розглядається як комплексний процес, що охоплює як зовнішні соціальні зміни, так і внутрішні особистісні трансформації.

Отже, сучасні дослідження міграції демонструють поступовий перехід від

розуміння міграції виключно як демографічного явища до її трактування як комплексного соціально-психологічного процесу.

Одним із ключових аспектів аналізу міграційних процесів є розмежування добровільної та вимушеної міграції. Е. Лее у класичній теорії міграції зазначав, що добровільне переміщення ґрунтується на відносній свободі вибору та пов'язане з оцінкою потенційних переваг і ризиків переїзду [8; с. 47–57]. Добровільна міграція найчастіше зумовлена прагненням до професійного розвитку, здобуття освіти, покращення матеріального становища або зміни способу життя.

На відміну від добровільної, вимушена міграція виникає внаслідок дії зовнішніх обставин, які становлять загрозу життю, безпеці або базовим умовам існування людини. У документах Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR) вимушене переміщення визначається як ситуація, за якої особа змушена залишити місце постійного проживання через воєнні дії, переслідування, насильство, порушення прав людини або катастрофи [11]. Таким чином, головною особливістю вимушеної міграції є відсутність реального вибору та необхідність приймати рішення в умовах небезпеки й невизначеності.

У науковій літературі також проводиться розмежування між поняттями «внутрішньо переміщені особи» та «біженці». Відповідно до Guiding Principles on Internal Displacement (United Nations, 1998), внутрішньо переміщеними особами вважаються особи або групи осіб, які були змушені залишити свої домівки внаслідок збройного конфлікту, насильства, порушення прав людини чи катастроф, але не перетнули міжнародно визнаного державного кордону [12]. Біженці, натомість, перетинають міжнародно визнані державні кордони та потребують захисту іншої держави. Поняття «біженець» визначається Конвенцією ООН про статус біженців 1951 року. Відповідно до цього документа, біженцем вважається особа, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за ознакою раси, релігії, національності, належності до певної соціальної групи чи політичних переконань перебуває за

межами країни свого громадянства та не може або не бажає користуватися захистом цієї країни [13]. Таким чином, ключовою відмінністю між внутрішньо переміщеними особами та біженцями є факт перетину міжнародно визнаного державного кордону. Якщо внутрішньо переміщені особи залишаються в межах власної держави, то біженці змушені шукати захисту за її межами. Це розмежування має не лише правове, а й психологічне значення, оскільки умови адаптації, рівень соціальної підтримки та характер інтеграційних труднощів у цих груп можуть суттєво відрізнятися.

Дослідники міграційних процесів зазначають, що попри спільний досвід вимушеного переміщення, психологічні труднощі внутрішньо переміщених осіб та біженців можуть відрізнятися залежно від рівня правової визначеності, мовного середовища, соціальної підтримки та умов інтеграції [14; с. 122–140].

У психологічних дослідженнях досвід вимушеного переміщення розглядається як одна з форм кризового життєвого досвіду. J. Herman у праці *Trauma and Recovery* зазначає, що переживання небезпеки, втрати та безсилля можуть призводити до тривалого психоемоційного напруження, підвищення рівня тривожності та порушення відчуття безпеки [15]. D. Silove у дослідженнях психічного здоров'я біженців підкреслює, що вимушене переміщення супроводжується сукупністю стресових факторів: втратою дому, руйнуванням соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов життя [16; с. 237–248].

На думку S. Rees, психологічні наслідки такого досвіду проявляються не лише у формі тривожних чи депресивних переживань, а й у порушенні життєвої перспективи, втраті відчуття контролю над власним життям та труднощах формування нової системи соціальних зв'язків [17; с. 267–276]. Дослідниця підкреслює, що вимушене переміщення супроводжується необхідністю переосмислення власного життєвого досвіду, соціальної ролі та уявлень про майбутнє. Подібні тенденції простежуються і в українських дослідженнях психологічних наслідків війни та вимушеного переміщення. Зокрема, Т. Титаренко зазначає, що ситуація вимушеного переміщення нерідко

супроводжується порушенням базового відчуття безпеки, кризою життєвої стабільності та необхідністю вибудовування нових життєвих стратегій в умовах невизначеності [1]. Схожої позиції дотримується О. Савінов, який підкреслює, що вимушена міграція спричиняє трансформацію соціальних ролей, зміну звичних моделей взаємодії та потребу в адаптації до нових соціокультурних умов [2; с. 45–53].

Окрему увагу дослідники приділяють переживанню втрати дому в умовах вимушеного переміщення. Так, Р. Fullilove у праці *Root Shock* розглядає втрату дому як порушення емоційного та психологічного зв'язку людини зі звичним життєвим простором, що може супроводжуватися переживанням дезорієнтації, втрати безпеки та порушенням відчуття особистісної цілісності [18]. Подібною позиції дотримується А. Easthope, яка наголошує, що дім виконує не лише функцію фізичного простору проживання, а й є важливим джерелом стабільності, приналежності та безперервності життєвого досвіду [19; с. 128–138]. У цьому контексті вимушене залишення дому може переживатися як втрата життєвої опори та порушення звичного способу організації власного життя.

Важливим напрямом сучасних досліджень є гендерний аспект вимушеного переміщення. У звітах International Organization for Migration (IOM) зазначається, що жінки серед внутрішньо переміщених осіб часто стикаються з підвищеним психологічним та соціальним навантаженням, пов'язаним із необхідністю поєднання кількох ролей одночасно [20]. Йдеться про відповідальність за дітей, підтримання сімейних зв'язків, організацію побуту, вирішення фінансових питань та адаптацію до нового середовища.

Дослідники гендерних аспектів міграції підкреслюють, що жіночий досвід вимушеного переміщення має специфічні психологічні та соціальні особливості. Так, S. Freedman у дослідженнях гендерного виміру вимушеного переміщення зазначає, що жінки-біженки та внутрішньо переміщені жінки частіше стикаються з поєднанням кількох видів навантаження одночасно: емоційного, сімейного, економічного та соціального [21]. На думку дослідниці,

вимушене переміщення нерідко супроводжується розлукою з партнером, зміною сімейної структури та необхідністю брати на себе додаткову відповідальність за прийняття рішень і забезпечення повсякденного функціонування родини.

Подібної позиції дотримуються К. Donato та D. Gabaccia, які у праці *Gender and International Migration* підкреслюють, що жінки у ситуації міграції часто виконують роль основних агентів підтримання сімейної стабільності та адаптації дітей до нового середовища [22]. Дослідниці зазначають, що навіть в умовах тривалого стресу жінки нерідко демонструють високий рівень мобілізації внутрішніх ресурсів, здатність підтримувати емоційне функціонування родини та організовувати повсякденне життя в умовах невизначеності.

У звітах *International Organization for Migration (IOM)* також наголошується, що жінки серед внутрішньо переміщених осіб частіше повідомляють про підвищене психологічне навантаження, пов'язане з доглядом за дітьми, фінансовою нестабільністю та труднощами соціальної інтеграції [20]. Водночас саме жінки часто виступають ключовими фігурами підтримання адаптаційних процесів у сім'ї та забезпечення повсякденної стабільності в умовах вимушеного переміщення.

Таким чином, вимушена міграція є складним соціально-психологічним феноменом, який охоплює не лише територіальну зміну місця проживання, а й глибокі трансформації соціального становища, системи міжособистісних зв'язків, життєвих ролей та психологічного стану особистості. На відміну від добровільної міграції, такий досвід характеризується високим рівнем примусовості, переживанням втрати, нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Для жінок цей процес часто супроводжується додатковим емоційним, сімейним і соціальним навантаженням. Отже, вимушене переміщення створює комплекс умов, що істотно ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації та підвищують значення внутрішніх ресурсів і зовнішніх чинників у підтриманні психологічного благополуччя особистості.

1.2. Соціально-психологічна адаптація та суб'єктивне переживання благополуччя як її інтегральний показник

Проблема адаптації особистості є однією з центральних у сучасній психології, оскільки пов'язана зі здатністю людини підтримувати психологічну рівновагу та ефективне функціонування в умовах життєвих змін. Особливої актуальності дослідження адаптаційних процесів набуває в ситуації вимушеного переміщення, коли людина стикається не лише зі зміною зовнішніх умов життя, а й із необхідністю перебудови системи соціальних зв'язків, життєвих ролей та уявлень про власне майбутнє.

Попри значну кількість наукових досліджень, у сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення поняття адаптації. Це пов'язано з багатовимірністю самого феномену та різними теоретичними традиціями його вивчення. У науковій літературі адаптація розглядається як процес, результат або система взаємодії особистості із середовищем.

У межах процесуального підходу адаптація трактується як динамічний процес взаємодії людини з новими життєвими обставинами. Так, J. Berry у межах теорії акультурації визначає адаптацію як процес психологічних та поведінкових змін, що виникають внаслідок тривалої взаємодії особистості з новим соціокультурним середовищем [23; с. 5–34]. На думку дослідника, адаптація не є одноразовим актом пристосування, а являє собою тривалий процес пошуку нових способів взаємодії із середовищем, формування нових моделей поведінки та перебудови соціальних зв'язків.

Подібної позиції дотримуються R. Lazarus та S. Folkman, які у транзакційній моделі стресу розглядають адаптацію як безперервний процес оцінки життєвих подій та пошуку способів їх подолання [24]. Дослідники підкреслюють, що реакція людини на стресові обставини залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від того, як саме особистість сприймає та інтерпретує події. У цьому контексті адаптація пов'язується зі здатністю людини мобілізувати внутрішні ресурси та використовувати копінг-стратегії для

підтримання психологічної рівноваги.

Водночас у частині досліджень адаптація розглядається передусім як результат пристосування до нових умов життя. У межах такого підходу увага зосереджується на тому, наскільки успішно особистість здатна функціонувати у зміненому середовищі, підтримувати соціальні взаємозв'язки та зберігати психологічну стабільність. Зокрема, Т. Ward та А. Kennedy у дослідженнях міжкультурної адаптації визначають адаптацію як результат психологічного та соціокультурного пристосування людини до нового середовища [25; с. 329–343]. Науковці зазначають, що успішність адаптації проявляється як у зовнішньому соціальному функціонуванні, так і в суб'єктивному переживанні людиною власного психологічного стану.

У сучасній психології також поширеним є системний підхід до адаптації. У межах цього підходу адаптація розглядається як складна система взаємопов'язаних психологічних, поведінкових та соціальних змін, спрямованих на підтримання внутрішньої цілісності особистості. Так, А. Antonovsky у концепції салютогенезу (salutogenesis) підкреслював, що здатність людини підтримувати психологічну стійкість значною мірою залежить від узгодженості між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами середовища [26]. На думку дослідника, важливим чинником адаптації є відчуття узгодженості (sense of coherence), яке включає переживання осмисленості, зрозумілості та керованості життєвих подій.

У межах системного підходу дослідники також виокремлюють основні компоненти адаптації — поведінковий, емоційний та когнітивний. Поведінковий компонент пов'язаний зі здатністю людини організовувати власну діяльність, виконувати соціальні ролі та підтримувати ефективну взаємодію із середовищем. Емоційний компонент охоплює переживання психологічного комфорту або дискомфорту, рівень тривожності, емоційної стабільності та суб'єктивного благополуччя. Когнітивний компонент включає інтерпретацію життєвих подій, оцінку власних можливостей, систему життєвих смислів та уявлення про майбутнє. Дослідники наголошують, що всі ці компоненти

взаємодіють між собою та формують цілісний адаптаційний процес [23; с. 5–34; 24].

У ситуації вимушеного переміщення процес соціально-психологічної адаптації істотно ускладнюється. Людина змушена не лише пристосовуватися до нових соціальних і побутових умов, а й одночасно справлятися з наслідками втрати дому, порушенням звичних соціальних зв'язків та переживанням невизначеності майбутнього. D. Silove у дослідженнях психічного здоров'я біженців зазначає, що досвід вимушеного переміщення супроводжується руйнуванням базового відчуття безпеки та необхідністю відновлення психологічної цілісності особистості [Silove, 2013].

Подібні тенденції простежуються і в українських психологічних дослідженнях. Так, Т. Титаренко підкреслює, що адаптація в умовах війни пов'язана не лише з пристосуванням до нових життєвих обставин, а й із необхідністю перебудови життєвих смислів, цінностей та образу майбутнього [1]. На думку дослідниці, кризові події змушують особистість шукати нові способи підтримання внутрішньої цілісності та відновлення суб'єктності.

Попри значну кількість підходів до розуміння адаптації, у сучасній психології не існує єдиного критерію, який дозволяв би однозначно оцінити успішність адаптаційного процесу. У різних дослідженнях такими критеріями виступають рівень соціального функціонування, ступінь інтеграції у нове середовище, ефективність копінг-стратегій або показники психічного здоров'я. Водночас відсутність єдиного визначення адаптації ускладнює і вибір універсального показника її результативності.

У зв'язку з цим у сучасних психологічних дослідженнях дедалі більшого значення набуває поняття психологічного благополуччя як інтегрального критерію адаптації. Такий підхід ґрунтується на тому, що зовнішні ознаки адаптованості не завжди відображають реальний психологічний стан особистості. Людина може демонструвати успішне соціальне функціонування, мати роботу, житло та соціальні контакти, але водночас переживати внутрішню дезорганізацію, емоційне виснаження або втрату життєвого смислу. Саме тому

суб'єктивне психологічне благополуччя дозволяє оцінювати адаптацію не лише через зовнішнє пристосування до нових умов життя, а й через внутрішнє переживання людиною власного психологічного стану.

У сучасній психології поняття психологічного благополуччя також трактується неоднозначно. Найбільш поширеними є гедоністичний та евдемоністичний підходи до його розуміння.

У межах гедоністичного підходу благополуччя пов'язується передусім із переживанням позитивних емоцій, задоволеності життям та суб'єктивного щастя. Представником цього напрямку є Е. Diener, який визначає суб'єктивне благополуччя як поєднання позитивного емоційного досвіду, низького рівня негативних переживань та когнітивної оцінки людиною власного життя [27; с. 542–575]. У цьому підході центральне місце займає суб'єктивне переживання людиною задоволеності власним життям.

Натомість евдемоністичний підхід акцентує увагу не лише на емоційному комфорті, а й на особистісному розвитку, самореалізації та переживанні смислу життя. Однією з найбільш відомих концепцій у межах цього підходу є модель психологічного благополуччя С. Ryff, яка включає самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, особистісне зростання, життєві цілі та здатність управляти середовищем [28; с. 1069–1081]. У цьому контексті благополуччя розглядається як показник психологічної зрілості та внутрішньої цілісності особистості.

Сучасні дослідники дедалі частіше інтегрують гедоністичний та евдемоністичний підходи, розглядаючи благополуччя як багатовимірний феномен, що охоплює емоційний стан, задоволеність життям, відчуття смислу та ефективність психологічного функціонування. Так, С. Keyes підкреслює, що суб'єктивне психологічне благополуччя відображає не лише рівень емоційного комфорту, а й здатність людини підтримувати ефективні соціальні взаємозв'язки та психологічне функціонування [29; с. 207–222].

Відповідно до підходу World Health Organization (WHO), психічне благополуччя включає здатність людини реалізовувати власний потенціал,

справлятися зі стресами повсякденного життя, продуктивно функціонувати та підтримувати соціальні взаємозв'язки [30]. Такий підхід є особливо важливим у контексті вимушеного переміщення, оскільки дозволяє розглядати адаптацію не лише як зовнішнє пристосування до нових умов життя, а як процес відновлення психологічної рівноваги, суб'єктності та життєвої цілісності.

У межах цього дослідження суб'єктивне психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації жінок у ситуації вимушеного переміщення. Такий підхід дозволяє враховувати не лише зовнішні аспекти функціонування особистості, але й внутрішнє переживання людиною власного психологічного стану, емоційної стабільності, життєвої перспективи та здатності підтримувати відчуття особистісної цілісності в умовах тривалих життєвих змін.

Таким чином, у сучасній психології соціально-психологічна адаптація розглядається як складний багатовимірний феномен, який може трактуватися як процес, результат або система взаємодії особистості із середовищем. Відсутність єдиного визначення адаптації та універсального критерію її успішності зумовлює необхідність використання інтегральних показників, здатних відображати як зовнішні, так і внутрішні аспекти функціонування особистості. У даному дослідженні соціально-психологічна адаптація розглядається через рівень суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника результативності адаптаційного процесу.

1.3. Внутрішні психологічні ресурси адаптації (стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя, життєва перспектива)

У дослідженнях соціально-психологічної адаптації особистості в умовах стресу, кризи та життєвих змін важливе місце посідає проблема внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини підтримувати психологічну рівновагу та зберігати ефективне функціонування в умовах невизначеності. Особливої актуальності ця проблема набуває в ситуації

вимушеного переміщення, що супроводжується тривалим стресом, порушенням звичних життєвих структур та необхідністю адаптації до нових соціальних умов.

У межах ресурсного підходу психологічні ресурси розглядаються як внутрішні та зовнішні чинники, що дозволяють людині долати складні життєві обставини та підтримувати суб'єктивне психологічне благополуччя. Однією з найбільш впливових концепцій у цьому напрямі є теорія збереження ресурсів S. Hobfoll. У статті «Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress» дослідник визначає ресурси як матеріальні, соціальні та особистісні чинники, які людина прагне зберігати, підтримувати та відновлювати [31; с. 513–524]. На думку автора, саме втрата ресурсів або загроза їх втрати виступає одним із ключових джерел психологічного стресу.

Подібного підходу дотримується R. Lazarus, який у межах транзакційної моделі стресу розглядає психологічні ресурси як чинники, що забезпечують здатність людини оцінювати складні життєві обставини як контрольовані та використовувати ефективні стратегії подолання стресу [32; с. 234–247]. У цьому контексті внутрішні ресурси пов'язуються не лише зі здатністю витримувати емоційне навантаження, а й із підтриманням суб'єктності, відчуття контролю над власним життям та психологічного благополуччя.

У дослідженнях Т. Титаренко, присвячених проблемі особистісного функціонування в умовах соціальної нестабільності та війни, адаптаційний потенціал розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, переосмислювати кризовий досвід та вибудовувати нові життєві перспективи в умовах невизначеності та соціальних змін [1].

У контексті цього дослідження особливу увагу приділено таким внутрішнім психологічним ресурсам, як стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя та життєва перспектива. Вибір саме цих змінних обґрунтований специфікою вимушеного переміщення, що поєднує хронічний стрес, екзистенційну загрозу та порушення життєвих планів. Їх дослідження є важливим для розуміння механізмів соціально-психологічної адаптації та

підтримання психологічного благополуччя.

Одним із найбільш досліджуваних внутрішніх ресурсів адаптації є стресостійкість. У психологічній літературі це поняття трактується з різних позицій. З одного боку, стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність підтримувати оптимальний рівень психічного та фізичного функціонування під впливом стресогенних чинників. З іншого — як систему внутрішніх механізмів регуляції, що дозволяють людині обирати адаптивні способи реагування на складні життєві ситуації.

У межах концепції стресостійкості R. Connor та J. Davidson визначають її як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонування в умовах стресу й травматичних подій [33; с. 76–82]. Автори підкреслюють динамічний характер стресостійкості, розглядаючи її не як вроджену та незмінну рису, а як психологічний ресурс, що формується у процесі взаємодії людини з життєвими труднощами та соціальним середовищем.

М. Шпак у роботах, присвячених проблемі стресостійкості, зазначає, що цей феномен доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних вимірах: як властивість особистості, як процес психологічної регуляції та як функціональний стан, що відображає можливості людини ефективно діяти у стресових умовах [3; с. 90–98]. Такий підхід дозволяє розглядати стресостійкість не лише як індивідуальну рису, а і як динамічний механізм адаптації.

У зарубіжних дослідженнях психологічної стійкості після травматичних подій G. Bonanno розглядає стресостійкість як здатність особистості підтримувати відносно стабільний рівень психологічного функціонування попри переживання втрати або сильного стресу [34; с. 20–28]. На думку дослідника, психологічна стійкість не означає відсутності негативних переживань, а відображає здатність людини адаптивно реагувати на кризові життєві обставини.

У ситуації вимушеного переміщення стресостійкість набуває особливого

значення, оскільки пов'язана зі здатністю людини підтримувати психологічне функціонування в умовах тривалого стресу, невизначеності та порушення життєвої стабільності. Таким чином, стресостійкість можна розглядати як один із ключових внутрішніх ресурсів соціально-психологічної адаптації, що забезпечує здатність особистості підтримувати психологічне функціонування в умовах тривалого стресу та невизначеності. У контексті вимушеного переміщення вищий рівень стресостійкості пов'язується зі здатністю людини зберігати емоційну рівновагу, підтримувати суб'єктивне психологічне благополуччя та адаптивно реагувати на кризові життєві обставини.

Поряд зі стресостійкістю важливим внутрішнім ресурсом адаптації є екзистенційна осмисленість життя. Проблема смислу життя посідає центральне місце в екзистенційній психології та розглядається як один із чинників підтримання внутрішньої цілісності особистості в умовах кризи та життєвих змін.

Осмисленість життя у сучасній психології розглядається як внутрішня структура, що забезпечує узгодженість життєвого досвіду, цінностей, цілей та уявлень людини про власне майбутнє. У гуманістичній та екзистенційній традиціях вона трактується як важливий регулятивний ресурс, що дозволяє людині витримувати психологічне напруження та підтримувати внутрішню цілісність у кризових ситуаціях.

Одним із найбільш впливових дослідників проблеми смислу життя є В. Франкл. У праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» дослідник розглядає прагнення до смислу як фундаментальну мотиваційну силу особистості [4]. На думку В. Франкла, навіть у ситуації страждання та втрати людина здатна підтримувати внутрішню стійкість, якщо переживає власне життя як осмислене. Водночас втрата смислу може супроводжуватися переживанням екзистенційного вакууму, внутрішньої спустошеності та зниженням психологічної стійкості.

Подібної позиції дотримується А. Längle, який у межах екзистенційного аналізу розглядає осмисленість життя як можливість переживати власне життя

як внутрішньо виправдане, ціннісно наповнене та таке, з яким людина може внутрішньо погодитися [35]. На думку дослідника, осмисленість виникає на перетині життєвих умов, особистісних цінностей та здатності людини приймати відповідальні рішення, що робить її особливо вразливою в умовах втрати стабільності та безпеки.

I. Ялом у праці «Екзистенційна психотерапія» зазначає, що переживання смислу життя є важливим чинником психологічної інтеграції особистості та підтримання внутрішньої цілісності в умовах екзистенційної кризи [5]. Здатність людини знаходити смисл у складних життєвих обставинах, на думку дослідника, сприяє зниженню переживання безпорадності та підтримує адаптаційний потенціал особистості.

У ситуації вимушеного переміщення процес підтримання осмисленості життя істотно ускладнюється. Руйнування звичних життєвих наративів, втрата соціальних ролей та порушення життєвих планів можуть призводити до переживання екзистенційного вакууму — стану втрати переживання сенсу життя, що супроводжується внутрішньою порожнечою, апатією та зниженням мотивації [Франкл, 2020]. Отже, екзистенційна осмисленість життя може розглядатися як важливий внутрішній ресурс адаптації, що підтримує здатність особистості інтегрувати кризовий досвід у власну життєву історію та зберігати відчуття внутрішньої цілісності. У ситуації вимушеного переміщення переживання смислу життя пов'язане зі здатністю підтримувати суб'єктивне психологічне благополуччя, знижувати рівень екзистенційної дезорієнтації та зберігати суб'єктивне відчуття життєвої перспективи.

Важливим часовим виміром екзистенційної осмисленості життя є життєва перспектива, яку в психології визначають як систему уявлень людини про власне майбутнє, що включає життєві цілі, очікування, плани та суб'єктивну оцінку можливостей їх реалізації. Життєва перспектива визначає спрямованість поведінки в теперішньому та виступає важливим показником психологічної інтеграції досвіду.

У дослідженнях К. Lewin життєва перспектива розглядається як елемент

психологічного поля особистості, який визначає спрямованість поведінки та здатність людини планувати майбутнє [36; с. 868–896]. Подібної позиції дотримувався J. Nuttin, який зазначав, що образ майбутнього виконує важливу мотиваційну функцію та підтримує цілісність життєвого шляху людини [37].

У ситуації вимушеного переміщення життєва перспектива може зазнавати суттєвих змін. Невизначеність майбутнього, порушення життєвих планів та втрата стабільності можуть супроводжуватися переживанням безперспективності та зниженням мотивації до подальшого розвитку. Водночас здатність людини формувати нові життєві цілі та підтримувати бачення майбутнього може виступати важливим ресурсом адаптації.

У дослідженнях С. Snyder, присвячених психології надії та майбутньої орієнтації, було виявлено, що позитивне бачення майбутнього пов'язане з вищими показниками психологічного благополуччя та більшою здатністю долати стресові ситуації [38; с. 249–275]. Таким чином, життєва перспектива виступає важливим психологічним ресурсом, що підтримує спрямованість особистості в майбутнє, здатність формувати нові життєві цілі та зберігати мотивацію до подальшого розвитку. В умовах вимушеного переміщення збереження життєвої перспективи пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя, переживанням суб'єктивної стабільності та підтриманням адаптаційного потенціалу особистості.

Оскільки вимушене переміщення може супроводжуватися не лише актуалізацією психологічних ресурсів, а й їх частковим виснаженням або порушенням, у межах емпіричного дослідження доцільним є врахування не тільки ресурсних проявів екзистенційної сфери, а й показників її дезорганізації. Зокрема, переживання внутрішньої порожнечі, втрати смислу, та безнадії може розглядатися як індикатор порушення смисложиттєвої опори, що потенційно ускладнює соціально-психологічну адаптацію.

Отже, внутрішні психологічні ресурси виступають ключовими чинниками, що забезпечують здатність особистості підтримувати суб'єктивне психологічне благополуччя в умовах тривалого стресу та соціальних змін. У межах даного

дослідження як основні внутрішні ресурси соціально-психологічної адаптації розглядаються стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя та життєва перспектива. Саме ці характеристики пов'язані зі здатністю особистості підтримувати внутрішню цілісність, адаптаційний потенціал та суб'єктивне психологічне благополуччя в умовах вимушеного переміщення.

1.4. Контекстуальні чинники соціально-психологічної адаптації (соціально-демографічні характеристики, інтенсивність стресових подій, матеріальна забезпеченість, партнерська підтримка)

Поряд із внутрішніми психологічними ресурсами важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації відіграють контекстуальні чинники, тобто умови життя та характеристики соціального середовища, у межах яких відбувається адаптаційний процес особистості. У сучасних дослідженнях контекст розглядається не як другорядний фон життєдіяльності людини, а як система зовнішніх умов, що визначає можливості реалізації внутрішніх ресурсів особистості та впливає на її суб'єктивне психологічне благополуччя.

У межах досліджень вимушеного переміщення до контекстуальних чинників найчастіше відносять матеріальні умови життя, доступ до житла та роботи, рівень соціальної підтримки, правову визначеність, умови інтеграції в нове середовище, а також інтенсивність пережитих стресових подій. А. Ager та А. Strang у статті «Understanding Integration: A Conceptual Framework» розглядають адаптацію та інтеграцію вимушено переміщених осіб як процес, що залежить від взаємодії кількох сфер: доступу до житла, працевлаштування, освіти, системи охорони здоров'я, соціальних зв'язків та відчуття безпеки [39; с. 166–191]. На думку авторів, адаптація не може бути пояснена лише індивідуальними психологічними особливостями людини, оскільки значною мірою визначається соціальними умовами, у яких вона перебуває після переміщення. Такий підхід є важливим для цього дослідження, оскільки дозволяє розглядати адаптацію не як виключно внутрішній процес, а як

результат взаємодії особистості з новими життєвими обставинами.

Подібного підходу дотримуються С. Ward, S. Bochner та А. Furnham у праці «The Psychology of Culture Shock», де адаптація розглядається як результат взаємодії особистісних характеристик і соціального середовища [40]. Дослідники підкреслюють, що соціальна ізоляція, нестабільність життєвих умов та труднощі інтеграції можуть ускладнювати адаптаційний процес навіть за наявності достатніх внутрішніх ресурсів особистості. Інакше кажучи, високий рівень стресостійкості або внутрішньої мотивації не завжди забезпечує психологічну стабільність, якщо людина тривалий час перебуває у стані невизначеності чи дефіциту підтримки.

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється впливу постміграційних умов життя на суб'єктивне психологічне благополуччя. Зокрема, С. Gleeson та співавтори у систематичному огляді «Post-migration factors and mental health outcomes in asylum-seeking and refugee populations in Europe» показують, що фінансова нестабільність, соціальна ізоляція, невизначеність правового статусу та нестабільні житлові умови пов'язані з вищим ризиком психологічного неблагополуччя серед вимушено переміщених осіб [41]. Автори наголошують, що навіть після завершення безпосередньої загрози безпеці саме постміграційний контекст значною мірою визначає подальший психологічний стан людини. Це дозволяє припустити, що психологічні наслідки вимушеного переміщення підтримуються не лише травматичними подіями минулого, а й актуальними умовами життя після переїзду.

Окрему увагу в дослідженнях адаптації приділяють соціально-демографічним характеристикам особистості. Значення можуть мати вік, сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти, професійна зайнятість та попередній соціальний досвід. Такі характеристики впливають не лише на доступ до матеріальних і соціальних ресурсів, а й на можливості інтеграції в нове середовище та способи переживання стресових подій. Наприклад, відповідальність за дітей або відсутність стабільної зайнятості можуть

посилювати психологічне навантаження та ускладнювати процес адаптації. Водночас наявність професійного досвіду, соціальних контактів чи підтримувальних сімейних зв'язків здатна частково компенсувати негативний вплив стресових обставин.

Одним із найбільш значущих контекстуальних чинників адаптації є матеріальна стабільність. У ситуації вимушеного переміщення людина часто стикається із втратою роботи, зниженням рівня доходу, залежністю від зовнішньої допомоги та необхідністю відновлення базових умов життя. За таких обставин значна частина психологічних зусиль спрямовується не на побудову нових життєвих перспектив, а на забезпечення повсякденного функціонування та базового відчуття безпеки.

У дослідженнях психологічного благополуччя та соціальних детермінант психічного здоров'я наголошується, що тривала фінансова нестабільність здатна впливати не лише на рівень задоволеності життям, а й на переживання автономії, безпеки та можливості планувати майбутнє. Зокрема, у звіті World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All зазначається, що соціально-економічні умови належать до ключових чинників психічного здоров'я та психологічного благополуччя [30].

У контексті даного дослідження матеріальна стабільність розглядається не лише як економічний показник, а як одна з умов підтримання психологічної рівноваги. Відсутність постійної фінансової загрози створює можливість для відновлення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. Натомість тривала економічна нестабільність може поступово виснажувати адаптаційний потенціал особистості.

Важливим контекстуальним чинником соціально-психологічної адаптації є також соціальна та партнерська підтримка. У психологічній літературі соціальна підтримка розглядається як система міжособистісних зв'язків, що забезпечують людині емоційну, інформаційну та практичну допомогу у складних життєвих ситуаціях.

У дослідженні S. Jannesari та співавторів «Post-Migration

Social–Environmental Factors Associated with Mental Health Problems Among Asylum Seekers» було показано, що дефіцит соціальної підтримки та переживання соціальної ізоляції пов'язані з вищим рівнем психологічного неблагополуччя серед шукачів притулку [42; с. 1055–1064]. Водночас підтримувальні міжособистісні зв'язки можуть частково компенсувати негативний вплив постміграційного стресу та сприяти відновленню відчуття стабільності.

Особливого значення в умовах вимушеного переміщення набуває партнерська підтримка. У працях F. Walsh, присвячених проблемі сімейної стійкості, зазначається, що стабільні підтримувальні стосунки можуть виступати важливим чинником психологічної стабілізації в кризових ситуаціях [43]. Водночас розлука з партнером, зміна сімейних ролей або конфлікти у стосунках здатні посилювати емоційне напруження та ускладнювати адаптаційний процес.

У межах цього дослідження соціальна та партнерська підтримка розглядаються не лише як джерело емоційного комфорту. Їх значення полягає також у тому, що вони створюють умови для реалізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Підтримувальне соціальне середовище може сприяти збереженню життєвої перспективи, підтриманню осмисленості життя та підвищенню здатності людини витримувати тривалий стрес. Натомість дефіцит підтримки часто супроводжується переживанням ізоляції, безпорадності та психологічного виснаження.

Окрему групу контекстуальних чинників становить інтенсивність пережитих стресових подій. Після вимушеного переміщення людина нерідко стикається не з однією кризовою ситуацією, а з тривалим накопиченням стресових переживань. До них належать втрата дому, розлука з близькими, небезпека для життя, фінансова нестабільність, порушення життєвих планів та невизначеність майбутнього.

У дослідженнях B. van der Kolk, присвячених психологічним наслідкам травматичного досвіду, зазначається, що тривалий стрес впливає не лише на

емоційний стан людини, а й на її здатність підтримувати відчуття безпеки, довіри до світу та цілісності власної особистості [44]. Подібної позиції дотримується G. Bonanno, який наголошує, що психологічні наслідки травматичних подій значною мірою залежать від їх інтенсивності, тривалості та можливостей людини отримувати підтримку після пережитого стресу [34; с. 20–28].

У ситуації тривалого стресового навантаження адаптаційні ресурси особистості можуть поступово виснажуватися. Проте вплив стресових подій не є ізольованим. Значення мають також умови, у яких людина опиняється після переміщення: наявність підтримки, стабільність життєвих умов, можливість відновлення контролю над власним життям. Саме тому інтенсивність стресових подій доцільно розглядати у взаємозв'язку з іншими контекстуальними чинниками адаптації.

Таким чином, контекстуальні чинники визначають умови реалізації внутрішніх ресурсів і можуть як посилювати, так і обмежувати ефективність соціально-психологічної адаптації. Матеріальна стабільність, соціальна та партнерська підтримка, соціально-демографічні характеристики, а також інтенсивність пережитих стресових подій формують той контекст, у межах якого відбувається підтримання або порушення психологічного благополуччя особистості. У межах даного дослідження контекстуальні чинники розглядаються не як другорядні зовнішні обставини, а як умови, що можуть підсилювати або, навпаки, обмежувати можливість реалізації внутрішніх психологічних ресурсів адаптації.

1.5. Ідентичність як психологічний вимір соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції

У психології ідентичність розглядається як система уявлень людини про себе, власне місце у світі, належність до соціальних груп та безперервність життєвого досвіду. Сформована ідентичність забезпечує переживання

внутрішньої цілісності, узгодженості життєвого шляху та відносної стабільності уявлень про власне «Я». Водночас різкі життєві зміни можуть супроводжуватися трансформацією ідентичності та необхідністю переосмислення себе в нових умовах життя.

У ситуації вимушеного переміщення проблема ідентичності набуває особливого значення, оскільки людина нерідко стикається не лише зі зміною зовнішніх життєвих обставин, а й із втратою звичних соціальних ролей, професійного статусу, соціального середовища та відчуття приналежності. Такі зміни можуть впливати на переживання безперервності власного життєвого досвіду, уявлення про себе та відчуття психологічної стабільності.

У контексті цього дослідження питання ідентичності є важливим не лише з теоретичної точки зору, а і як окремий психологічний вимір адаптації. Переживання себе як «гостя», «біженки», людини «між двома світами» або, навпаки, як частини нового соціального середовища може відображати особливості адаптаційного процесу та бути пов'язаним із рівнем психологічного благополуччя. Крім того, вимушене переміщення може супроводжуватися переживанням втрати окремих значущих частин власної ідентичності — професійної, сімейної, соціальної чи особистісної. Саме тому аналіз трансформації ідентичності дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості адаптації жінок в умовах вимушеної міграції.

Одним із перших системних дослідників проблеми ідентичності був Е. Erikson. У праці «Identity: Youth and Crisis» дослідник визначав ідентичність як переживання внутрішньої тотожності та безперервності власного «Я», що формується у взаємодії особистості із соціальним середовищем [45]. На думку Е. Erikson, сформована ідентичність забезпечує людині відчуття внутрішньої узгодженості та психологічної цілісності, тоді як її порушення може супроводжуватися переживанням невизначеності, внутрішнього конфлікту та дезорієнтації.

У подальших дослідженнях ідентичність почали розглядати у двох взаємопов'язаних вимірах — особистісному та соціальному. Особистісна

ідентичність пов'язана з уявленням людини про власні індивідуальні характеристики, життєві цінності та особистісну неповторність. Соціальна ідентичність формується через належність до певних соціальних груп, професійних спільнот, культурного середовища та системи міжособистісних взаємин.

Значний внесок у розвиток теорії соціальної ідентичності зробили Н. Tajfel та J. Turner. У межах теорії соціальної ідентичності дослідники розглядали належність до соціальних груп як важливе джерело самовизначення людини та підтримання позитивного образу себе [46; с. 33–47]. На думку авторів, соціальна ідентичність виконує не лише когнітивну, а й емоційну функцію, оскільки забезпечує людині переживання приналежності, включеності та психологічної безпеки.

У більшості психологічних концепцій ідентичність розглядається як відносно цілісна та внутрішньо узгоджена система уявлень людини про себе. Проте ця система не є незмінною. Життєві кризи, травматичні події або різкі зміни соціального середовища можуть супроводжуватися її трансформацією та необхідністю перегляду попередніх уявлень про власне «Я». У ситуації вимушеного переміщення такі процеси часто поєднуються з втратою звичних соціальних ролей, зміною соціального статусу та порушенням відчуття життєвої безперервності.

У дослідженнях вимушеної міграції D. Bhugra зазначає, що переміщення до нового соціального та культурного середовища може супроводжуватися переживанням втрати звичної ідентичності, труднощами підтримання безперервності життєвого досвіду та відчуттям соціальної дезорієнтації [47; с. 243–258]. На думку дослідника, міграція нерідко ставить під сумнів усталені уявлення людини про власну соціальну роль, професійну значущість та місце у суспільстві.

Подібного підходу дотримується Т. Tribe, яка у дослідженнях психологічних наслідків вимушеної міграції наголошує, що втрата звичних соціальних зв'язків і ролей може супроводжуватися переживанням фрагментації

особистісної ідентичності та порушенням відчуття внутрішньої цілісності [48; с. 240–247]. За таких умов адаптація пов'язана не лише з необхідністю пристосування до нового середовища, а й із потребою інтегрувати новий життєвий досвід у систему уявлень про себе.

У дослідженнях психологічного благополуччя стабільність ідентичності розглядається як один із чинників підтримання внутрішньої цілісності особистості. Зокрема, С. Ryff у моделі психологічного благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, автономія та цілісність життєвого досвіду, що безпосередньо пов'язані зі стабільністю уявлень людини про себе [28; с. 1069–1081]. Це дозволяє розглядати порушення або фрагментацію ідентичності як чинник, що може негативно впливати на суб'єктивне психологічне благополуччя та ускладнювати процес адаптації.

У межах даного дослідження ідентичність розглядається не лише як система уявлень особистості про себе, а і як важливий психологічний вимір соціально-психологічної адаптації. Переживання власної соціальної ролі, відчуття приналежності, збереження значущих частин самоідентифікації та сприйняття змін у власному «Я» можуть впливати на рівень психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу та життєвої нестабільності. Водночас порушення цілісності ідентичності здатне ускладнювати адаптаційний процес навіть за наявності достатніх внутрішніх ресурсів.

Отже, трансформація ідентичності в умовах вимушеної міграції є важливим психологічним процесом, що впливає на рівень психологічного благополуччя та ускладнює адаптацію особистості. Втрата звичних соціальних ролей, зміна статусу та порушення безперервності життєвого досвіду можуть супроводжуватися переживанням тривоги, внутрішньої дезорієнтації та зниженням відчуття психологічної стабільності. Водночас збереження або відновлення цілісності ідентичності може виступати важливим чинником підтримання психологічного благополуччя та адаптаційного потенціалу особистості.

1.6. Теоретична модель соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції

Проведений теоретичний аналіз свідчить, що соціально-психологічна адаптація в умовах вимушеного переміщення є складним та багатофакторним процесом, який не може бути пояснений впливом лише окремих психологічних і соціальних чинників. Адаптація жінок у вимушеній міграції формується в результаті взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів особистості, умов життя після переміщення та особливостей переживання трансформації власної ідентичності.

У межах цього дослідження соціально-психологічна адаптація розглядається як процес підтримання психологічної рівноваги та пристосування особистості до нових життєвих умов після вимушеного переміщення. Результатом цього процесу виступає рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, який у роботі розглядається як інтегральний показник успішності адаптації. Такий підхід ґрунтується на положенні, що саме психологічне благополуччя відображає здатність людини підтримувати внутрішню стабільність, цілісність життєвого досвіду, самоприйняття та психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу та життєвої невизначеності.

Теоретична модель дослідження передбачає, що центральну роль у процесі адаптації відіграють внутрішні психологічні ресурси особистості. У межах даної роботи такими ресурсами виступають стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя та життєва перспектива. Саме ці змінні розглядаються як предиктори психологічного благополуччя жінок у вимушеній міграції.

Стресостійкість пов'язана зі здатністю особистості підтримувати психологічну стабільність та ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу і невизначеності. Екзистенційна осмисленість життя відображає здатність людини переживати власне життя як змістовне, цілісне та внутрішньо значуще навіть у кризових обставинах. Життєва перспектива пов'язана зі здатністю людини зберігати уявлення про майбутнє, формувати життєві плани

та підтримувати відчуття часової безперервності життя. У межах запропонованої моделі передбачається, що вищий рівень розвитку цих ресурсів буде пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя та більш успішною адаптацією.

Окремим екзистенційним показником у межах дослідження виступає екзистенційна зневіра, яка відображає переживання втрати смислу, безнадійності та труднощів у побудові майбутнього. Передбачається, що вищий рівень екзистенційної зневіри буде пов'язаний зі зниженням суб'єктивного психологічного благополуччя та ускладненням процесу соціально-психологічної адаптації.

Водночас адаптаційний процес визначається не лише внутрішніми особливостями особистості, а й умовами, у яких відбувається життя після переміщення. У зв'язку з цим у дослідженні враховуються контекстуальні чинники адаптації: матеріальна стабільність, соціальна та партнерська підтримка, інтенсивність пережитих стресових подій, а також соціально-демографічні характеристики. У межах запропонованої моделі контекстуальні чинники розглядаються як умови, пов'язані з рівнем психологічного благополуччя та особливостями реалізації внутрішніх психологічних ресурсів у процесі адаптації. Таким чином, навіть за наявності достатніх внутрішніх ресурсів несприятливі життєві умови можуть ускладнювати адаптаційний процес та знижувати рівень психологічного благополуччя.

Окреме місце у запропонованій теоретичній моделі займає проблема трансформації ідентичності в умовах вимушеної міграції. Втрата звичних соціальних ролей, зміна статусу, переживання себе як людини «між двома світами», порушення відчуття приналежності або переживання втрати окремих значущих частин власної ідентичності можуть впливати на психологічний стан особистості та ускладнювати процес адаптації. Водночас збереження цілісності уявлень про себе та підтримання значущих аспектів самоідентифікації можуть виступати чинниками підтримання психологічного благополуччя.

Таким чином, у межах запропонованої теоретичної моделі внутрішні психологічні ресурси розглядаються як предиктори соціально-психологічної адаптації, контекстуальні чинники — як умови, що модифікують характер цього впливу, а особливості переживання ідентичності — як окремий психологічний чинник, пов'язаний із підтриманням або порушенням психологічного благополуччя. Результатом адаптаційного процесу виступає рівень суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у вимушеній міграції.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній міграції розглядається як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів, контекстуальних чинників та особливостей переживання ідентичності, що проявляється у рівні суб'єктивного психологічного благополуччя. Запропонована модель визначає логіку емпіричного дослідження та подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними. У межах запропонованої моделі психологічне благополуччя виступає інтегральним показником успішності адаптаційного процесу. Запропонована теоретична модель визначає логіку емпіричного дослідження та є підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язків і предикторів соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції.

Висновки до розділу I

Проведений теоретичний аналіз дозволив розглядати вимушену міграцію не лише як переміщення людини у просторі, а як складний процес порушення звичного життєвого світу особистості. Втрата дому, зміна соціального середовища, розрив повсякденних зв'язків, невизначеність майбутнього та необхідність організації життя в нових умовах створюють ситуацію тривалого психологічного напруження, у межах якої адаптація набуває не ситуативного, а глибоко особистісного характеру. Особливо виразно це проявляється у досвіді жінок, які в умовах вимушеного переміщення часто поєднують переживання власної втрати із відповідальністю за підтримання повсякденної стабільності

сім'ї, дітей та близьких.

У результаті аналізу сучасних психологічних підходів встановлено, що соціально-психологічна адаптація не може розглядатися виключно як зовнішнє пристосування до нових умов життя. Формальна інтеграція у нове середовище не завжди супроводжується переживанням внутрішньої стабільності, психологічної цілісності та суб'єктивного благополуччя. Саме тому у даному дослідженні адаптація розглядається передусім через внутрішнє переживання людиною власного психологічного стану. У цьому контексті суб'єктивне психологічне благополуччя визначено як інтегральний показник адаптаційного процесу, що відображає здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, зберігати відчуття цілісності життя та вибудовувати нові способи взаємодії зі світом після пережитого кризового досвіду.

Теоретичний аналіз засвідчив, що важливе значення у процесі адаптації мають внутрішні психологічні ресурси та екзистенційні показники особистості. У межах даної роботи такими ресурсами визначено стресостійкість, екзистенційну осмисленість життя, життєву перспективу та екзистенційну зневіру. Аналіз наукових підходів дозволив дійти висновку, що ці характеристики пов'язані не лише зі здатністю людини витримувати стрес, а й із можливістю підтримувати відчуття внутрішньої безперервності власного життя в умовах невизначеності. Особливого значення набуває здатність людини зберігати бачення майбутнього, переживати власне життя як змістовне та підтримувати суб'єктивне відчуття психологічної опори навіть після руйнування звичних життєвих структур.

Водночас проведений аналіз показав, що внутрішні ресурси не можуть розглядатися ізольовано від життєвого контексту, у якому перебуває особистість після вимушеного переміщення. Матеріальна нестабільність, дефіцит соціальної підтримки, тривале переживання небезпеки, невизначеність життєвих перспектив або соціальна ізоляція здатні поступово виснажувати адаптаційний потенціал навіть за наявності достатніх внутрішніх ресурсів. Натомість підтримувальне соціальне середовище, стабільні міжособистісні

взаємини та можливість відновлення базового відчуття безпеки створюють умови для реалізації внутрішніх можливостей особистості. У зв'язку з цим контекстуальні чинники у даному дослідженні розглядаються не як другорядний фон адаптації, а як система умов, пов'язаних із рівнем психологічного благополуччя та особливостями реалізації адаптаційного потенціалу особистості.

Окремого значення в умовах вимушеної міграції набуває проблема трансформації ідентичності. Втрата звичних соціальних ролей, зміна статусу, порушення відчуття приналежності та переживання себе як людини «між двома світами» можуть супроводжуватися внутрішньою дезорієнтацією та ускладнювати підтримання психологічної цілісності. У межах даної роботи ідентичність розглядається не лише як система уявлень людини про себе, а як важливий психологічний вимір адаптації, пов'язаний зі здатністю інтегрувати новий життєвий досвід у власну життєву історію без втрати відчуття безперервності власного «Я».

У результаті узагальнення проаналізованих теоретичних підходів було сформовано теоретичну модель соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції. Запропонована модель ґрунтується на уявленні про те, що суб'єктивне психологічне благополуччя є інтегральним показником адаптації, а його рівень формується під впливом кількох груп чинників: внутрішніх психологічних ресурсів особистості, контекстуальних умов життя після переміщення та особливостей переживання трансформації ідентичності. У межах цієї моделі внутрішні ресурси розглядаються як предиктори психологічного благополуччя, контекстуальні чинники — як умови, що можуть посилювати або обмежувати реалізацію цих ресурсів, а ідентичність — як окремий психологічний вимір адаптаційного процесу.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив сформувати цілісне бачення соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції як багатовимірного процесу, у якому поєднуються внутрішньоособистісні, соціальні та екзистенційні аспекти переживання кризового досвіду.

Запропонована теоретична модель визначає логіку подальшого емпіричного дослідження та створює підґрунтя для аналізу взаємозв'язків та визначення чинників, що роблять внесок у прогнозування рівня суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у ситуації вимушеного переміщення.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

2.1. Дизайн дослідження та логіка емпіричної перевірки теоретичної моделі

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку теоретичної моделі соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції, обґрунтованої у першому розділі роботи. Відповідно до цієї моделі, соціально-психологічна адаптація розглядається як складний багатофакторний процес, що формується в результаті взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів особистості, контекстуальних умов життя після вимушеного переміщення та особливостей переживання ідентичності. Результатом цього процесу у межах дослідження виступає рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, який розглядається як інтегральний показник успішності соціально-психологічної адаптації.

Дослідження має кількісний емпіричний дизайн і належить до неекспериментальних досліджень, оскільки не передбачало цілеспрямованого впливу на досліджуваних або маніпулювання незалежними змінними. Збір даних здійснювався за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик та авторських анкетних блоків, спрямованих на оцінку психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи, особливостей міграційного контексту та самоідентифікації.

У межах дослідження суб'єктивне психологічне благополуччя розглядається як основний результативний показник, що відображає рівень соціально-психологічної адаптації. Такий підхід узгоджується з теоретичним положенням, згідно з яким адаптація не зводиться лише до зовнішнього пристосування до нових умов життя, а включає внутрішнє переживання

людиною власної психологічної стабільності, цілісності життєвого досвіду, здатності підтримувати соціальні зв'язки, функціонувати у повсякденному житті та зберігати відчуття перспективи.

Центральне місце в емпіричній перевірці моделі посідають внутрішні психологічні ресурси адаптації. До них у роботі віднесено стресостійкість, екзистенційну осмисленість життя та життєву перспективу. Стресостійкість відображає здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу та ефективне функціонування в умовах тривалого стресу. Екзистенційна осмисленість життя характеризує здатність переживати власне життя як змістовне, ціннісно наповнене та внутрішньо значуще. Життєва перспектива відображає здатність людини уявляти власне майбутнє, формувати життєві цілі та зберігати відчуття часової безперервності життя.

Оскільки в теоретичному розділі було показано, що вимушена міграція може супроводжуватися не лише мобілізацією ресурсів, а й порушенням життєвих смислів, звичних ролей, почуття дому та життєвої перспективи, в емпіричному дослідженні враховувалися також показники, що відображають зниження або порушення окремих ресурсних вимірів. Зокрема, у межах авторського блоку «Сенси» окремо оцінювалося переживання екзистенційної зневіри як показник порушення смисложиттєвої опори, внутрішньої порожнечі та втрати відчуття життєвої цілісності. У цій роботі цей показник використовується для уточнення стану екзистенційної сфери та її зв'язку з психологічним благополуччям.

До другої групи змінних належать контекстуальні чинники соціально-психологічної адаптації. Вони відображають умови, у яких відбувається життя жінок після вимушеного переміщення: тривалість міграції, правовий статус, особливості зайнятості, зміна доходу, досвід втрати роботи або джерела доходу, кількість пережитих стресових подій, партнерська сепарація, материнське навантаження та особливості переживання дому. У межах моделі ці чинники розглядаються як умови, що можуть посилювати або обмежувати можливість реалізації внутрішніх психологічних ресурсів адаптації.

Окремий вимір емпіричної моделі становить ідентичність. У дослідженні вона розглядається як психологічний вимір соціально-психологічної адаптації, що відображає спосіб переживання жінкою себе в умовах вимушеної міграції. Зокрема, аналізується актуальна позиція самоідентифікації у місці перебування, переживання себе як частини місцевої спільноти, тимчасової мешканки, біженки або людини «між двома світами», а також суб'єктивне переживання втрати окремих частин ідентичності, зокрема професійної, сімейної чи соціальної. У межах дослідження ідентичність не зводиться до одного кількісного показника, а розглядається як система окремих змінних, що дозволяють оцінити як порушення безперервності «Я», так і можливі ознаки реконструкції ідентичності.

Для перевірки теоретичної моделі у дослідженні використано кілька взаємопов'язаних видів статистичного аналізу. Насамперед застосовано описову статистику, що дозволила охарактеризувати вибірку, визначити рівень вираженості основних психологічних показників та описати розподіл соціально-демографічних і контекстуальних характеристик. Для виявлення зв'язків між досліджуваними змінними застосовано кореляційний аналіз, який дав змогу оцінити взаємозв'язки між рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, внутрішніми психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками та особливостями ідентичності.

Для визначення внеску окремих змінних у пояснення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя було використано регресійний аналіз. Його застосування дозволило перевірити, які саме психологічні ресурси, контекстуальні умови та наявні або втрачені ідентичності мають найбільше значення для прогнозування психологічного благополуччя як інтегрального показника соціально-психологічної адаптації. Крім цього, було проведено порівняльний аналіз для виявлення відмінностей між групами респонденток за соціально-демографічними характеристиками, особливостями міграційного досвіду, партнерської ситуації, материнського навантаження та переживання ідентичності.

Для зменшення кількості розрізнених змінних і кращої відповідності емпіричного аналізу теоретичній моделі було сформовано композитні індекси: стресового навантаження, економічної нестабільності, порушення партнерської підтримки, материнського навантаження та порушення ідентичності. Їх використання дозволило оцінити не лише окремі життєві обставини, а й сукупне значення близьких за змістом чинників для адаптаційного процесу.

Загальна логіка емпіричної перевірки теоретичної моделі полягає у послідовному аналізі трьох рівнів: по-перше, контекстуальних умов вимушеної міграції; по-друге, внутрішніх психологічних ресурсів та особливостей переживання ідентичності; по-третє, суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника соціально-психологічної адаптації. Такий дизайн дає змогу не лише описати психологічний стан жінок у вимушеній міграції, а й визначити, які ресурси та умови пов'язані з вищим рівнем благополуччя, які чинники можуть ускладнювати адаптаційний процес та які групи досліджуваних потребують посиленої психологічної підтримки.

Таким чином, обраний дизайн дослідження відповідає його меті та завданням, оскільки дозволяє емпірично перевірити взаємозв'язки між внутрішніми психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками, ідентичністю та суб'єктивним психологічним благополуччям жінок у вимушеній міграції. Поєднання описового, кореляційного, регресійного та порівняльного аналізу забезпечує можливість комплексного вивчення соціально-психологічної адаптації як багатовимірною процесу.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 71 респондентка — українські жінки, які мають досвід вимушеної міграції у зв'язку з повномасштабною війною. Усі учасниці на момент проходження опитування проживали за кордоном, тобто фактична вибірка дослідження представлена жінками, які перебувають у ситуації зовнішньої вимушеної міграції.

Вибірка формувалася за принципом цільового добору. До участі запрошувалися жінки віком від 18 років, які після початку повномасштабного вторгнення були змушені залишити місце постійного проживання та адаптуватися до життя в новому соціальному, правовому, культурному та побутовому середовищі. Такий спосіб формування вибірки відповідає меті дослідження, оскільки дозволяє зосередитися на психологічних ресурсах, контекстуальних чинниках та особливостях переживання ідентичності саме тієї групи, яка безпосередньо має досвід вимушеного переміщення.

За віком вибірка представлена переважно жінками середнього дорослого віку. Найбільшу групу становлять респондентки віком 36–45 років — 27 осіб, що складає 49,1% вибірки. До вікової групи 25–35 років належать 19 респонденток, або 34,5%. Менш чисельно представлені групи 46–59 років — 5 осіб, або 9,1%, та 18–24 роки — 4 особи, або 7,3%. Респонденток віком 60 років і старше у вибірці не було.

За рівнем освіти вибірка характеризується високою часткою жінок із вищою освітою. Вищу освіту рівня бакалавра, спеціаліста або магістра мають 49 респонденток, що становить 89,1% вибірки. Науковий ступінь мають 3 респондентки, або 5,5%. Повну загальну середню освіту зазначили 2 учасниці, або 3,6%, професійну освіту — 1 учасниця, або 1,8%. Отже, вибірка переважно представлена жінками з високим освітнім рівнем, що необхідно враховувати під час інтерпретації результатів дослідження.

За тривалістю перебування не вдома через війну найбільшу частку становлять жінки, які перебувають у вимушеній міграції понад 3 роки — 44 особи, або 80,0% вибірки. Ще 4 респондентки, або 7,3%, зазначили тривалість міграції 2–3 роки; 3 респондентки, або 5,5%, — 1–2 роки. Невелика частина вибірки вказала короткий термін перебування не вдома: 3 респондентки — менше 6 місяців, 1 респондентка — до року. Таким чином, більшість учасниць мають досвід тривалого перебування у вимушеній міграції, що дає змогу аналізувати не лише первинну реакцію на переміщення, а й більш тривалі адаптаційні процеси.

За правовим статусом найбільш чисельну групу становлять жінки з тимчасовим захистом або його аналогом у країні проживання — 36 осіб, або 65,5%. Дозвіл на проживання мають 14 респонденток, або 25,5%; дозвіл на роботу — 5 респонденток, або 9,1%. Отже, правовий статус учасниць переважно пов'язаний із формами тимчасового або регульованого перебування за кордоном.

За партнерською ситуацією вибірка є неоднорідною. У 30 респонденток, або 54,5%, партнер перебуває разом із ними. Водночас 9 жінок, або 16,4%, зазначили, що партнер залишився в Україні; 3 респондентки, або 5,5%, повідомили, що партнер проживає в іншій країні; 1 респондентка, або 1,8%, зазначила, що партнер є військовослужбовцем. Ще 12 учасниць, або 21,8%, не перебувають у партнерських стосунках або не мають чоловіка / партнера. Отже, майже половина вибірки має досвід відсутності доступного партнерського ресурсу в повсякденному житті, що було враховано в подальшому аналізі через індекс порушення партнерської підтримки.

Дітей до 18 років мають 21 респондентка, що становить 38,2% вибірки; 34 учасниці, або 61,8%, не мають дітей до 18 років. Серед жінок, які мають дітей, переважають матері однієї дитини — 13 осіб. Двох дітей мають 6 респонденток, трьох дітей — 2 респондентки. У 7 респонденток, або 12,7% вибірки, основна відповідальність за щоденний догляд за дитиною / дітьми зосереджена переважно на них самих. Низький рівень соціальної підтримки материнства у міграції зафіксовано у 12 респонденток, або 21,8%. Окремо було виокремлено групу жінок у ситуації самотійного материнського навантаження в міграції, тобто поєднання наявності дітей і порушення партнерської підтримки; таких учасниць було 7, або 12,7% вибірки.

За економічними характеристиками вибірка також є неоднорідною. Зниження доходу порівняно з довоєнним періодом зазначили 12 респонденток, або 21,8%. Водночас 31 учасниця, або 56,4%, повідомила про зростання доходу, а 12 респонденток, або 21,8%, — про відсутність суттєвих змін. Досвід втрати основного джерела доходу або його частини мали 37 респонденток, що

становить 67,3% вибірки. Нестабільність зайнятості була зафіксована у 25 респонденток, або 45,5%, а професійне пониження або вимушена зміна професійної позиції — у 12 респонденток, або 21,8%. Ці показники були узагальнені в індекс економічної нестабільності.

За кількістю пережитих стресових подій середній показник стресового навантаження у вибірці становив 3,35 події на одну респондентку, при діапазоні від 0 до 9 подій. Це означає, що в середньому кожна учасниця дослідження зазначала понад три стресові події, пережиті від початку повномасштабного вторгнення. Такий показник свідчить не про одиничний кризовий досвід, а про накопичення кількох стресогенних обставин, які могли одночасно або послідовно впливати на адаптаційний процес.

Окремо було враховано наявність особливо важких стресових подій, тобто подій, які потенційно мають виражений травматичний або дестабілізуючий характер. До них було віднесено смерть близької людини, втрату або значне пошкодження житла, безповоротну втрату майна чи значних коштів, значне погіршення власного здоров'я, серйозні проблеми зі здоров'ям близьких, сексуальні домагання та сексуальне насильство. Досвід щонайменше однієї такої події мали 25 респонденток, або 45,5% вибірки; у 30 учасниць, або 54,5%, такі події не були зазначені. Отже, вибірка характеризується різним рівнем кумулятивного стресового навантаження: частина респонденток мала досвід кількох стресових подій без зазначення особливо важких обставин, тоді як майже половина вибірки повідомила про принаймні одну подію високої психологічної значущості.

Особливу увагу у вибірці було приділено показникам самоідентифікації. Найбільша частка респонденток — 26 осіб (36,6%) — описали себе у місці перебування як людину «між двома світами». Ще 19 учасниць (26,8%) відчують себе як гостя або тимчасова мешканка. Частиною місцевої спільноти почуваються 17 респонденток (23,9%). Як українку, відірвану від дому, себе описали 8 жінок (11,3%); як біженку — 1 респондентка (1,4%). Такі дані свідчать про неоднорідність переживання належності, включеності та

ідентичності в умовах вимушеної міграції.

Суб'єктивна оцінка адаптації також мала різний розподіл. Більшість респонденток — 39 осіб (54,9%) — зазначили, що вони скоріше адаптувалися. Частково адаптованими себе вважають 22 учасниці (31,0%). Повністю адаптувалися 4 респондентки (5,6%). Водночас 5 респонденток (7,0%) зазначили, що скоріше не адаптувалися, і 1 респондентка (1,4%) повідомила, що зовсім не адаптувалася. Цей показник у подальшому аналізі використовувався як суб'єктивна самооцінка адаптації та порівнювався з рівнем психологічного благополуччя.

**Соціально-демографічна та міграційна характеристика вибірки
дослідження (N = 71)**

Показник	Категорія	n	%
Вік	18–24 роки	5	7,0
	25–35 років	25	35,2
	36–45 років	35	49,3
	46–59 років	6	8,5
Освіта	Повна загальна середня	3	4,2
	Професійна освіта	1	1,4
	Вища освіта	63	88,7
	Науковий ступінь	4	5,6
Місце проживання	Закордоном	71	100,0
Тривалість міграції	Менше 6 місяців	4	5,6
	До року	1	1,4
	1–2 роки	4	5,6
	2–3 роки	5	7,0
	Більше 3 років	57	80,3
Правовий статус	Тимчасовий захист	47	66,2
	Дозвіл на проживання	18	25,4
	Дозвіл на роботу	6	8,5
Наявність дітей до 18 років	Ні	44	62,0
	Так	27	38,0
Партнерська ситуація	Партнер перебуває разом	39	54,9
	Партнер залишився в Україні	12	16,9
	Партнер проживає в іншій країні	4	5,6
	Партнер є військовослужбовцем	1	1,4
	Не перебуває у стосунках / не має партнера	15	21,1
Самооцінка адаптації	Зовсім не адаптувалася	1	1,4
	Скоріше не адаптувалася	5	7,0
	Частково адаптувалася	22	31,0
	Скоріше адаптувалася	39	54,9
	Повністю адаптувалася	4	5,6

У подальшому аналізі низка характеристик вибірки використовувалася як групоутворювальні ознаки. До них належали: вікова група, тривалість вимушеної міграції, правовий статус, наявність або відсутність дітей, рівень материнського навантаження, партнерська ситуація, рівень економічної нестабільності, кількість пережитих стресових подій, наявність особливо важких стресових подій, позиція самоідентифікації в місці перебування, переживання втрати ідентичності, втрата професійної ідентичності та суб'єктивна оцінка адаптації до нового місця проживання.

Обсяг вибірки ($N = 71$) відповідає мінімальним вимогам до емпіричних досліджень магістерського рівня, однак результати потребують подальшої перевірки на більших та більш різномірних вибірках для підвищення можливості узагальнення. У зв'язку з цим результати дослідження інтерпретуються як такі, що відображають основні тенденції в межах досліджуваної вибірки, а не як остаточні узагальнення для всієї генеральної сукупності. Отримані дані можуть бути використані як підґрунтя для подальших досліджень із більшою вибіркою та розширеною перевіркою виявлених зв'язків.

Таким чином, вибірка дослідження є цільовою та змістовно релевантною темі роботи. Вона представлена українськими жінками, які мають досвід вимушеної зовнішньої міграції та перебувають у різних соціально-економічних, партнерських, материнських та ідентифікаційних ситуаціях. Така неоднорідність вибірки дозволяє дослідити не лише загальний рівень психологічного благополуччя, а й відмінності між групами залежно від контекстуальних умов, внутрішніх ресурсів та особливостей переживання ідентичності.

2.3. Методи та психодіагностичні методики дослідження

Для досягнення мети дослідження та емпіричної перевірки теоретичної моделі було використано комплекс психодіагностичних методик і авторських

анкетних блоків. Вибір інструментарію визначався необхідністю оцінити соціально-психологічну адаптацію жінок у вимушеній міграції як багатовимірний процес, що включає суб'єктивне психологічне благополуччя, внутрішні психологічні ресурси, контекстуальні умови життя після переміщення та особливості переживання ідентичності.

Відповідно до логіки дослідження, кожна основна змінна була операціоналізована через окрему психодіагностичну методику, авторський блок або композитний індекс. Стандартизовані методики використовувалися для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя та стресостійкості. Авторські блоки анкети застосовувалися для вивчення міграційного, соціально-демографічного, економічного, партнерського, материнського контексту та опису переживання ідентичності, а також для оцінки екзистенційних показників, пов'язаних із переживанням сенсу життя, життєвої перспективи та екзистенційної зневіри.

Для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя було використано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai та M. Kinderman в українській адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер [6; с. 85–94]. У межах цього дослідження саме загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя розглядався як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції.

Методика містить 24 пункти, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 до 5. Вона включає три основні субшкали: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Стосунки». Загальний показник BBC-SWB обчислювався як сума трьох субшкал. Вищий сумарний бал відповідав вищому рівню суб'єктивного психологічного благополуччя.

У межах дослідження використовувалися такі змінні:

- BBC_total_sum — загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя
- BBC_psychological_sum — психологічне благополуччя

- BBC_physical_sum — фізичне здоров'я та благополуччя
- BBC_relationships_sum — благополуччя у сфері стосунків

Для оцінки стресостійкості було використано коротку версію шкали Коннора-Девідсона — Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10), розроблену К. М. Connor та J. R. T. Davidson, в україномовній адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик та М. А. Станіславчука [7; с. 66–72]. У межах дослідження стресостійкість розглядається як один із ключових внутрішніх психологічних ресурсів соціально-психологічної адаптації. Методика дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати ефективність у стресових ситуаціях та відновлюватися після негативного досвіду.

CD-RISC-10 є самозвітною методикою, що містить 10 тверджень, кожне твердження оцінюється за шкалою від 0 до 4, де вищий бал відповідає більшій вираженості стресостійкості. Загальний сумарний бал за CD-RISC-10 може становити від 0 до 40; вищий бал свідчить про вищий рівень стресостійкості.

У використаній українській версії анкети восьмий пункт було подано у зворотному формулюванні: «Я є тією, кого зупиняють невдачі». З огляду на зміст твердження, цей пункт підраховувався у зворотному напрямі. Загальний показник стресостійкості обчислювався як сума балів за всіма 10 пунктами з урахуванням реверсного підрахунку восьмого пункту. У межах дослідження використовувалася змінна: CDRISC_total_sum — загальний рівень стресостійкості.

Для оцінки екзистенційних показників було використано авторський блок анкети «Сенси», розроблений відповідно до теоретичної моделі дослідження (див. Додаток А). Цей блок використовувався як дослідницький інструмент для операціоналізації екзистенційних змінних, значущих для розуміння адаптації жінок у вимушеній міграції.

Блок містить 16 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 до 5, де 1 означало «зовсім не про мене», а 5 — «повністю про мене». На основі теоретичного змісту тверджень було виокремлено три показники: екзистенційна

осмисленість життя, життєва перспектива та екзистенційна зневіра.

Показник екзистенційної осмисленості життя відображає переживання власного життя як цінного, значущого, наповненого сенсом і пов'язаного з відповідальністю за власний життєвий шлях. До цього показника було включено пункти 1–5 авторського блоку. У дослідженні використовувалася змінна *Sense_total_sum*.

Показник життєвої перспективи відображає здатність респондентки уявляти власне майбутнє, зберігати інтерес до нього, мріяти, планувати та підтримувати надію. У дослідженні використовувалася змінна *Future_perspective_sum*.

Показник екзистенційної зневіри відображає переживання внутрішньої порожнечі, втрати смисложиттєвої опори та відчуття марності власного життя. Вищий бал за цим показником відповідав більшій вираженості екзистенційної зневіри. У дослідженні використовувалася змінна *Existential_despair_sum*.

Для оцінки психометричної надійності авторського блоку «Сенси» на етапі пілотної апробації було проведено аналіз внутрішньої узгодженості підшкал за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Отримані значення свідчать про прийнятний та високий рівень внутрішньої узгодженості: для підшкали «Екзистенційна осмисленість життя» $\alpha = 0,74$, для підшкали «Життєва перспектива» $\alpha = 0,88$, для підшкали «Екзистенційна зневіра» $\alpha = 0,85$. Додатковий аналіз кореляцій окремих пунктів із сумарними показниками відповідних підшкал (*item-total correlation*) показав достатній рівень узгодженості всіх пунктів; значення кореляцій варіювалися від 0,39 до 0,83, що свідчить про відсутність пунктів, які суттєво знижували б внутрішню узгодженість шкал. Оскільки у поточному дослідженні використовувалася ідентична версія авторського блоку без змін у структурі та формулюваннях пунктів, результати пілотної психометричної перевірки можуть розглядатися як підтвердження надійності цього інструменту.

Для вивчення контекстуальних чинників соціально-психологічної адаптації було використано авторську соціально-демографічну анкету (див. Додаток А).

Вона містить запитання, спрямовані на опис життєвого, соціального, міграційного, економічного та сімейного контексту респонденток.

За допомогою цього блоку було зібрано дані про вік, рівень освіти, місце проживання, тривалість вимушеної міграції, правовий статус, поточну зайнятість, зміну зайнятості після переміщення, зміну роду діяльності, зміну доходу, досвід втрати джерела доходу, пережиті стресові події, відчуття дому, зв'язок із домом, партнерську ситуацію, наявність дітей, особливості догляду за дітьми та рівень соціальної підтримки материнства у міграції.

На основі цих змінних було сформовано кілька композитних індексів, що дозволили об'єднати близькі за змістом показники.

Індекс стресового навантаження (*Stress_load_index*) відображає сумарну кількість стресових подій, які респондентки зазначили як пережиті від початку повномасштабного вторгнення. Окремо були виділені бінарні індикатори особливо важких стресових подій: смерть близької людини, втрата або значне пошкодження житла, безповоротна втрата майна чи значних коштів, значне погіршення власного здоров'я, серйозні проблеми зі здоров'ям близьких, сексуальні домагання та сексуальне насильство.

Індекс економічної нестабільності (*Economic_instability_index*) включає показники зниження доходу, втрати джерела доходу, нестабільності зайнятості та професійного пониження або вимушеної зміни професійної позиції. Він відображав не абсолютний рівень матеріального становища, а ступінь економічної та професійної дестабілізації після вимушеного переміщення.

Індекс порушення партнерської підтримки (*Partner_disconnection_index*) відображає ситуації, у яких респондентка не мала доступного партнерського ресурсу в повсякденному житті. До таких ситуацій належали перебування партнера в Україні, проживання партнера в іншій країні, військова служба партнера, розрив стосунків або відсутність партнерських стосунків.

Індекс материнського навантаження (*Maternal_overload_index*) застосовано для оцінки надмірного навантаження, пов'язаного з виконанням материнської ролі в умовах міграції. Цей показник враховує наявність дітей до 18 років,

основну відповідальність жінки за щоденний догляд за ними та низький рівень соціальної підтримки материнства у міграції. Окремо було виокремлено змінну *Solo_mothering_under_migration*, що відображала поєднання наявності дітей до 18 років і порушення партнерської підтримки. Під порушенням партнерської підтримки у цьому дослідженні розуміються ситуації, коли партнер не перебуває поруч з респонденткою у повсякденному житті: залишається в Україні, проживає в іншій країні, є військовослужбовцем, стосунки розірвані або респондентка не перебувала у партнерських стосунках.

Для оцінки ідентичності було використано авторський блок самоідентифікації (див. Додаток А). Він містить запитання, спрямовані на вивчення того, як респондентки переживають власну ідентичність у місці вимушеного перебування, які ідентичності вважають для себе актуальними, чи відчують втрату певної частини себе через міграцію та як оцінюють власний рівень адаптації до нового місця.

У межах цього блоку було виділено кілька змінних. *Identity_position* відображає те, як респондентка здебільшого переживає себе у місці перебування: частиною місцевої спільноти, гостею або тимчасовою мешканкою, біженкою / внутрішньо переміщеною особою, людиною «між двома світами» або українкою, відірваною від дому.

Змінна *Identity_loss* відображає наявність або відсутність суб'єктивного переживання втрати частини власної ідентичності через вимушену міграцію. Змінна *Professional_identity_loss* фіксує втрату або порушення професійної ідентичності. Змінна *New_life_identity* відображає вибір самоопису «людина, яка починає нове життя» та розглядається як індикатор реконструкції ідентичності.

На основі окремих показників було сформовано індекс порушення ідентичності (*Identity_disruption_index*), який включає суб'єктивне переживання втрати частини ідентичності, втрату професійної ідентичності та вибір позиції «людина між двома світами» у питанні про самопочуття в місці перебування. Цей індекс використовувався для оцінки ступеня порушення безперервності

самоідентифікації в умовах вимушеної міграції.

Окреме питання блоку самоідентифікації стосувалося суб'єктивної оцінки адаптації в новому місці проживання. Змінна *Adaptation_self_rating* не розглядається як предиктор у регресійній моделі, а використовується як феноменологічний показник того, наскільки сама респондентка вважає себе адаптованою. У подальшому аналізі цей показник порівнювався з рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя.

Таким чином, використаний комплекс методик і авторських анкетних блоків дозволив операціоналізувати основні компоненти теоретичної моделі дослідження: суб'єктивне психологічне благополуччя як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації, внутрішні психологічні ресурси, контекстуальні чинники вимушеної міграції та особливості переживання ідентичності. При цьому стандартизовані психодіагностичні методики забезпечили оцінку базових психологічних показників, а авторські блоки дозволили врахувати специфіку досвіду українських жінок у вимушеній міграції.

2.4. Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася відповідно до мети, завдань дослідження та типу змінних, які були включені до аналізу. Оскільки дослідження мало кількісний неекспериментальний дизайн і було спрямоване на виявлення взаємозв'язків між психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками, особливостями ідентичності та рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, у роботі було використано методи описової, кореляційної, регресійної та порівняльної статистики.

На першому етапі було проведено підготовку та кодування даних. Відповіді респонденток були перенесені з онлайн-форми до електронної таблиці, після чого здійснювалася перевірка повноти відповідей, уніфікація варіантів відповідей, перекодування відкритих відповідей у відповідні категорії та

створення числових змінних для подальшого аналізу. Запитання з множинним вибором були перетворені на окремі бінарні змінні, де 0 означало відсутність певної ознаки або події, а 1 — її наявність. Композитні індекси обчислювалися як суми відповідних бінарних або порядкових показників, попередньо приведених до єдиної логіки кодування, де вищий бал відповідав більшій вираженості відповідного чинника.

Для стандартизованих психодіагностичних методик підрахунок балів здійснювався відповідно до інструкцій. За методикою BBC-SWB було обчислено загальний сумарний показник суб'єктивного психологічного благополуччя та показники трьох субшкал: психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, а також стосунків. За методикою CD-RISC-10 було обчислено сумарний показник стресостійкості; восьмий пункт в українській версії анкети мав зворотнє формулювання, тому був реверсований перед підрахунком загального балу.

Для авторського блоку «Сенси» було обчислено три показники: екзистенційну осмисленість життя, життєву перспективу та екзистенційну зневіру. Показник екзистенційної зневіри не реверсувався, оскільки відображав не ресурсний вимір, а вираженість переживання внутрішньої порожнечі, втрати смисложиттєвої опори та відчуття марності.

Для опису вибірки та основних змінних було застосовано описову статистику. Для кількісних показників обчислювалися середнє значення (M), медіана (Me), стандартне відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення. Для категоріальних і порядкових змінних визначалися частоти та відсоткові розподіли. Описова статистика використовувалася для характеристики соціально-демографічного складу вибірки, рівня вираженості основних психологічних показників, а також для попереднього аналізу розподілу контекстуальних показників і показників, пов'язаних із переживанням ідентичності.

Для перевірки взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано кореляційний аналіз. З огляду на обсяг вибірки, наявність

порядкових, бінарних і композитних змінних, а також потенційне відхилення розподілів від нормального, основним методом кореляційного аналізу був обраний ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s). За його допомогою оцінювалися зв'язки між суб'єктивним психологічним благополуччям, стресостійкістю, екзистенційною осмисленістю життя, життєвою перспективою, екзистенційною зневірою, стресовим навантаженням, економічною нестабільністю, порушенням партнерської підтримки, материнським навантаженням та показниками ідентичності.

Для визначення внеску окремих змінних у пояснення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя було застосовано регресійний аналіз. Залежною змінною виступав загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя за методикою BBC-SWB (BBC_total_sum). До потенційних предикторів були віднесені стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя, життєва перспектива, екзистенційна зневіра, стресове навантаження, економічна нестабільність, порушення партнерської підтримки, материнське навантаження та порушення ідентичності. Регресійний аналіз дозволив оцінити, які саме психологічні ресурси, контекстуальні умови та показники ідентичності мають найбільший внесок у прогнозування суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника соціально-психологічної адаптації.

Для виявлення відмінностей між групами респонденток було використано порівняльний аналіз. Зокрема, аналізувалися відмінності залежно від наявності дітей, порушення партнерської підтримки, самостійного материнського навантаження у міграції, втрати професійної ідентичності, позиції самоідентифікації в місці перебування, наявності особливо важких стресових подій та суб'єктивної оцінки адаптації. Для порівняння двох незалежних груп використовувалися t-критерій Стюдента або непараметричний критерій Манна—Уїтні залежно від типу змінних і характеру розподілу. Для порівняння трьох і більше груп застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) або непараметричний критерій Краскела—Уолліса.

Рівень статистичної значущості визначався за показником p-value.

Значення $p < 0,0$, розглядалося як статистично значуще, $p < 0,0$, — як більш переконливе, $p < 0,001$ — як високий рівень статистичної значущості. Значення $0,05 \leq p < 0,10$ розглядалися як статистичні тенденції, що потребують обережного тлумачення. Окремо враховувалась сила зв'язку між змінними, оскільки в умовах відносно невеликої вибірки статистична значущість не завжди повністю відображає змістову важливість результату.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням Microsoft Excel та Jamovi. Microsoft Excel застосовувався для первинної підготовки, перевірки, кодування та структурування бази даних, а Jamovi — для обчислення описових статистик, проведення кореляційного, регресійного та порівняльного аналізу.

Таким чином, обрані методи статистичної обробки дозволили послідовно реалізувати логіку емпіричної перевірки теоретичної моделі: описати вибірку та основні показники дослідження, виявити взаємозв'язки між змінними, визначити предиктори суб'єктивного психологічного благополуччя та порівняти групи респонденток залежно від соціально-демографічних характеристик, особливостей міграційного досвіду, рівня стресового й економічного навантаження, партнерської ситуації, материнського навантаження, самооцінки адаптації та переживання ідентичності.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано методологію емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції. Дослідження побудоване як кількісне неекспериментальне, із використанням описового, кореляційного, регресійного та порівняльного аналізу. Такий дизайн відповідає меті роботи, оскільки дозволяє не лише охарактеризувати основні психологічні показники досліджуваної вибірки, а й дослідити взаємозв'язки між внутрішніми ресурсами, контекстуальними чинниками, особливостями переживання ідентичності та суб'єктивним психологічним благополуччям як інтегральним показником соціально-психологічної адаптації.

До вибірки дослідження увійшла 71 українська жінка, які мають досвід вимушеної зовнішньої міграції у зв'язку з повномасштабною війною. Вибірка є цільовою та змістовно релевантною темі роботи, оскільки включає респонденток із різною тривалістю перебування у міграції, різним партнерським, материнським, економічним та ідентифікаційним досвідом. Водночас обсяг вибірки становить певне обмеження дослідження, тому отримані результати слід розглядати як такі, що відображають основні тенденції в межах досліджуваної групи та потребують подальшої перевірки на ширших вибірках.

Для емпіричного дослідження теоретично обґрунтованої моделі було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик та авторських анкетних блоків. Суб'єктивне психологічне благополуччя оцінювалося за допомогою Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі, стресостійкість — за допомогою короткої версії шкали Коннора-Девідсона CD-RISC-10. Авторський блок «Сенси» було використано для оцінки екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи та екзистенційної зневіри. Соціально-демографічна анкета та блок самоідентифікації дозволили врахувати специфіку міграційного, економічного, партнерського, материнського та ідентичнісного контексту респонденток.

Для узагальнення окремих контекстуальних показників були сформовані інтегральні індекси, що відображають особливості стресового навантаження, економічної нестабільності, партнерської підтримки, материнського навантаження та переживання порушень ідентичності. Їх використання дало змогу розглядати адаптаційний процес не через окремі життєві обставини, а через сукупність взаємопов'язаних чинників, що можуть бути пов'язані з рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у вимушеній міграції.

Обрані методи статистичної обробки даних відповідають типу змінних і логіці дослідження. Описова статистика використовувалася для характеристики вибірки та основних показників; кореляційний аналіз — для виявлення взаємозв'язків між психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками,

особливостями переживання ідентичності та психологічним благополуччям; регресійний аналіз — для визначення чинників, пов'язаних із прогнозуванням рівня суб'єктивного психологічного благополуччя; порівняльний аналіз — для виявлення відмінностей між групами респонденток. Таким чином, сформована методологічна структура дослідження забезпечує можливість послідовного аналізу соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції: від опису основних показників та виявлення взаємозв'язків між ними до визначення чинників, пов'язаних із рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, та встановлення груп підвищеної психологічної вразливості. Це створює методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу результатів дослідження.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Описова статистика показників дослідження

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз описових статистик основних показників, включених у дослідницьку модель: суб'єктивного психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя, життєвої перспективи, екзистенційної зневіри, а також композитних індексів, що відображають контекстуальні чинники соціально-психологічної адаптації та показники, пов'язані з переживанням ідентичності.

На відміну від підрозділу 2.2, де було подано соціально-демографічну та міграційну характеристику вибірки, у цьому підрозділі проаналізовано описові статистики основних психологічних показників і композитних індексів, що безпосередньо входять до емпіричної моделі дослідження. Такий аналіз дозволяє визначити загальний рівень вираженості досліджуваних змінних у вибірці та оцінити варіативність показників між респондентами.

У таблиці 3.1 наведено середні значення, медіани, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення основних показників дослідження.

Описові статистики основних показників дослідження (N = 71)

Показник	M	Me	SD	Min	Max
Загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя (BBC total)	78,73	79,00	14,21	40	106
Фізичне здоров'я та благополуччя (BBC physical)	21,24	22,00	4,71	11	31
Психологічне благополуччя (BBC psychological)	40,38	39,00	7,92	17	55
Стосунки (BBC relationships)	17,11	17,00	3,42	8	25
Стресостійкість (CD-RISC total)	27,68	28,00	5,46	9	38
Екзистенційна осмисленість життя (Sense)	21,18	21,00	2,89	14	25
Життєва перспектива (Future Perspective)	27,51	28,00	5,02	15	35
Екзистенційна зневіра (Existential Despair)	8,47	8,00	3,02	4	17
Індекс стресового навантаження (Stress load)	3,31	3,00	2,11	0	9
Кількість особливо важких стресових подій (Severe Stress Count)	0,70	0,00	0,84	0	3
Індекс економічної нестабільності (Economic Instability)	1,54	2,00	0,94	0	4
Індекс порушення партнерської підтримки (Partner Disconnection)	0,83	0,00	0,88	0	2
Індекс материнського навантаження (Maternal Overload)	0,75	0,00	1,01	0	3
Індекс порушення ідентичності (Identity Disruption)	1,34	1,00	0,93	0	3
Самооцінка адаптації (Adaptation Self Rating)	3,56	4,00	0,75	1	5

Отримані результати свідчать, що середній загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя за шкалою BBC-SWB становить 78,51 бала при теоретичному діапазоні методики від 24 до 120 балів. Це значення перевищує умовну середину шкали, що дозволяє говорити про помірний рівень суб'єктивного психологічного благополуччя у вибірці. Водночас значний розмах показників — від 40 до 106 балів — свідчить про виражену неоднорідність досвіду респонденток: частина жінок демонструє відносно високий рівень благополуччя, тоді як інша частина має помітно нижчі показники.

Аналіз субшкал BBC-SWB показує, що показник фізичного здоров'я та благополуччя має середнє значення 21,16 бала при діапазоні від 11 до 31 бала. Показник психологічного благополуччя становить 40,20 бала, що перевищує умовну середину відповідної субшкали. Це вказує на наявність у частини респонденток достатнього рівня психологічної стабільності, хоча стандартне відхилення 8,25 демонструє помітну варіативність цього показника. Субшкала стосунків має середнє значення 17,15 бала, що також перевищує середину можливого діапазону й свідчить про відносно збережений ресурс міжособистісних зв'язків у частини вибірки.

Середній показник стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 становить 27,53 бала з 40 можливих. Це дозволяє розглядати стресостійкість як достатньо виражений ресурс у досліджуваній групі. Водночас мінімальне значення 9 балів і максимальне 38 балів вказують на значні індивідуальні відмінності у здатності респонденток витримувати стрес, адаптуватися до змін і відновлюватися після складних життєвих подій. Отже, попри загалом помірно високий середній рівень стресостійкості, у вибірці є жінки з істотно нижчим рівнем цього ресурсу.

Показник екзистенційної осмисленості життя має середнє значення 21,11 бала при максимальному можливому значенні 25 балів. Це свідчить про достатньо високий рівень переживання сенсу, цінності власного життя та внутрішньої смислової опори у вибірці. Такий результат є важливим у контексті

теми дослідження, оскільки осмисленість життя розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів соціально-психологічної адаптації.

Показник життєвої перспективи також має відносно високий середній рівень — 27,44 бала при максимальному значенні 35 балів. Це означає, що значна частина респонденток зберігає здатність уявляти майбутнє, підтримувати надію, мріяти та планувати подальше життя. Водночас діапазон значень від 15 до 35 балів свідчить, що для частини жінок бачення майбутнього залишається ускладненим або менш визначеним.

Середній показник екзистенційної зневіри становить 8,58 бала при діапазоні від 4 до 20 балів. Оскільки вищий бал за цим показником означає більшу вираженість внутрішньої порожнечі, втрати смисложиттєвої опори та відчуття марності, отримане середнє значення можна розглядати як відносно невисоке. Водночас максимальне значення 17 балів свідчить, що в окремих респонденток екзистенційна зневіра є вираженою, що може вказувати на підвищену психологічну вразливість.

Середній індекс стресового навантаження становить 3,35 події на одну респондентку при діапазоні від 0 до 9 подій. Це означає, що в середньому кожна учасниця дослідження зазначала понад три стресові події, пережиті від початку повномасштабного вторгнення. Такий показник свідчить не про одиничний кризовий досвід, а про накопичення кількох стресогенних обставин, які могли одночасно або послідовно впливати на адаптаційний процес. Окремо враховувалася кількість особливо важких стресових подій; середній показник за цією змінною становить 0,71, а максимальне значення — 3 події. Це свідчить, що частина респонденток мала досвід подій високої психологічної значущості, зокрема втрати близьких, погіршення здоров'я, втрати житла чи майна або досвіду насильства.

Індекс економічної нестабільності має середнє значення 1,56 при діапазоні від 0 до 4. Це свідчить про наявність у вибірці різного ступеня економічної та професійної дестабілізації після вимушеного переміщення. Медіана 2,00 показує, що для значної частини респонденток були характерні щонайменше

окремі прояви економічної нестабільності, зокрема зміна доходу, втрата джерела доходу, нестабільна зайнятість або професійне пониження.

Індекс порушення партнерської підтримки має середнє значення 0,82 при діапазоні від 0 до 2. Медіана дорівнює 0, що свідчить про те, що для частини вибірки партнерський ресурс залишався доступним у повсякденному житті. Водночас наявність вищих значень цього індексу вказує на групу респонденток, які переживали відсутність або обмежену доступність партнерської підтримки через розлуку, військову службу партнера, розрив стосунків або відсутність партнерських стосунків.

Індекс материнського навантаження має середнє значення 0,73 при діапазоні від 0 до 3. Медіана 0 пояснюється тим, що не всі респондентки мають дітей до 18 років, а сам індекс застосовується для оцінки саме навантаження, пов'язаного з материнською роллю в умовах міграції. Водночас максимальне значення 3 свідчить про наявність у вибірці жінок, для яких материнське навантаження є вираженням і поєднує наявність дітей, основну відповідальність за догляд та низький рівень соціальної підтримки.

Індекс порушення ідентичності має середнє значення 1,35 при діапазоні від 0 до 3. Медіана 1,00 свідчить, що для значної частини респонденток характерна наявність принаймні одного показника порушення або трансформації ідентичності. Це може стосуватися суб'єктивного переживання втрати частини власної ідентичності, втрати професійної ідентичності або переживання себе як людини «між двома світами». Такий результат узгоджується з теоретичним положенням про те, що вимушена міграція супроводжується не лише зміною зовнішніх умов життя, а й трансформацією уявлень людини про себе та своє місце у світі.

Середній показник самооцінки адаптації становить 3,55 бала за п'ятибальною шкалою, а медіана дорівнює 4,00. Це свідчить про те, що більшість респонденток оцінюють власну адаптацію як часткову або скоріше успішну. Водночас наявність значень від 1 до 5 демонструє неоднорідність суб'єктивного переживання адаптованості: частина жінок відчуває себе добре

інтегрованою в нові умови, тоді як інші оцінюють власну адаптацію як недостатню.

Узагальнено, описова статистика показує, що у вибірці дослідження наявне поєднання достатньо виражених внутрішніх ресурсів — стресостійкості, осмисленості життя та життєвої перспективи — із різним рівнем контекстуального навантаження, пов'язаного зі стресовими подіями, економічною нестабільністю, порушенням партнерської підтримки, материнським навантаженням та трансформацією ідентичності. Отримані результати свідчать про наявність варіативності досліджуваних показників у вибірці, що створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між внутрішніми психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками, особливостями переживання ідентичності та рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя як показника соціально-психологічної адаптації.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків

Для виявлення взаємозв'язків між основними змінними дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням рангового коефіцієнта кореляції Спірмена (r_s). Аналіз був спрямований на визначення зв'язків між суб'єктивним психологічним благополуччям, внутрішніми психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками та показниками, пов'язаними з переживанням ідентичності.

Насамперед було проаналізовано зв'язки загального показника суб'єктивного психологічного благополуччя за шкалою BBC-SWB з основними ресурсними, контекстуальними та пов'язаними з переживанням ідентичності змінними. Результати наведено в таблиці 3.2.

**Кореляційні зв'язки загального показника суб'єктивного
психологічного благополуччя з основними змінними дослідження**

Змінна	r_s	p
Стресостійкість (CD-RISC total)	0,687	< 0,001
Екзистенційна осмисленість життя (Sense)	0,613	< 0,001
Життєва перспектива (Future perspective)	0,721	< 0,001
Екзистенційна зневіра (Existential despair)	-0,756	< 0,001
Індекс стресового навантаження (Stress load)	-0,461	< 0,001
Кількість особливо важких стресових подій (Severe stress count)	-0,323	0,016
Індекс економічної нестабільності (Economic instability)	-0,219	0,109
Індекс порушення партнерської підтримки (Partner disconnection)	-0,241	0,077
Індекс материнського навантаження (Maternal overload)	-0,034	0,804
Індекс порушення ідентичності (Identity disruption)	-0,325	0,015
Самооцінка адаптації (Adaptation self-rating)	0,420	0,001
Втрата професійної ідентичності (Professional identity loss)	-0,274	0,043
Самоопис «людина, яка починає нове життя» (New life identity)	0,277	0,040

Найсильніший зв'язок із загальним показником суб'єктивного психологічного благополуччя виявлено для екзистенційної зневіри: між цими змінними встановлено статистично значущий обернений зв'язок ($r_s = -0,756$; $p < 0,001$). Це означає, що вищий рівень переживання внутрішньої порожнечі, втрати смисложиттєвої опори та відчуття марності асоціюється з нижчим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Такий результат є змістовно важливим, оскільки демонструє, що порушення екзистенційної сфери пов'язане зі зниженням адаптаційного благополуччя.

Життєва перспектива має сильний позитивний зв'язок із суб'єктивним психологічним благополуччям ($r_s = 0,721$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що

здатність респонденток уявляти майбутнє, зберігати надію, мріяти та планувати подальше життя асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя. Отриманий результат узгоджується з теоретичним положенням про те, що життєва перспектива є важливим ресурсом адаптації в умовах невизначеності та вимушеного переміщення.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між суб'єктивним психологічним благополуччям і стресостійкістю ($r_s = 0,687$; $p < 0,001$). Це означає, що респондентки з вищою здатністю витримувати стрес, адаптуватися до змін і відновлюватися після складних подій мають вищі показники психологічного благополуччя. Такий зв'язок підтверджує роль стресостійкості як одного з ключових внутрішніх ресурсів соціально-психологічної адаптації.

Показник екзистенційної осмисленості життя також має статистично значущий позитивний зв'язок із суб'єктивним психологічним благополуччям ($r_s = 0,613$; $p < 0,001$). Це свідчить, що переживання власного життя як цінного, змістовного та внутрішньо значущого асоціюється з вищим рівнем адаптаційного благополуччя. У контексті вимушеної міграції цей результат вказує на важливість смисложиттєвої опори як чинника психологічної стабілізації.

Серед контекстуальних чинників найбільш виражений зв'язок із суб'єктивним психологічним благополуччям має індекс стресового навантаження ($r_s = -0,461$; $p < 0,001$). Отже, більша кількість пережитих стресових подій пов'язана з нижчим рівнем психологічного благополуччя. Це підтверджує значення кумулятивного стресового досвіду для адаптаційного процесу: не лише сама ситуація вимушеної міграції, а й накопичення кількох стресогенних обставин може бути пов'язане зі зниженням рівня суб'єктивного благополуччя.

Кількість особливо важких стресових подій також має статистично значущий обернений зв'язок із суб'єктивним психологічним благополуччям ($r_s = -0,323$; $p = 0,016$). Це означає, що досвід подій високої психологічної

значущості — таких як смерть близької людини, втрата житла чи майна, серйозні проблеми зі здоров'ям або досвід насильства — асоціюється з нижчим рівнем благополуччя. Водночас сила цього зв'язку не є високою, тому цей результат доцільно інтерпретувати обережно, з урахуванням можливого впливу інших чинників, зокрема стресостійкості, підтримки, смислу та життєвої перспективи.

Індекс порушення ідентичності має статистично значущий обернений зв'язок із суб'єктивним психологічним благополуччям ($r_s = -0,325$; $p = 0,015$). Це означає, що в межах досліджуваної вибірки вищі показники порушення ідентичності асоціюються з нижчим рівнем психологічного благополуччя. Водночас сила зв'язку є помірною, а кореляційний характер аналізу не дає підстав стверджувати, що порушення ідентичності безпосередньо зумовлює зниження благополуччя. Отриманий результат вказує на наявність статистичної асоціації, яка потребує подальшої перевірки в регресійному та порівняльному аналізі.

Окремо було виявлено статистично значущий зв'язок між суб'єктивним психологічним благополуччям і втратою професійної ідентичності ($r_s = -0,274$; $p = 0,043$). Це вказує на те, що жінки, які повідомляли про втрату або порушення професійної ідентичності, мали нижчі показники благополуччя. Такий результат є важливим у контексті вимушеної міграції, оскільки професійна роль може виступати не лише джерелом доходу, а й важливою частиною самоповаги, соціального статусу та відчуття безперервності власного життєвого шляху.

Позитивний зв'язок було виявлено між суб'єктивним психологічним благополуччям і самоописом «людина, яка починає нове життя» ($r_s = 0,277$; $p = 0,040$). Цей результат можна інтерпретувати як свідчення того, що переживання міграції не лише як втрати, а і як можливості нового життєвого етапу асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя. У цьому сенсі показник *New life identity* може розглядатися як додатковий індикатор реконструкції ідентичності.

Зв'язок між суб'єктивним психологічним благополуччям і самооцінкою адаптації також є статистично значущим ($r_s = 0,420$; $p = 0,001$). Це означає, що респондентки, які вище оцінюють власну адаптованість до нового місця проживання, мають вищі показники психологічного благополуччя. Такий результат підтверджує доцільність використання суб'єктивного психологічного благополуччя як інтегрального показника соціально-психологічної адаптації: формалізований психодіагностичний показник узгоджується із самооцінкою адаптації самих респонденток.

Для індексу порушення партнерської підтримки було виявлено статистичну тенденцію до оберненого зв'язку із суб'єктивним психологічним благополуччям ($r_s = -0,241$; $p = 0,077$). Цей результат не досягає рівня статистичної значущості $p < 0,05$, однак може вказувати на потенційну роль доступності партнерського ресурсу в підтриманні психологічного благополуччя. Для точнішого розуміння цього зв'язку доцільними є подальші дослідження.

Зв'язки суб'єктивного психологічного благополуччя з економічною нестабільністю ($r_s = -0,219$; $p = 0,109$) та материнським навантаженням ($r_s = -0,034$; $p = 0,804$) у межах кореляційного аналізу не досягли рівня статистичної значущості. Це не дає підстав стверджувати про наявність прямої статистично підтвердженої асоціації цих показників із загальним рівнем психологічного благополуччя у межах даної вибірки. Водночас це не виключає їхнього психологічного значення, оскільки їхній вплив може проявлятися опосередковано або в окремих підгрупах респонденток.

Додатково було враховано, що окремі предиктори психологічного благополуччя взаємопов'язані між собою. Зокрема, стресостійкість позитивно пов'язана з екзистенційною осмисленістю життя та життєвою перспективою, тоді як екзистенційна зневіра має обернені зв'язки з цими ресурсними показниками. Це свідчить про те, що внутрішні ресурси адаптації утворюють взаємопов'язану систему, а не діють ізольовано. Такий взаємозв'язок між предикторами також може зумовлювати частковий ефект мультиколінеарності в регресійній моделі, коли окремі змінні втрачають статистично значущий

незалежний внесок за одночасного врахування інших психологічних ресурсів.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що суб'єктивне психологічне благополуччя жінок у вимушеній міграції найбільшою мірою пов'язане з екзистенційними та ресурсними чинниками. Насамперед — зі зниженням рівня екзистенційної зневіри, а також вищими показниками життєвої перспективи, стресостійкості та екзистенційної осмисленості життя. Водночас контекстуальні чинники, зокрема стресове навантаження, досвід особливо важких подій, показники порушення ідентичності та втрата професійної ідентичності, також мають статистично значущі зв'язки з благополуччям.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність системи взаємопов'язаних психологічних та контекстуальних чинників, що пов'язані з рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, та узгоджуються з уявленням про ресурсну природу соціально-психологічної адаптації. Водночас ці результати не дають підстав для висновків про причинно-наслідкові зв'язки, а вказують на статистичні асоціації між змінними, які потребують подальшого аналізу у регресійній моделі.

3.3. Регресійний аналіз предикторів суб'єктивного психологічного благополуччя

З метою визначення внеску окремих чинників у пояснення варіативності рівня суб'єктивного психологічного благополуччя було проведено множинний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав загальний показник суб'єктивного психологічного благополуччя за методикою BBC-SWB (BBC total). До моделі було включено показники, які відповідають логіці теоретичної моделі дослідження: стресостійкість, екзистенційну осмисленість життя, життєву перспективу, екзистенційну зневіру, індекс стресового навантаження, індекс економічної нестабільності, індекс порушення партнерської підтримки, індекс материнського навантаження та індекс порушення ідентичності.

Регресійний аналіз дозволяє оцінити, які саме психологічні ресурси, екзистенційні показники та контекстуальні чинники мають самостійний внесок у пояснення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя за умови одночасного включення інших змінних до моделі.

Табл. 3.3.

**Показники множинної регресійної моделі прогнозування
суб'єктивного психологічного благополуччя**

Показник моделі	Значення
N	71
Кількість предикторів	9
R^2	0,843
Скоригований R^2	0,820
F	36,460
p	< 0,001

Отримана модель є статистично значущою ($F = 36,460$; $p < 0,001$) і пояснює 84,3% варіативності загального показника суб'єктивного психологічного благополуччя. Скоригований коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0,820$, що свідчить про високий рівень пояснювальної здатності моделі навіть з урахуванням кількості включених предикторів. Водночас, з огляду на обсяг вибірки, результати регресійного аналізу слід інтерпретувати обережно, як такі, що вказують на найбільш значущі зв'язки в межах досліджуваної вибірки, а не як остаточну універсальну модель для всієї популяції жінок у вимушеній міграції.

**Предиктори суб'єктивного психологічного благополуччя у множинній
регресійній моделі**

Предиктор	B	SE	t	p
Стресостійкість	1,120	0,200	5,60	< 0,001
Sense	-0,776	0,480	-1,62	0,111
Future perspective	0,483	0,257	1,88	0,065
Existential despair	-2,123	0,459	-4,63	< 0,001
Stress load	-1,772	0,437	-4,05	< 0,001
Economic instability	1,169	0,981	1,19	0,239
Partner disconnection	-1,735	1,056	-1,64	0,106
Maternal overload	-2,456	0,834	-2,94	0,005
Identity disruption	0,127	1,018	0,12	0,901

Найбільш вираженим позитивним предиктором суб'єктивного психологічного благополуччя виявилася стресостійкість ($B = 1,120$; $p < 0,001$). Це означає, що за умови контролю інших змінних вищий рівень стресостійкості пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Отриманий результат узгоджується з припущенням про значення стресостійкості як одного з ключових внутрішніх ресурсів соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції.

Статистично значущим оберненим предиктором виступила екзистенційна зневіра ($B = -2,123$; $p < 0,001$). Це свідчить, що вищий рівень переживання внутрішньої порожнечі, втрати смисложиттєвої опори та відчуття марності пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Отже, не лише наявність ресурсів, а й ступінь порушення екзистенційної сфери має суттєве значення для адаптаційного благополуччя.

Також статистично значущим предиктором виявився індекс стресового

навантаження ($B = -1,772$; $p < 0,001$). Це означає, що більша кількість пережитих стресових подій пов'язана зі зниженням рівня суб'єктивного психологічного благополуччя навіть за умови врахування психологічних ресурсів та інших контекстуальних чинників. Такий результат підкреслює значення кумулятивного стресового досвіду в процесі соціально-психологічної адаптації.

Окремо слід відзначити статистично значущий внесок материнського навантаження ($B = -2,456$; $p = 0,005$). Вищий рівень материнського навантаження пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Це свідчить, що поєднання материнської відповідальності, основного догляду за дітьми та низької соціальної підтримки в умовах міграції може виступати важливим чинником психологічної вразливості.

Показник екзистенційної осмисленості життя ($p = 0,111$) не продемонстрував статистично значущого незалежного внеску в пояснення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя в межах даної моделі. Водночас показник життєвої перспективи ($p = 0,065$) виявив статистичний тренд до значущості, що може свідчити про його потенційний самостійний внесок у психологічне благополуччя за умови більшої вибірки або меншої міжпредикторної колінеарності. Попри відсутність формальної статистичної значущості, обидва показники в кореляційному аналізі мали сильні позитивні зв'язки із суб'єктивним психологічним благополуччям. Це може пояснюватися тим, що вони тісно пов'язані з іншими змінними моделі, зокрема зі стресостійкістю та екзистенційною зневірою. Отже, їхній зв'язок із благополуччям, ймовірно, частково реалізується через спільну систему внутрішніх ресурсів та екзистенційних переживань, а не проявляється як повністю незалежний предиктор у межах цієї моделі.

Індекси економічної нестабільності ($p = 0,239$), порушення партнерської підтримки ($p = 0,106$) та порушення ідентичності ($p = 0,901$) також не виявилися статистично значущими предикторами суб'єктивного психологічного благополуччя у множинній регресійній моделі. Це не заперечує їхнього

психологічного значення, однак свідчить, що за одночасного врахування інших змінних їхній самостійний внесок у пояснення загального рівня благополуччя в цій вибірці не підтвердився. Їхній вплив може проявлятися опосередковано, через інші ресурси, або бути більш помітним у межах окремих підгруп респонденток.

Таким чином, результати множинного регресійного аналізу показують, що рівень суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у вимушеній міграції пояснюється поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів, екзистенційних показників і контекстуального навантаження. Найбільш значущими предикторами виявилися стресостійкість, екзистенційна зневіра, кількість пережитих стресових подій та материнське навантаження. Це дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній міграції залежить не лише від зовнішніх умов життя, а й від здатності витримувати стрес, зберігати смисложиттєву опору та справлятися з накопиченим адаптаційним навантаженням.

3.4. Порівняльний аналіз та визначення груп підвищеної психологічної вразливості

Для виявлення відмінностей у рівні суб'єктивного психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів було проведено порівняльний аналіз між групами респонденток, сформованими за окремими соціально-демографічними, міграційними, партнерськими, материнськими, стресовими характеристиками та показниками, пов'язаними з переживанням ідентичності. Основна увага приділялася тим групам, у яких могли проявлятися ознаки підвищеної психологічної вразливості або, навпаки, додаткового ресурсного потенціалу.

У таблиці 3.5 наведено найбільш змістовно значущі результати порівняльного аналізу.

**Результати порівняльного аналізу груп респонденток за основними
психологічними показниками**

Групоутворювальна ознака	Показник	Група 1, М	Група 2, М	р
Втрата професійної ідентичності: ні / так	BBC total	81,03	72,88	0,045
Втрата професійної ідентичності: ні / так	Future perspective	28,61	24,82	0,019
Втрата професійної ідентичності: ні / так	CD-RISC total	28,92	24,41	0,009
Наявність особливо важкої стресової події: ні / так	BBC total	82,70	73,48	0,042
Наявність особливо важкої стресової події: ні / так	Future perspective	29,00	25,56	0,018
Наявність особливо важкої стресової події: ні / так	Sense	21,90	20,16	0,032
Самоопис «людина, яка починає нове життя»: ні / так	BBC total	74,04	82,82	0,042
Самоопис «людина, яка починає нове життя»: ні / так	Future perspective	25,74	29,07	0,021
Самоопис «людина, яка починає нове життя»: ні / так	Sense	20,26	21,93	0,045
Материнське навантаження у міграції: так / ні	CD-RISC total	31,71	26,92	0,033
Материнське навантаження у міграції: так / ні	Sense	23,00	20,83	0,035
Відчуття себе частиною місцевої спільноти: ні / так	Future perspective	26,57	30,23	0,028
Наявність дітей до 18 років: ні / так	Sense	20,35	22,33	0,014

Порівняльний аналіз показав, що однією з найбільш значущих групоутворювальних ознак є втрата професійної ідентичності. Респондентки, які зазначили втрату або порушення професійної ідентичності, мали нижчий рівень суб'єктивного психологічного благополуччя порівняно з жінками, які не

зазначали такої втрати: 72,88 бала проти 81,03 бала за показником BBC total ($p = 0,045$). Також у цій групі зафіксовано нижчий рівень життєвої перспективи (24,82 проти 28,61; $p = 0,019$) та нижчий рівень стресостійкості (24,41 проти 28,92; $p = 0,009$). Отримані результати свідчать, що професійна ідентичність у ситуації вимушеної міграції може мати не лише соціально-економічне, а й психологічне значення, оскільки пов'язана з відчуттям компетентності, життєвої безперервності, самоповаги та здатності бачити майбутнє.

Значущі відмінності також виявлено залежно від наявності особливо важких стресових подій. Респондентки, які мали досвід щонайменше однієї такої події, продемонстрували нижчий рівень суб'єктивного психологічного благополуччя (73,48 проти 82,70; $p = 0,042$), нижчий рівень життєвої перспективи (25,56 проти 29,00; $p = 0,018$) та нижчий рівень екзистенційної осмисленості життя (20,16 проти 21,90; $p = 0,032$) порівняно з респондентками, які не зазначали таких подій. Це дозволяє розглядати досвід особливо важких стресових подій як чинник підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки.

Окремо було проаналізовано показники, пов'язані з переживання власної ідентичності у вимушеній міграції. Респондентки, які обрали самоопис «людина, яка починає нове життя», мали вищі показники суб'єктивного психологічного благополуччя (82,82 проти 74,04; $p = 0,042$), життєвої перспективи (29,07 проти 25,74; $p = 0,021$) та екзистенційної осмисленості життя (21,93 проти 20,26; $p = 0,045$). Цей результат може свідчити про те, що сприйняття міграції не лише як втрати, а і як нового життєвого етапу асоціюється з вищими адаптаційними ресурсами. Водночас цей показник не слід інтерпретувати як універсальний критерій успішної адаптації, оскільки йдеться про статистичну відмінність у межах конкретної вибірки.

Важливий результат було отримано щодо респонденток у ситуації самотійного материнського навантаження у міграції. На відміну від припущення про однозначно вразливий характер цієї ситуації, жінки цієї групи мали вищий рівень стресостійкості (31,71 проти 26,92; $p = 0,033$) та вищий

рівень екзистенційної осмисленості життя (23,00 проти 20,83; $p = 0,035$). Це не заперечує наявності високого навантаження, але вказує на те, що материнська роль у частини респонденток може виконувати також смислоутворювальну та мобілізуючу функцію. Інакше кажучи, материнство в умовах вимушеної міграції може бути не лише джерелом перевантаження, а й важливим джерелом внутрішньо узгодженого почуття відповідальності, сенсу та внутрішньої мобілізації.

Схожий результат отримано для ширшої ознаки — наявності дітей до 18 років. Респондентки, які мають дітей, продемонстрували вищий рівень екзистенційної осмисленості життя порівняно з жінками без дітей (22,33 проти 20,35; $p = 0,014$). Це може свідчити про те, що материнська роль у досліджуваній вибірці пов'язана з посиленням переживання сенсу, хоча не обов'язково прямо пов'язана з вищим рівнем загального психологічного благополуччя.

Показовими є також результати щодо відчуття себе частиною місцевої спільноти. Жінки, які обрали цю позицію самоідентифікації, мали вищий рівень життєвої перспективи порівняно з іншими респондентками (30,23 проти 26,57; $p = 0,028$). Це може вказувати на те, що переживання включеності в нове соціальне середовище пов'язане зі здатністю бачити майбутнє, планувати та сприймати життя в міграції як більш визначене.

Водночас не всі групові відмінності досягли рівня статистичної значущості. Зокрема, порушення партнерської підтримки не було пов'язане зі статистично значущими відмінностями за рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, життєвої перспективи, екзистенційної зневіри чи стресостійкості. Для показника екзистенційної осмисленості життя спостерігалася лише статистична тенденція: респондентки з порушенням партнерської підтримки мали дещо нижчий рівень сенсу порівняно з тими, у кого партнерський ресурс був доступним (20,27 проти 21,86; $p = 0,095$). Отже, у цій вибірці немає підстав стверджувати про прямі статистично значущі відмінності за партнерською ситуацією, хоча цей чинник може мати значення в поєднанні з іншими умовами.

Не було виявлено статистично значущих відмінностей між жінками, які описують себе як людину «між двома світами», та іншими респондентками за рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, життєвої перспективи, екзистенційної зневіри, стресостійкості або екзистенційної осмисленості життя. Це свідчить про те, що сама по собі позиція «між двома світами» не є достатньою підставою для віднесення респонденток до групи підвищеної психологічної вразливості. Її значення доцільніше розглядати в поєднанні з іншими показниками — втратою ідентичності, професійною дестабілізацією, низькою життєвою перспективою або високим рівнем екзистенційної зневіри.

Для аналітичного визначення групи підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки було сформовано композитний профіль, що враховував одночасну наявність кількох несприятливих показників. До нього було включено показники, які відповідали теоретичній моделі дослідження та мали значущі зв'язки із суб'єктивним психологічним благополуччям: низький рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, низький рівень життєвої перспективи, високий рівень екзистенційної зневіри та високий рівень стресового навантаження. Порогові значення визначалися на основі квартильного розподілу всередині вибірки: нижній квартиль використовувався для ресурсних показників, а верхній квартиль — для показників навантаження або вразливості. Такий підхід не є клінічною діагностикою, а використовується як описово-аналітичний спосіб виокремлення респонденток із найбільш вираженим поєднанням несприятливих адаптаційних характеристик. У таблиці 3.6 подано порогові значення показників, за якими було сформовано композитний профіль підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки.

Табл. 3.6.

Критерії формування профілю підвищеної психологічної вразливості

Критерій	Порогове значення
Низький рівень суб'єктивного психологічного благополуччя	BBC total $\leq 70,5$
Низький рівень життєвої перспективи	Future perspective ≤ 24
Високий рівень екзистенційної зневіри	Existential despair ≥ 11
Високий рівень стресового навантаження	Stress load $\geq 4,5$

За цими критеріями до групи підвищеної психологічної вразливості було віднесено 8 респонденток, у яких одночасно спостерігалось щонайменше три з чотирьох зазначених критеріїв. Середній рівень суб'єктивного психологічного благополуччя в цій групі становив 55,50 бала, тоді як середній показник у всій вибірці дорівнював 78,51 бала. Середній показник життєвої перспективи у групі підвищеної вразливості становив 21,13 бала порівняно з 27,44 бала у загальній вибірці. Водночас середній рівень екзистенційної зневіри був вищим — 13,25 бала проти 8,58 бала у загальній вибірці, а середній індекс стресового навантаження становив 5,13 події проти 3,35 події у вибірці загалом.

Змістовний аналіз цієї групи показує, що профіль підвищеної психологічної вразливості характеризується не однією окремою ознакою, а поєднанням кількох чинників: низького суб'єктивного благополуччя, зниженої життєвої перспективи, високої екзистенційної зневіри, накопиченого стресового досвіду та вираженішого порушення ідентичності. Зокрема, середній індекс порушення ідентичності у цій групі становив 2,13 при середньому значенні 1,35 у вибірці загалом. Також у частини респонденток цієї групи спостерігалися економічна нестабільність, втрата професійної ідентичності та порушення партнерської підтримки.

Отже, до груп підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки можна віднести насамперед жінок із втратою професійної ідентичності, респонденток із досвідом особливо важких стресових подій, а також жінок із поєднанням низького благополуччя, низької

життєвої перспективи, високої екзистенційної зневіри та високого стресового навантаження. Водночас окремі чинники, які теоретично можуть розглядатися як потенційно навантажувальні, зокрема материнство або самотійне материнське навантаження, у цій вибірці не мають однозначно негативного значення. Навпаки, вони можуть бути пов'язані з вищим рівнем сенсу та стресостійкості, що вказує на складний і неоднозначний характер адаптаційних процесів.

Таким чином, результати порівняльного аналізу показали, що окремі групи респонденток відрізняються за рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, стресостійкості, життєвої перспективи та екзистенційної осмисленості життя. Найбільш значущі відмінності були пов'язані з втратою професійної ідентичності, досвідом особливо важких стресових подій, самоописом «людина, яка починає нове життя», наявністю дітей, самотійним материнським навантаженням у міграції та відчуттям включеності до місцевої спільноти. Отримані результати свідчать, що адаптаційний процес немає однозначної лінійної логіки: окремі чинники можуть виступати як джерелом додаткового навантаження, так і ресурсом сенсу, мобілізації або реконструкції ідентичності. На основі поєднання найбільш несприятливих показників було виокремлено групу підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки. Ці результати мають важливе значення для розробки цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, оскільки вказують не лише на загальні ресурси адаптації, а й на конкретні умови та поєднання чинників, за яких жінки можуть потребувати більшої уваги в консультативній, психотерапевтичній або психоосвітній роботі.

3.5. Можливості психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції

На основі отриманих результатів дослідження можна окреслити основні напрями психологічної підтримки жінок, які перебувають у вимушеній міграції. Результати описової статистики, кореляційного, регресійного та порівняльного

аналізу показали, що соціально-психологічна адаптація жінок пов'язана не лише із зовнішніми умовами життя, а й із внутрішніми психологічними ресурсами, здатністю витримувати стрес, зберігати смисложиттєву опору, підтримувати життєву перспективу та відновлювати цілісність ідентичності.

У межах цього дослідження суб'єктивне психологічне благополуччя розглядалося як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації. Отримані результати засвідчили, що вищий рівень благополуччя пов'язаний зі стресостійкістю, екзистенційною осмисленістю життя, життєвою перспективою та нижчим рівнем екзистенційної зневіри. Натомість зниження благополуччя асоціювалося з більшим стресовим навантаженням, досвідом особливо важких стресових подій, втратою професійної ідентичності та порушенням цілісності самоідентифікації. Отже, психологічна підтримка має бути спрямована не лише на зниження проявів стресу, а й на відновлення ресурсів, смислу, суб'єктності, життєвої перспективи та відчуття цілісності власного «Я».

Особливо релевантним у цьому контексті є екзистенційно орієнтований підхід до психологічної допомоги, зокрема логотерапія та екзистенційний аналіз. У межах цього напрямку людина розглядається не лише як така, що реагує на зовнішні обставини, а як суб'єкт, здатний шукати смисл, займати внутрішню позицію щодо подій власного життя та відновлювати відповідальне ставлення до себе, інших і майбутнього. Такий підхід є особливо важливим для роботи з жінками у вимушеній міграції, оскільки їхній досвід часто включає не лише втрату дому, роботи чи соціального статусу, а й глибоку зміну життєвого контексту, ролей, ідентичності та уявлень про майбутнє.

Першим важливим напрямом підтримки є робота з високим стресовим навантаженням і недостатньою стресостійкістю. Якщо жінка перебуває у стані тривалого напруження, має досвід багатьох стресових подій або демонструє труднощі саморегуляції, першочерговим завданням психологічної підтримки є стабілізація психоемоційного стану. У такому випадку доречно застосовувати техніки, спрямовані на зниження фізіологічного напруження, повернення контакту з тілом і відновлення відчуття контролю над власним станом. Це

можуть бути дихання «квадратом», техніка подовженого видиху, прогресивна м'язова релаксація, техніка «метелика», вправи на заземлення, складання індивідуального плану стабілізації. Їх можна опановувати в індивідуальному консультуванні, групових тренінгах, психоосвітніх заняттях або онлайн-форматі. Важливо, щоб робота зі стресостійкістю не зводилася до вимоги «бути сильною», а допомогла жінці розпізнавати власне виснаження, помічати межі ресурсу та поступово повертати собі здатність витримувати невизначеність.

Другим напрямом є робота з екзистенційною зневірою та втратою смисложиттєвої опори. У дослідженні саме екзистенційна зневіра виявила один із найсильніших обернених зв'язків із суб'єктивним психологічним благополуччям. Це означає, що для жінок, які переживають внутрішню порожнечу, втрату сенсу, відчуття марності або неможливість бачити цінність власного життя, важливою є не лише стабілізація, а й обережне відновлення контакту з особистісно значущими цінностями. У цьому випадку можуть застосовуватися логотерапевтичні та екзистенційно-аналітичні методи: вправа «Мої цінності», дослідження трьох джерел смислу — цінностей творчості, переживання та ставлення, робота із запитаннями «Що для мене залишається важливим зараз?», «Перед чим я відчуваю відповідальність?», «Що в цій ситуації ще залежить від мене?», «Яку позицію я можу зайняти щодо того, що сталося?». Такі методи не мають на меті швидко «знайти позитив» у травматичному досвіді. Їхнє завдання — допомогти жінці відновити зв'язок із тим, що має для неї цінність попри втрати, невизначеність і вимушеність ситуації.

Третім напрямом є підтримка життєвої перспективи. Кореляційний аналіз показав, що життєва перспектива має один із найсильніших позитивних зв'язків із суб'єктивним психологічним благополуччям. Якщо жінка втрачає здатність планувати, мріяти або уявляти власне майбутнє, психологічна підтримка має бути спрямована на поступове відновлення часової перспективи. В умовах війни та вимушеної міграції довгострокове планування може викликати тривогу

або здаватись неможливим, тому роботу доцільно починати з коротких часових горизонтів. Практично це можуть бути вправи «Малі кроки», планування на 1–3 місяці, «Карта майбутнього», «Лінія життя», розрізнення контрольованого й неконтрольованого, формування короткострокових реалістичних цілей. Такі техніки допомагають не заперечувати невизначеність, а поступово повертати жінці відчуття руху, вибору та часткового контролю над власним життям.

Четвертим напрямом є робота з втратою професійної ідентичності та відновленням відчуття компетентності. У дослідженні респондентки, які зазначали втрату професійної ідентичності, мали нижчі показники психологічного благополуччя, життєвої перспективи та стресостійкості. Це свідчить, що професійна роль є не лише джерелом доходу, а й важливою частиною самоповаги, соціального статусу, відчуття компетентності та безперервності життєвого шляху. Якщо жінка переживає втрату професійної ролі, доцільною є робота з професійною історією та наявними компетенціями. Можна застосовувати вправи «Моя професійна історія», «Мої компетенції», «Що з мого попереднього досвіду залишається зі мною?», «Які навички я можу перенести в новий контекст?». Також корисними можуть бути елементи кар'єрного консультування: складання карти навичок, визначення малих кроків до професійної реалізації, підтримка у визнанні втрати попереднього статусу та пошук нових форм самореалізації. Така робота може проводитися індивідуально або в групах професійної підтримки для жінок у міграції.

П'ятим напрямом є підтримка жінок із досвідом особливо важких стресових подій. Порівняльний аналіз показав, що респондентки, які мали досвід таких подій, демонстрували нижчі показники психологічного благополуччя, життєвої перспективи та осмисленості життя. Для цієї групи важливо застосовувати травма-інформований підхід. Це означає, що психологічна допомога не має відразу переходити до глибокого опрацювання травматичного досвіду. На першому етапі важливими є стабілізація, відновлення базового відчуття безпеки, нормалізація реакцій на стрес, робота з тілесною напругою та підтримка горювання. Доцільними можуть бути вправи

на заземлення, техніка «безпечне місце», стабілізаційні протоколи, робота з ресурсними спогадами, психоосвіта щодо реакцій на травматичні події. За наявності виражених симптомів травматизації важливим є скерування до фахової психотерапевтичної допомоги.

Шостим напрямом є підтримка материнства в умовах міграції. Результати дослідження показали неоднозначну роль материнського чинника. З одного боку, материнське навантаження у регресійній моделі виявилось значущим негативним предиктором суб'єктивного психологічного благополуччя. З іншого боку, у порівняльному аналізі жінки з дітьми та жінки в ситуації самотійного материнського навантаження демонстрували вищі показники осмисленості життя та стресостійкості. Отже, материнство може бути одночасно джерелом навантаження і джерелом сенсу, відповідальності та внутрішньої мобілізації. Якщо жінка виснажена материнською роллю, але водночас спирається на неї як на джерело сенсу, психологічна підтримка має допомагати не знецінювати материнство, а розширювати простір її ідентичності поза роллю матері. Доцільними можуть бути вправи «Мої потреби поза материнством», «Карта підтримки», робота з особистими межами, планування часу для відновлення, психоосвіта про емоційне вигорання, робота з почуттям провини. Особливо важливо підтримувати право жінки на відпочинок, власні бажання, професійні прагнення та особистісні смисли, які не зводяться лише до турботи про дітей.

Сьомим напрямом є розвиток соціальної підтримки та включеності в нове середовище. Порівняльний аналіз показав, що жінки, які відчують себе частиною місцевої спільноти, мають вищий рівень життєвої перспективи. Якщо жінка переживає ізоляцію, тимчасовість, відсутність належності або дефіцит підтримувальних контактів, важливим завданням психологічної роботи є розширення системи зовнішніх опор. Для цього можуть застосовуватися соціограма підтримки, вправа «Кола підтримки», «Карта доступних ресурсів», робота з навичкою просити про допомогу, залучення до груп взаємопідтримки, жіночих спільнот, професійних, волонтерських або локальних мереж. Метою є не лише зменшення почуття самотності, а й формування реальної системи

контактів, до яких жінка може звертатися у повсякденному житті.

Окремої уваги потребує робота з порушенням ідентичності та переживанням себе «між двома світами». Хоча сама по собі позиція «між двома світами» не виявилася достатньою підставою для віднесення до групи підвищеної психологічної вразливості, у поєднанні з іншими чинниками — втратою професійної ідентичності, низькою життєвою перспективою, високою екзистенційною зневірою — вона може свідчити про труднощі інтеграції досвіду. У такому випадку доцільними є наративні та екзистенційно-аналітичні техніки: «Я до міграції — я зараз — я в майбутньому», «Що в мені залишилося незмінним?», «Які частини моєї ідентичності потребують підтримки?», робота з образом дому, дослідження належності та внутрішньої позиції щодо життя між двома культурами. Завдання такої роботи полягає не в тому, щоб змусити жінку обрати лише одну ідентичність — «тут» або «там», а в тому, щоб допомогти їй поступово інтегрувати різні частини власного досвіду.

Окрім окремих напрямів індивідуальної та групової роботи, результати дослідження дозволяють запропонувати цілісну короткострокову програму психологічної підтримки для жінок із профілем підвищеної психологічної вразливості. У межах досліджуваної вибірки до цієї групи було віднесено 8 респонденток, у яких поєднувалися низький рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, низька життєва перспектива, висока екзистенційна зневіра та високе стресове навантаження. Для цієї групи доцільною може бути триденна тренінгова програма «Відновлення опори, сенсу та життєвої перспективи в умовах вимушеної міграції».

Метою такої програми є не глибоке опрацювання травматичного досвіду, а стабілізація, відновлення контакту з ресурсами, підтримка смисложиттєвої опори та формування короткострокової життєвої перспективи. Програма може проводитися у форматі малої групи, офлайн або онлайн, із тривалістю 3 дні по 3–4 години або у форматі 6–8 коротших зустрічей.

Перший день програми може бути присвячений стабілізації та роботі зі стресовим навантаженням. Його завданням є допомогти учасницям краще

розуміти власні реакції на стрес, навчитися базових технік саморегуляції та сформувати індивідуальний план стабілізації. У межах цього блоку можуть застосовуватися психоосвіта про стрес, дихання «квадратом», техніка подовженого видиху, вправа «5–4–3–2–1», техніка «метелика», створення особистого списку ресурсних дій. Очікуваним результатом є зниження рівня напруження, поява відчуття більшої керованості власного стану та розуміння того, які дії допомагають жінці відновлюватися.

Другий день може бути спрямований на роботу зі смислом, цінностями та екзистенційною зневірою. Його завданням є допомогти учасницям обережно відновити контакт із тим, що залишається важливим попри втрати та невизначеність. У цьому блоці можуть використовуватися вправи «Мої цінності», «Що залишається важливим для мене зараз?», «Три джерела смислу», «Що я хочу зберегти в собі?», а також логотерапевтичні запитання про відповідальність, вибір і внутрішню позицію. Очікуваним результатом є не швидко «позитивне переосмислення», а поява більшої ясності щодо особистісних опор, цінностей і того, заради чого жінка може продовжувати діяти.

Третій день програми може бути присвячений життєвій перспективі, ідентичності та малим крокам у майбутнє. Його завданням є допомогти учасницям поступово відновити образ майбутнього, не заперечуючи невизначеність. У цьому блоці можуть застосовуватися вправи «Лінія життя», «Я до міграції — я зараз — я в майбутньому», «Малі кроки на найближчі 30 днів», «Карта підтримки», «Що я можу контролювати, а що ні?». Очікуваним результатом є формування короткострокового плану підтримки себе, визначення реалістичних кроків на найближчий період і посилення відчуття безперервності власного «Я».

Така програма може бути адаптована до одноденного або семиденного формату. У форматі одного дня доцільно зосередитися на базовій стабілізації, психоосвіті про стрес, короткій роботі з цінностями та формуванні одного реалістичного кроку на найближчий тиждень. У семиденному форматі програму

можна розширити за рахунок окремих модулів: стабілізація, робота з тілом, смисли і цінності, життєва перспектива, ідентичність, соціальна підтримка, інтеграція досвіду та план подальших дій. Важливо, щоб незалежно від тривалості програма залишалася безпечною, добровільною, недирективною та чутливою до можливого травматичного досвіду учасниць.

Узагальнюючи, можна визначити кілька практичних принципів психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції. По-перше, така підтримка має бути ресурсно орієнтованою, тобто спрямованою на виявлення та посилення вже наявних внутрішніх і зовнішніх опор. По-друге, вона має бути екзистенційно чутливою, оскільки досвід вимушеної міграції часто торкається питань сенсу, втрати, свободи, відповідальності, самотності та майбутнього. По-третє, вона має враховувати реальний життєвий контекст жінки: її економічну ситуацію, сімейні обставини, материнське навантаження, соціальну включеність і досвід стресових подій. По-четверте, психологічна допомога має підтримувати процес реконструкції ідентичності, дозволяючи жінці не лише адаптуватися до нових умов, а й зберігати відчуття власної цілісності.

Таким чином, психологічна підтримка жінок у вимушеній міграції має бути спрямована на посилення внутрішніх ресурсів, зниження впливу стресових чинників, підтримку смисложиттєвої опори, відновлення життєвої перспективи та супровід процесів особистісної ідентичності. Такий підхід сприятиме підвищенню рівня суб'єктивного психологічного благополуччя, а отже — соціально-психологічної адаптації жінок у ситуації вимушеного переміщення.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження ресурсів соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції та можливостей їх психологічної підтримки. Аналіз здійснювався відповідно до логіки теоретичної моделі, у якій суб'єктивне психологічне благополуччя розглядалося як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації, а

стресостійкість, екзистенційна осмисленість життя, життєва перспектива, контекстуальні чинники та показники, пов'язані з переживанням ідентичності, — як можливі ресурси або чинники ускладнення адаптаційного процесу.

Описова статистика показала, що у вибірці дослідження наявне поєднання достатньо виражених внутрішніх психологічних ресурсів із різним рівнем адаптаційного навантаження. Середній рівень суб'єктивного психологічного благополуччя відповідає помірному рівню, водночас значний розмах показників свідчить про неоднорідність психологічного стану респонденток. У вибірці було виявлено достатньо високі середні показники стресостійкості, екзистенційної осмисленості життя та життєвої перспективи. Водночас частина жінок мала виражене стресове навантаження, досвід особливо важких стресових подій, економічну нестабільність, материнське навантаження та ознаки порушення ідентичності. Це підтверджує, що адаптація жінок у вимушеній міграції має нерівномірний і багатовимірний характер.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між суб'єктивним психологічним благополуччям і основними ресурсними, контекстуальними та екзистенційними показниками. Вищий рівень благополуччя був пов'язаний із вищою стресостійкістю, більш вираженою екзистенційною осмисленістю життя та життєвою перспективою. Натомість екзистенційна зневіра, стресове навантаження, досвід особливо важких стресових подій, порушення ідентичності та втрата професійної ідентичності були пов'язані з нижчим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують ресурсну природу соціально-психологічної адаптації, однак інтерпретуються як статистичні асоціації, а не як причинно-наслідкові залежності.

Регресійний аналіз дозволив визначити чинники, що роблять найбільший внесок у прогнозування рівня суб'єктивного психологічного благополуччя. Побудована модель виявилася статистично значущою ($F = 36,460$; $p < 0,001$) та пояснювала 84,3% варіативності суб'єктивного психологічного благополуччя (скоригований $R^2 = 0,820$), що свідчить про високу пояснювальну здатність

моделі в межах досліджуваної вибірки. Найбільший внесок у прогнозування рівня суб'єктивного психологічного благополуччя продемонстрували стресостійкість, екзистенційна зневіра, індекс стресового навантаження та материнське навантаження. Це свідчить про те, що рівень благополуччя жінок у вимушеній міграції визначається не окремим ресурсом або життєвою обставиною, а комплексною взаємодією внутрішньої здатності витримувати стрес, особливостей смисложиттєвої сфери та рівня накопиченого адаптаційного навантаження. Водночас показник екзистенційної осмисленості життя не виявив статистично значущого самостійного внеску у межах моделі, тоді як показник життєвої перспективи продемонстрував статистичний тренд до значущості. Це може свідчити про потенційний внесок життєвої перспективи у психологічне благополуччя, який може більш чітко проявлятися за більшої вибірки або за меншого перетину з іншими психологічними ресурсами та екзистенційними показниками. Отримані результати підтверджують, що соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній міграції залежить як від наявності внутрішніх ресурсів, так і від здатності зберігати смисложиттєву опору в умовах тривалого адаптаційного навантаження.

Порівняльний аналіз показав, що окремі групи респонденток відрізняються за рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів. Найбільш значущі відмінності були пов'язані з втратою професійної ідентичності, досвідом особливо важких стресових подій, самоописом «людина, яка починає нове життя», наявністю дітей, самостійним материнським навантаженням у міграції та відчуттям включеності до місцевої спільноти. Втрата професійної ідентичності та досвід важких стресових подій були пов'язані з нижчими показниками благополуччя, життєвої перспективи та внутрішніх ресурсів. Натомість самоопис «людина, яка починає нове життя», наявність дітей і самостійне материнське навантаження в окремих випадках були пов'язані з вищими показниками сенсу, стресостійкості або життєвої перспективи. Отримані результати свідчать про неоднозначний характер впливу материнства в умовах вимушеної міграції. З одного боку, додаткова

відповідальність може підвищувати адаптаційне навантаження, а з іншого виступати джерелом сенсу, мобілізації ресурсів та підтримання життєвої перспективи.

На основі поєднання низького рівня суб'єктивного психологічного благополуччя, низької життєвої перспективи, високої екзистенційної зневіри та високого стресового навантаження було сформовано описовий профіль підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки. Цей профіль не розглядається як клінічна діагностика, а є описово-аналітичним способом визначення респонденток із найбільш вираженим поєднанням несприятливих адаптаційних характеристик. Виявлення такої групи має практичне значення, оскільки дозволяє точніше визначати фокуси психологічної підтримки.

На підставі результатів емпіричного аналізу було окреслено напрями психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції. До них належать розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції, робота з екзистенційною зневірою та сенсами, підтримка життєвої перспективи, робота з втратою професійної та особистісної ідентичності, травма-інформована допомога жінкам із досвідом переживання особливо важких стресових подій, підтримка материнства без редукції жінки лише до материнської ролі, а також розвиток соціальної підтримки та включеності в нове середовище. Особливо доцільним є використання екзистенційно орієнтованого підходу, логотерапії та екзистенційного аналізу, оскільки вони дозволяють працювати з питаннями сенсу, відповідальності, внутрішньої позиції, переосмислення ідентичності, свободи та майбутнього.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній міграції має комплексний характер і залежить від взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів, екзистенційної сфери, контекстуального навантаження та процесів переживання ідентичності. Отримані дані створюють підґрунтя для розробки індивідуальних і групових програм психологічної підтримки, спрямованих на посилення

стресостійкості, відновлення смисложиттєвої опори, життєвої перспективи та цілісності «Я» у жінок, які перебувають у ситуації вимушеного переміщення.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ресурсів соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції, а також визначено можливості психологічної підтримки цієї групи. У межах роботи соціально-психологічна адаптація розглядалася як багатовимірний процес, що формується на перетині внутрішніх психологічних ресурсів, контекстуальних умов життя та процесів переживання ідентичності. Суб'єктивне психологічне благополуччя було визначено як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації, оскільки воно відображає не лише зовнішнє пристосування до нових умов, а й внутрішнє переживання людиною власної цілісності, стабільності, життєвої перспективи та смислової опори.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що вимушена міграція є складним соціально-психологічним феноменом, який охоплює не лише зміну місця проживання, а й руйнування звичних життєвих структур, втрату дому, трансформацію соціальних ролей, професійної позиції, системи стосунків та уявлень про майбутнє. Для жінок цей досвід часто має додаткове навантаження, пов'язане з відповідальністю за дітей, підтриманням сімейної стабільності, необхідністю економічної адаптації, професійної самореалізації та інтеграції в нове соціальне середовище. Це дозволило розглядати адаптацію жінок у вимушеній міграції як процес, у якому зовнішні умови життя та внутрішні психологічні ресурси постійно взаємодіють між собою.

Теоретично обґрунтовано модель соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції, у якій суб'єктивне психологічне благополуччя виступає інтегральним показником адаптаційного процесу. До внутрішніх ресурсів адаптації було віднесено стресостійкість, екзистенційну осмисленість життя та життєву перспективу. Контекстуальні чинники були представлені стресовим навантаженням, економічною нестабільністю, порушенням партнерської підтримки та материнським навантаженням. Окремим виміром моделі визначено переживання ідентичності, зокрема втрату або трансформацію

професійної ідентичності, відчуття розірваності між різними життєвими контекстами та потребу у відновленні цілісності «Я».

Для емпіричного дослідження було сформовано вибірку з 71 української жінки, які перебувають у вимушеній зовнішній міграції. Для оцінки психологічного благополуччя, стресостійкості, екзистенційних показників, контекстуальних чинників та особливостей переживання ідентичності було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик і авторських анкетних блоків. Це дозволило здійснити комплексний аналіз ресурсів та чинників соціально-психологічної адаптації.

Описова статистика показала, що у вибірці наявне поєднання достатньо виражених внутрішніх психологічних ресурсів із різним рівнем адаптаційного навантаження. Середній показник суб'єктивного психологічного благополуччя становив 78,73 бала, що дозволяє говорити про помірний рівень благополуччя у вибірці. Середній рівень стресостійкості становив 27,68 бала з 40 можливих, екзистенційної осмисленості життя — 21,18 бала з 25, життєвої перспективи — 27,51 бала з 35. Водночас середній індекс стресового навантаження становив 3,31 події на одну респондентку, а частина жінок мала досвід особливо важких стресових подій. Це свідчить, що досліджувана група не є однорідною: поряд із збереженими ресурсами в ній наявні різні рівні психологічної вразливості, пов'язані зі стресом, втратами, економічною нестабільністю, материнським навантаженням і трансформацією ідентичності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між суб'єктивним психологічним благополуччям, внутрішніми психологічними ресурсами, контекстуальними чинниками та показниками, пов'язаними з переживанням ідентичності. Найсильніші позитивні зв'язки з благополуччям були виявлені для життєвої перспективи, стресостійкості та екзистенційної осмисленості життя. Найсильніший обернений зв'язок із благополуччям мала екзистенційна зневіра. Також було встановлено, що вищий рівень стресового навантаження, досвід особливо важких стресових подій, порушення ідентичності та втрата професійної ідентичності асоціюються з

нижчим рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують ресурсну природу соціально-психологічної адаптації, але не дають підстав для висновків про прямі причинно-наслідкові зв'язки, оскільки кореляційний аналіз відображає статистичні асоціації між змінними.

За результатами множинного регресійного аналізу встановлено, що рівень суб'єктивного психологічного благополуччя жінок у вимушеній міграції пояснюється поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів, екзистенційних показників і контекстуального навантаження. Регресійна модель була статистично значущою та пояснювала 84,3% варіативності загального показника суб'єктивного психологічного благополуччя (скоригований $R^2 = 0,820$), що свідчить про високу пояснювальну здатність моделі. Найбільш значущими предикторами виявилися стресостійкість, екзистенційна зневіра, індекс стресового навантаження та материнське навантаження. Встановлено, що соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній міграції залежить не лише від зовнішніх умов життя, а й від здатності витримувати стрес, зберігати смисложиттєву опору, протистояти екзистенційній зневірі та справлятися з накопиченим адаптаційним навантаженням. Водночас показник життєвої перспективи продемонстрував статистичний тренд до значущості, що може свідчити про його потенційний внесок у психологічне благополуччя.

Порівняльний аналіз дозволив виявити групи респонденток, які відрізняються за рівнем психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів. Зокрема, жінки, які зазначали втрату професійної ідентичності, мали нижчий рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, життєвої перспективи та стресостійкості. Респондентки з досвідом особливо важких стресових подій демонстрували нижчі показники благополуччя, життєвої перспективи та екзистенційної осмисленості життя. Водночас самоопис «людина, яка починає нове життя» був пов'язаний із вищими показниками благополуччя, сенсу та життєвої перспективи. Також було виявлено, що материнство має неоднозначне значення: воно може бути джерелом навантаження, але водночас — джерелом сенсу, відповідальності та внутрішньої мобілізації. На основі поєднання

низького благополуччя, низької життєвої перспективи, високої екзистенційної зневіри та високого стресового навантаження було виокремлено групу підвищеної психологічної вразливості в межах досліджуваної вибірки.

На основі отриманих результатів було визначено основні напрями психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції. Така підтримка має бути спрямована на розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції, роботу зі смыслом і екзистенційною зневірою, відновлення життєвої перспективи, підтримку професійної та особистісної ідентичності, травма-інформовану допомогу жінкам із досвідом особливо важких подій, підтримку материнства без редукації жінки лише до материнської ролі, а також розвиток соціальної підтримки та включеності в нове середовище. Особливо доцільним є використання екзистенційно орієнтованого підходу, логотерапії та екзистенційного аналізу, оскільки саме вони дозволяють працювати з питаннями смыслу, відповідальності, свободи, втрати, внутрішньої позиції та майбутнього. Для жінок із профілем підвищеної психологічної вразливості доцільною може бути короткострокова тренінгова програма, що поєднує стабілізацію, розвиток саморегуляції, роботу з цінностями, відновлення життєвої перспективи та підтримку цілісності «Я».

Отже, мету дослідження було досягнуто, а поставлені завдання виконано. Теоретично обґрунтовано та емпірично встановлено, що соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній міграції є багатовимірним процесом, у якому суб'єктивне психологічне благополуччя пов'язане з внутрішніми психологічними ресурсами, рівнем стресового навантаження, екзистенційною сферою, материнським досвідом та процесами ідентичності. Найбільш виражені позитивні зв'язки із суб'єктивним психологічним благополуччям були виявлені для стресостійкості, життєвої перспективи та екзистенційної осмисленості життя. Водночас найбільший внесок у прогнозування рівня благополуччя продемонстрували стресостійкість, екзистенційна зневіра, стресове навантаження та материнське навантаження, тоді як життєва перспектива продемонструвала тенденцію до самостійного

предиктивного внеску. Отримані результати можуть бути використані як теоретична та емпірична основа для розробки індивідуальних і групових програм психологічної підтримки жінок у вимушеній міграції, спрямованих на посилення стресостійкості, подолання екзистенційної зневіри, відновлення життєвої перспективи та підтримку цілісності особистісної і професійної ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 320 с.
2. Савінов В. Психологічні наслідки вимушеного переміщення населення в умовах війни // Психологія і суспільство. 2023. № 2. С. 45–53.
3. Шпак М. М. Стресостійкість особистості: психологічна сутність та структура // Психологічний часопис. 2017. № 5(9). С. 90–98.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойська. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
5. Ялом І. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. Київ : Основи, 2017. 600 с.
6. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3–4(27). С. 85–94. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
7. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // Український ревматологічний журнал. 2020. № 2(80). С. 66–72. URL: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2020/07/1187.pdf>
8. Lee E. S. A Theory of Migration // Demography. 1966. Vol. 3(1). P. 47–57. URL: <https://doi.org/10.2307/2060063>
9. Massey D. S., Arango J., Hugo G., Kouaouci A., Pellegrino A., Taylor J. E. Theories of International Migration: A Review and Appraisal // Population and Development Review. 1993. Vol. 19(3). P. 431–466. URL: <https://doi.org/10.2307/2938462>
10. Castles S., Miller M. J. The Age of Migration: International Population

Movements in the Modern World. 4th ed. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2009. 369 p.

11. United Nations High Commissioner for Refugees. Handbook for Emergencies. 3rd ed. Geneva : UNHCR, 2007. URL:

<https://www.unhcr.org/media/handbook-emergencies-third-edition>

12. United Nations. Guiding Principles on Internal Displacement. New York : United Nations, 1998. URL:

<https://www.unhcr.org/media/guiding-principles-internal-displacement>

13. United Nations High Commissioner for Refugees. Convention Relating to the Status of Refugees. Geneva : UNHCR, 1951. URL:

<https://www.unhcr.org/3b66c2aa10>

14. Castles S. The Forces Driving Global Migration // Journal of Intercultural Studies. 2013. Vol. 34(2). P. 122–140. URL:

<https://doi.org/10.1080/07256868.2013.781916>

15. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York : Basic Books, 1992. 276 p.

16. Silove D. The ADAPT Model: A Conceptual Framework for Mental Health and Psychosocial Programming in Post Conflict Settings // Epidemiology and Psychiatric Sciences. 2013. Vol. 22(3). P. 237–248. URL: <https://doi.org/10.1017/S2045796013000320>

17. Rees S. Refugee Mental Health and Psychological Adaptation in Conditions of Forced Displacement // The Lancet Psychiatry. 2023. Vol. 10(4). P. 267–276. URL: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00012-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00012-4)

18. Fullilove M. T. Root Shock: How Tearing Up City Neighborhoods Hurts America, and What We Can Do About It. New York : One World/Ballantine Books, 2004. 384 p.

19. Easthope H. A Place Called Home // Housing, Theory and Society. 2004. Vol. 21(3). P. 128–138. URL: <https://doi.org/10.1080/14036090410021360>

20. International Organization for Migration. Ukraine Internal Displacement Report: General Population Survey, Round 15. Geneva : IOM, 2024. URL:

<https://dtm.iom.int/ukraine>

21. Freedman J. Gendering the International Asylum and Refugee Debate. 2nd ed. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2015. 216 p.
22. Donato K. M., Gabaccia D. Gender and International Migration: From the Slavery Era to the Global Age. New York : Russell Sage Foundation, 2015. 270 p.
23. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation // Applied Psychology: An International Review. 1997. Vol. 46(1). P. 5–34. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
24. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
25. Ward C., Kennedy A. Acculturation Strategies, Psychological Adjustment, and Sociocultural Competence During Cross-Cultural Transitions // International Journal of Intercultural Relations. 1994. Vol. 18(3). P. 329–343. URL: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(94\)90036-1](https://doi.org/10.1016/0147-1767(94)90036-1)
26. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
27. Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95(3). P. 542–575. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
28. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
29. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life // Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43(2). P. 207–222. URL: <https://doi.org/10.2307/3090197>
30. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva : WHO, 2022. 296 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
31. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

32. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55(3). P. 234–247. URL: https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/1993/05000/Coping_Theory_and_Research_Past_Present_and.2.aspx
33. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
34. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
35. Längle, A. (2004). Personal Existential Analysis. Wien: Facultas.
36. Lewin K. Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods // American Journal of Sociology. 1939. Vol. 44(6). P. 868–896. URL: <https://doi.org/10.1086/218177>
37. Nuttin J. Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method. Leuven : Leuven University Press, 1985. 201 p.
38. Snyder C. R. Hope Theory: Rainbows in the Mind // Psychological Inquiry. 2002. Vol. 13(4). P. 249–275. URL: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
39. Ager A., Strang A. Understanding Integration: A Conceptual Framework // Journal of Refugee Studies. 2008. Vol. 21(2). P. 166–191. URL: <https://doi.org/10.1093/jrs/fen016>
40. Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. London : Routledge, 2001. 358 p.
41. Gleeson C., Frost R., Sherwood L. et al. Post-migration Factors and Mental Health Outcomes in Asylum-Seeking and Refugee Populations in Europe: A Systematic Review // European Journal of Psychotraumatology. 2020. Vol. 11(1). URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1793567>
42. Jannesari S., Hatch S., Prina M., Oram S. Post-Migration

Social–Environmental Factors Associated with Mental Health Problems Among Asylum Seekers: A Systematic Review // *Journal of Immigrant and Minority Health*. 2020. Vol. 22. P. 1055–1064. URL: <https://doi.org/10.1007/s10903-020-01025-2>

43. Walsh F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 400 p.

44. van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Viking, 2014. 464 p.

45. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

46. Tajfel H., Turner J. *An Integrative Theory of Intergroup Conflict* // *The Social Psychology of Intergroup Relations* / ed. by W. G. Austin, S. Worchel. Monterey : Brooks/Cole, 1979. P. 33–47.

47. Bhugra D. Migration and Mental Health // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2004. Vol. 109(4). P. 243–258. URL: <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>

48. Tribe T. Mental Health of Refugees and Asylum-Seekers // *Advances in Psychiatric Treatment*. 2002. Vol. 8(4). P. 240–247. URL: <https://doi.org/10.1192/apt.8.4.240>

49. Pontin E., Schwannauer M., Tai S., Kinderman P. A UK Validation of a General Measure of Subjective Well-Being: The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB) // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2013. Vol. 11. Article 150. URL: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>

50. The jamovi project. *jamovi* (Version 2.6) [Computer Software]. 2025. URL: <https://www.jamovi.org>

51. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale : Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 p.

52. Field A. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. London : SAGE Publications, 2018. 1070 p.

53. Tabachnick B. G., Fidell L. S. *Using Multivariate Statistics*. 7th ed. Boston : Pearson, 2019. 832 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета дослідження

Примітка. Авторська анкета була розроблена для оцінювання контекстуальних чинників соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції. Вона включає блоки запитань, спрямовані на вивчення соціально-демографічних характеристик, міграційного досвіду, стресових подій, сімейного навантаження, екзистенційних смислів та показників, пов'язаних із переживанням ідентичності.

Блок 1. Соціально-демографічні характеристики учасниць

Цей блок містить запитання щодо базових характеристик респонденток: вік; рівень освіти; поточне місце проживання; правовий статус; поточна зайнятість.

1. Ваш вік: Оберіть свою вікову категорію:

Виберіть лише один варіант.

- 18–24 роки
- 25–35 років
- 36–45 років
- 46–59 років
- 60 років і старше

2. Рівень Вашої освіти:

Виберіть лише один варіант.

- Повна загальна середня
- Професійна (професійно-технічна) освіта
- Вища (бакалавр, спеціаліст, магістр)
- Науковий ступінь

- Інше _____

3. Де Ви наразі проживаєте більшість часу:

Виберіть лише один варіант.

- Не вдома в межах України (переїхала в інший населений пункт, область)
- Закордоном

4. Ваш правовий статус:

Виберіть лише один варіант.

- Громадянство України, я проживаю в Україні
- Тимчасовий захист (Temporary Protection або аналог у країні проживання)
- Дозвіл на проживання (Residence Permit)
- Дозвіл на роботу (Work permit)
- В очікування на рішення щодо статусу
- Інше _____

5. Ваша поточна зайнятість у місці Вашого постійного проживання:

Оберіть усі варіанти, які підходять. Їх може бути декілька

- Працюю, маю ПОВНУ зайнятість
- Працюю, маю ЧАСТКОВУ зайнятість
- Самозайнята (підприємець)
- У декретній відпустці
- У пошуку роботи
- Навчаюся
- Не працюю
- Інше _____

Блок 2. Міграційний досвід та контекст вимушеного переміщення

Цей блок спрямований на оцінювання особливостей міграційного досвіду та пов'язаних із ним змін у життєвому контексті: тривалість вимушеної міграції; зміни у професійній діяльності; зміни рівня доходу; досвід втрати

джерела доходу; пережиті стресові події; суб'єктивне відчуття дому; збережені зв'язки з домом; партнерський статус у міграції.

6. Як довго Ви проживаєте не вдома через війну?

Виберіть лише один варіант.

- менше 6 місяців
- до року
- 1-2 роки
- 2-3 роки
- більше 3 років

7. Чи змінилась Ваша основна зайнятість у вимушеній міграції?

Оберіть усі варіанти, які підходять. Їх може бути декілька.

- Нічого не змінилось (наприклад, була і є студенткою, або була і є в декреті)
- Так, зараз я НЕ працюю, але до вимушеної міграції я працювала.
- Так, зараз я працюю, але раніше вдома я НЕ працювала.
- Так, вдома я мала власну справу, а тепер працюю в наймі.
- Так, вдома я працювала в наймі, а на новому місці маю власну справу/самозайнята/підприємець.
- Так, раніше я працювала на повну зайнятість, а тепер маю часткову зайнятість.
- Так, раніше я мала часткову зайнятість, а тепер повну.
- Я почала нове навчання у вимушеній міграції.
- Я народила дитину і наразі я в декреті, хоча раніше працювала.
- Інше _____

8. Якщо Ви працюєте у вимушеній міграції, чи змінювали Ви рід Вашої діяльності?

Рід діяльності - це те, ЧИМ саме Ви займаєтесь (ІТ розробниця, вчителька, продавчиня, консультантка, майстер масажу...). Якщо Ви не

працюєте - оберіть відповідь "Я не працюю" та проходите до наступних запитань.

Виберіть лише один варіант.

- Я не працюю
- Ні, нічого не змінилося, я займаюся тією самою діяльністю, що і до вимушеної міграції.
- Так, я почала виконувати іншу роботу, що вимагає МЕНШОЇ кваліфікації (наприклад, вдома Ви були вчителькою, а у міграції Ви працюєте продавчиною).
- Так, я почала виконувати іншу роботу, яка вимагає ВИЩУ кваліфікацію, опанування нових знань та навичок.
- Ні, у вимушеній міграції я роблю те саме, але маю посаду НИЖЧОГО рівня (наприклад вдома Ви були старшим спеціалістом з розробки, а у вимушеній міграції працюєте молодшим спеціалістом).
- Ні, у вимушеній міграції я роблю те саме, але маю посаду ВИЩОГО рівня (наприклад вдома Ви були спеціалістом, а у вимушеній міграції стали управлінцем).
- Я змінила рід діяльності, але роблю приблизно таку саму за складністю та рівнем кваліфікації роботу.
- Інше _____

9. Зазначте як змінився рівень Вашого доходу в порівнянні з тим, який Ви мали вдома до початку повномасштабного вторгнення.

Виберіть лише один варіант.

- Мій дохід виріс
- Мій дохід зменшився
- Мій дохід суттєво не змінився

10. Чи мали Ви досвід втрати основного джерела доходу частково чи повністю за часи Великої Війни у міграції? (звільнення, скорочення, втрата Вашого бізнесу).

Оберіть усі варіанти, які підходять. Їх може бути декілька.

- Ні, моє фінансове становище не постраждало.
- Так, я маю досвід звільнення (з будь-яких причин, не з Вашої Ініціативи).
- Так, я втратила бізнес чи його частину.
- Так, я сама звільнилася з роботи або закрила бізнес.
- Так, мій партнер(-ка)/чоловік/батьки не мають змоги забезпечувати мені такий рівень життя як раніше вдома.
- Інше _____

11. Які стресові події відбувалися з Вами від початку повномасштабного вторгнення:

Оберіть усі варіанти, які підходять. Їх може бути декілька

- Переїзд (вимушена міграція)
- Втрата роботи.
- Розрив стосунків з постійним партнером/-ою (розлучення з чоловіком).
- Стосунки на відстані з постійним партнером(-кою).
- Постійне занепокоєння за партнера(-ку) чи близького родича, який (яка) служить в ЗСУ/несе службу в зоні підвищеного ризику/є волонтером в зоні бойових дій, тощо.
- Смерть близької людини (-ей).
- Втрата домашнього улюбленця.
- Втрата чи значне пошкодження Вашого власного житла через обстріли.
- Безповоротна втрата майна, значних коштів.
- Дискримінація, газлайтинг, булінг на новому місці.
- Значне погіршення Вашого здоров'я.
- Серйозні проблеми зі здоров'ям Ваших близьких (дитини(-ей), батьків, партнера(-ки)).
- Сексуальні домагання.
- Сексуальне насильство.

- Розрив близьких стосунків з друзями/родичами.
- Відрахування з ВНЗ чи іншого навчального закладу
- Інше _____

12. Як би Ви описали своє теперішнє відчуття дому?

Оберіть один варіант, який найкраще описує Ваше ставлення та поточну ситуацію. Напишіть свій варіант, якщо пропоновані не підходять для Вас.

- У мене немає дому. Я втратила те, що мала, і тепер не маю нічого постійного, стабільного.
- Мій дім - там де я. Я облаштовую своє життя тут і тепер.
- Мій дім чекає на мене. Я тимчасово полишила свій дім, але як тільки це стане можливим - я одразу туди повернуся.
- У мене і раніше не було відчуття дому, тому міграція - це лише ще один притулок.
- Інше _____

13. Що наразі пов'язує Вас з домом?

Оберіть усі варіанти, які підходять. Їх може бути декілька

- Нічого або майже нічого.
- Моя родина, яка залишилася вдома (батьки, інші близькі родичі).
- Мої друзі.
- Робота/бізнес
- Власний (родинний) будинок/квартира/земля.
- Моє місто та все, що я люблю та знаю в ньому (магазини, кафе, мій перукар, мої лікарі, знайомі маршрути транспорту, парки...)
- Інше _____

14. Чи перебуває Ваш партнер(-ка) у вимушеній міграції разом з Вами?

Виберіть лише один варіант.

- Так, він/вона перебуває зі мною.
- Ні, він/вона залишився(-лася) в Україні.
- Ні, він/вона проживає в іншій країні.
- Ні, він/вона є військовослужбовим(-ою).

- Я не перебуваю у стосунках / не маю чоловіка або партнера (-ки)

Блок 3. Материнське навантаження та сімейна підтримка

Блок призначений для оцінювання специфіки материнського досвіду в умовах вимушеної міграції: наявність дітей; кількість дітей; місце проживання дітей; розподіл доглядових обов'язків; рівень соціальної підтримки у виконанні материнської ролі.

15. Чи є у Вас діти до 18 років?

Виберіть лише один варіант.

- Ні
- Так

Ви відповіли, що маєте дітей. Наступні декілька запитань стосуються Вашого досвіду материнства у міграції.

16. Скільки у вас дітей до 18 р?

Виберіть лише один варіант.

- 1
- 2
- 3
- більше 3

17. Де в основному проживає Ваша дитина / діти?

Оберіть один варіант, якщо у Вас одна дитина, який найточніше описує ситуацію. Якщо у Вас 2 і більше дітей оберіть за потреби декілька варіантів, якщо ситуація з кожною дитиною індивідуальна.

- Зі мною вдома в Україні
- Зі мною у вимушеній міграції в межах України (в іншому населеному пункті відмінному від того, де залишився Ваш дім).
- Зі мною закордоном
- Проживають в Україні з батьком, чи/та іншими родичами.
- Проживають закордоном з батьком, чи/та іншими родичами.

- Частину часу зі мною, частину часу в іншому місті чи країні з чоловіком чи/та іншими родичами.

- Дитина/діти навчається закордоном та проживає там сама в навчальному закладі чи в місцевій родині.

18. Хто проводить з Вашою дитиною/дітьми найбільше часу щодня, вирішує основні побутові питання, піклується про добробут, навчання, виховання, дозвілля?

Оберіть один варіант, якщо у Вас одна дитина, який найточніше описує ситуацію. Якщо у Вас 2 і більше дітей оберіть за потреби декілька варіантів, якщо ситуація з кожною дитиною індивідуальна.

- я (зовсім або майже не маю допомоги з дитиною/дітьми)
- я та їх батько/вітчим/мій партнер (-ка) спільно піклуємось про дитину/дітей
- я та постійна няня або бабуся (інші родичі)
- їх батько (вітчим)
- їх батько (вітчим) та постійна няня або бабуся (інші родичі)
- бабуся (дідусь) або інші близькі родичі
- Інше _____

19. Як Ви оцінюєте рівень соціальної підтримки Вас як мами у міграції (від персоналу в школі/садочку, місцевої громади, держави).

Наприклад, чи йдуть на зустріч вчителі, коли треба адаптувати програму під дитину, чи дає держава якісь пільги чи виплати на дитину, чи пропонують Вам соціальне житло для проживання з дитиною, стипендії для навчання, тощо.

Виберіть лише один варіант.

- 1 - я не отримую жодної підтримки
- 2- підтримка мінімальна
- 3 - підтримка є, але незначна
- 4 - підтримка достатньо добра
- 5 - я отримаю дуже багато підтримки

Блок 4. Авторський анкетний блок «Сенси»

Примітка. Блок «Сенси» був розроблений на основі теоретичних положень екзистенційного підходу В. Франкла, А. Längle та І. Ялома і спрямований на оцінювання трьох показників: екзистенційної осмисленості життя; життєвої перспективи; екзистенційної зневіри.

Інструкція для респонденток:

Виберіть лише один варіант відповіді щодо кожного з 16 тверджень:

1 — зовсім не про мене

2 — радше ні

3 — важко сказати

4 — радше так

5 — повністю про мене

1. Моє життя має для мене внутрішню цінність.
2. У моєму житті є щось, заради чого я готова витримувати труднощі.
3. Я відчуваю, що моє існування має значення не лише для мене.
4. Навіть у складні періоди я не втрачаю відчуття “навіщо я живу”.
5. Я відчуваю відповідальність за те, як складається моє життя.
6. Я здатна уявляти своє майбутнє хоча б у загальних рисах.
7. Я сприймаю своє майбутнє з інтересом.
8. Я не бачу сенсу планувати майбутнє.
9. Я втратила здатність мріяти за останні роки.
10. Я живу одним днем і не маю цілей на майбутнє.
11. Мені важко відповісти на запитання, навіщо я живу.
12. Мене часто супроводжує відчуття внутрішньої порожнечі.
13. Я уникаю думок про майбутнє, бо вони викликають у мене безнадію.
14. Я часто думаю, що все марно.
15. Зараз моє життя здається мені непрожитим або чужим.
16. Як би не було складно, я маю надію на краще майбутнє.

Блок 5. Самоідентифікація та суб'єктивне переживання адаптації

Цей блок спрямований на дослідження суб'єктивного переживання ідентичності в умовах вимушеної міграції: відчуття належності; актуальні ідентичності; переживання втрати частини ідентичності; оцінка адаптації до нового місця; рефлексія факторів адаптації.

1. Як Ви здебільшого відчуваєте себе у місці Вашого перебування у міграції?

Виберіть лише один варіант.

- Частиною місцевої спільноти
- Як гість/тимчасова мешканка
- Як біженка/внутрішня переселенка
- Як людина «між двома світами»
- Як українка, відірвана від дому

2. Коли Ви думаєте про себе зараз, які ідентичності характеризують Вас найбільше?

Виберіть усе, що підходить.

- Українка
- Мама
- Донька
- Сестра
- Дівчина/ жінка
- Голова родини
- Професіоналка
- Мігрантка
- Біженка
- Дружина/ партнерка
- Подруга
- Спортсменка
- Творча особистість
- Людина, яка починає нове життя

- Студентка
- Інше _____

3. Чи відчуваєте Ви втрату якоїсь частини своєї ідентичності через вимушену міграцію?

Виберіть лише один варіант.

- Так
- Ні
- Важко відповісти

4. Якщо Ви відповіли "Так" на попереднє запитання, яка на Вашу думку частина Вас найбільше постраждала (відчувається як втрачена, загублена, не реалізована)?

Виберіть усе, що підходить.

- Українка
- Мама
- Донька
- Сестра
- Дівчина/ жінка
- Професіоналка
- Дружина/ партнерка
- Подруга
- Спортсменка
- Творча особистість
- Студентка
- Інше _____

5. Як би Ви оцінили свій рівень адаптації до життя у новому місці куди Ви мігрували?

Виберіть лише один варіант.

- Зовсім не адаптувалася
- Скоріше не адаптувалася
- Частково адаптувалася

- Скоріше адаптувалася
- Повністю адаптувалася

Якщо бажаєте поділитися своєю думкою про те, що найбільше сприяло Вашій адаптації на новому місці, а що заважало, чого бракувало чи бракує - напишіть про це в полі нижче в довільній формі.
