

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Чинники соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції

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

Керівники

Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі
психології,

Тарас КАРАМУШКА, к.психол.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)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено чинники соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції. Емпіричне дослідження виконано на вибірці 88 українок, які перебувають за кордоном у зв'язку з війною, після 24 лютого 2022 року. Для оцінювання застосовано WHO-5, PSS-10, DASS-21, CD-RISC-10, MSPSS та авторську соціально-демографічну й міграційну анкету. Статистична обробка включала описову статистику, кореляційний, регресійний, дисперсійний аналіз і групові порівняння. Доцільність роботи полягає у поєднанні стандартизованих психодіагностичних шкал із суб'єктивними міграційними показниками, а саме втратою ідентичності, самооцінкою адаптації, ставленням до статусу біженки/емігрантки та визначеністю майбутнього.

Отримані результати окреслюють ризикові й ресурсні чинники адаптації та можуть бути використані у психологічному супроводі українок у вимушеній еміграції. Вибірка характеризувалась конфігурацією зниженого благополуччя та тривалого емоційного напруження за наявності помірно виражених ресурсів підтримки й психологічного відновлення. Було виявлено, що центральним ризиком соціально-психологічної адаптації є емоційний дистрес, насамперед депресивні прояви та тривалий сприйнятий стрес. Важливими ресурсами залишаються соціальна підтримка, резильєнтність, збереження цілісності ідентичності. Групові порівняння показали, що найбільш змістовними маркерами адаптаційного стану є не стільки окремі формальні характеристики міграційної ситуації, скільки її суб'єктивне переживання.

Ключові слова: *вимушена еміграція; соціально-психологічна адаптація; психологічне благополуччя; емоційний дистрес; соціальна підтримка; резильєнтність; ідентичність.*

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТОК	13
1.1. Понятійно-категоріальний апарат дослідження вимушеної еміграції	13
1.2. Вимушена еміграція як соціально-психологічне явище	16
1.3. Феномен соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної еміграції	21
1.4. Особливості соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції	24
1.5. Міжнародні методики вимірювання соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів.....	28
1.6. Чинники соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції: емпіричний огляд досліджень	33
Висновки до розділу І.....	51
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ	53
2.1. Організація та дизайн емпіричного дослідження	53
2.2. Характеристика вибірки дослідження	55
2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження	63
2.4. Авторська соціально-демографічна та міграційна анкета	67
2.5. Перевірка надійності психодіагностичних методик на вибірці дослідження.....	68
2.6. Методи статистичної обробки емпіричних даних.....	69
Висновки до розділу ІІ.....	70

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ	
ЕМІГРАЦІЇ	72
3.1. Описова статистика основних психологічних показників	72
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між психологічними ресурсами, емоційним дистресом та благополуччям.....	75
3.3. Роль різних джерел соціальної підтримки	76
3.4. Регресійний аналіз предикторів суб'єктивного психологічного благополуччя	77
3.5. Втрата ідентичності як суб'єктивний маркер дезадаптації	79
3.6. Наявність дітей, резильєнтність і адаптаційна мобілізація	81
3.7. Плани щодо повернення в Україну і визначеність життєвої перспективи	82
3.8. Відчуття належності до країни перебування	83
3.9. Вплив статусу емігрантки або біженки на самооцінку	85
3.10. Навчання як додаткове адаптаційне навантаження	86
3.11. Самоідентифікації респонденток і психологічний контекст адаптації.....	88
3.12. Самооцінка адаптації до життя в новій країні як суб'єктивний індикатор адаптаційного стану.....	89
3.13. Post-hoc уточнення групових відмінностей	91
3.14. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок у вимушеній еміграції	94
Висновки до розділу ІІІ	99
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ.....	110

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ANOVA — однофакторний дисперсійний аналіз.

CD-RISC-10 — Connor-Davidson Resilience Scale, 10-пунктова шкала резильєнтності Коннора–Девідсона.

DASS-21 — Depression Anxiety Stress Scale, шкала депресії, тривожності та стресу.

DASS total — загальний показник емоційного дистресу за DASS-21.

MSPSS — Multidimensional Scale of Perceived Social Support, багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки.

PSS-10 — Perceived Stress Scale, 10-пунктова шкала сприйнятого стресу.

WHO-5 — WHO-5 Well-Being Index, індекс психологічного благополуччя ВООЗ.

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні призвела до однієї з найбільших хвиль вимушеної міграції в Європі за останні десятиліття. Мільйони громадян, переважно жінок з дітьми, були змушені залишити свої домівки та адаптуватися до нових соціальних, культурних і психологічних умов життя. Вимушена міграція супроводжується не лише зміною місця проживання, але й необхідністю перебудови звичних життєвих стратегій, соціальних зв'язків та системи особистісних орієнтирів.

Процес соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції ускладнюється впливом численних стресогенних чинників. До них належать пережиті травматичні події, вимушене розділення сімей, зміна професійного статусу, необхідність інтеграції в нове соціальне середовище, мовні бар'єри та економічні труднощі. Водночас успішність адаптації визначається не лише зовнішніми умовами, а й внутрішніми ресурсами особистості.

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється ролі психологічних ресурсів у процесі адаптації. Соціальна підтримка забезпечує відчуття захищеності, належності та соціальної включеності, тоді як резильєнтність виступає внутрішнім ресурсом, що сприяє подоланню труднощів та відновленню після складних життєвих подій. Водночас високий рівень емоційного дистресу, який проявляється у вигляді стресу, тривоги та депресивних переживань, може знижувати адаптаційні можливості особистості та негативно впливати на її психологічне благополуччя.

Додаткової уваги потребують особливості суб'єктивного переживання міграційного досвіду. Вимушена міграція часто супроводжується переосмисленням власної соціальної ролі, втрати ідентичності, статусу та уявлень про себе. Для багатьох жінок досвід втрати звичного соціального середовища, професійної реалізації або економічної стабільності може супроводжуватися переживаннями невпевненості, зниженням самооцінки та труднощами самоідентифікації.

Окремі дослідження свідчать, що адаптаційний процес може ускладнюватися впливом постміграційних стресорів, серед яких важливе місце займають економічні труднощі, залежність від соціальної допомоги, мовні бар'єри, зміна професійного статусу та необхідність виконання нових соціальних ролей. Водночас наявність дітей, сімейна підтримка, відчуття контролю над власним життям і збереження позитивного образу себе можуть виступати додатковими ресурсами адаптації.

Особливістю вимушеної міграції українських жінок є тривале перебування в умовах невизначеності щодо майбутнього. Неможливість прогнозувати терміни завершення війни, ухвалити рішення щодо повернення в Україну або остаточного облаштування життя за кордоном створює додаткове психологічне навантаження та може впливати на процес соціально-психологічної адаптації, психологічне благополуччя та сприйняття власних життєвих перспектив.

Соціально-психологічна адаптація є складним багатовимірним феноменом, який не може бути повністю описаний одним показником. На сьогодні відсутня єдина валідизована та адаптована українською мовою методика, яка б комплексно оцінювала соціально-психологічну адаптацію жінок у ситуації вимушеної міграції. У зв'язку з цим у даному дослідженні суб'єктивне психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації. Для більш повного розуміння адаптаційного процесу додатково аналізуються психологічні ресурси, показники емоційного дистресу, соціально-демографічні та міграційні чинники, а також особливості суб'єктивного переживання міграційного досвіду.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних ресурсів, емоційного дистресу, соціально-демографічних і міграційних чинників та особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду, пов'язаних із соціально-психологічною адаптацією українських жінок у вимушеній міграції.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні наукові підходи до вивчення соціально-психологічної адаптації особистості в умовах вимушеної міграції, психологічних ресурсів адаптації та емоційного дистресу. При розробці концепції дослідження враховувалися теоретичні підходи до вивчення вимушеної міграції та соціально-психологічної адаптації мігрантів Дж. Беррі, К. Ворд, А. Кеннеді, А. Єфімова, а також концепції стресу, психологічної адаптації та подолання складних життєвих обставин Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман. Методологічною основою роботи є комплексний підхід до вивчення соціально-психологічної адаптації, відповідно до якого благополуччя особистості розглядається як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів, емоційного дистресу, соціально-демографічних і міграційних чинників та особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду.

Об'єкт дослідження – феномен соціально-психологічної адаптація жінок, які перебувають у вимушеній еміграції.

Предмет дослідження – взаємозв'язок внутрішніх психологічних ресурсів, емоційного дистресу, соціально-демографічних і міграційних чинників із рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя як показником соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок внутрішніх психологічних ресурсів, емоційного дистресу, соціально-демографічних і міграційних чинників та особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду із рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя як показником соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції.

Для досягнення мети визначено такі завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції з урахуванням ролі внутрішніх психологічних ресурсів, емоційного дистресу, соціально-демографічних і міграційних чинників та особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду.

2. Обґрунтувати методологічний підхід до дослідження соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції та здійснити добір психодіагностичного інструментарію відповідно до визначених змінних.
3. Визначити рівень вираженості суб'єктивного психологічного благополуччя, психологічної резильєнтності, сприйманої соціальної підтримки та показників емоційного дистресу у вибірці досліджуваних жінок.
4. Дослідити взаємозв'язки між внутрішніми психологічними ресурсами, показниками емоційного дистресу, соціально-демографічними та міграційними чинниками й рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя, а також визначити чинники, що роблять найбільший внесок у пояснення його варіативності.
5. Виявити відмінності у показниках суб'єктивного психологічного благополуччя, психологічних ресурсів та емоційного дистресу залежно від соціально-демографічних, міграційних характеристик та особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. До теоретичних методів належали аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем соціально-психологічної адаптації, психологічних ресурсів, емоційного дистресу та вимушеної міграції.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою комплексу психодіагностичних методик:

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) в адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької.

Шкала депресії, тривожності та стресу (Depression Anxiety Stress Scale, DASS-21) в адаптації І. Галецької, М. Кліманської та М. Перун.

Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в українській адаптації Н. В. Школіної та співавторів.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS).

Індекс благополуччя ВООЗ (WHO-5 Well-Being Index) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер.

Авторська соціально-демографічна та міграційна анкета.

Для статистичної обробки даних використовувалися методи описової статистики, кореляційний аналіз Пірсона, множинний регресійний аналіз, t-критерій Стюдента та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

Характеристика вибірки дослідження

Емпіричну вибірку дослідження склали 88 жінок віком від 18 до 60 років і старше, які перебувають у вимушеній міграції за межами України не менше одного року.

За віковим складом більшість респонденток належала до групи зрілого віку: 40–59 років – 53,4% (n = 47), 25–39 років – 39,8% (n = 35), 18–24 роки – 3,4% (n = 3), 60 років і старше – 3,4% (n = 3).

Географічно вибірка представлена жінками, які проживають у Федеративній Республіці Німеччина (67,0%, n = 59), а також в інших країнах Європи та Північної Америки (33,0%, n = 29). Більшість респонденток (81,8%, n = 72) мали статус тимчасового захисту або аналогічний правовий статус у країні перебування.

При формуванні вибірки враховувалися соціально-демографічні та міграційні характеристики респонденток, зокрема вік, країна проживання, тривалість перебування за кордоном, сімейний статус, наявність дітей, рівень володіння мовою країни перебування та правовий статус.

Крім того, авторська анкета дозволила зібрати інформацію щодо особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду, зокрема сприйняття власного міграційного статусу, оцінки рівня адаптації до життя в новій країні, впливу міграції на самооцінку, досвіду дискримінації, змін у відчутті себе, а також уявлень про майбутнє та невизначеності щодо перспектив повернення в Україну. Це забезпечило можливість комплексного аналізу

психологічних, соціальних та міграційних чинників, пов'язаних із суб'єктивним психологічним благополуччям жінок у вимушеній міграції.

У дослідженні були поставлені такі дослідницькі питання:

1. Який рівень суб'єктивного психологічного благополуччя, психологічної резильєнтності, сприйманої соціальної підтримки та емоційного дистресу характерний для жінок, які перебувають у вимушеній міграції?
2. Які взаємозв'язки існують між внутрішніми психологічними ресурсами, показниками емоційного дистресу та рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя як показником соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції?
3. Які психологічні та контекстуальні чинники виступають предикторами суб'єктивного психологічного благополуччя як показника соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній міграції?
4. Чи існують відмінності у показниках суб'єктивного психологічного благополуччя, психологічних ресурсів та емоційного дистресу між групами жінок із різними соціально-демографічними та міграційними характеристиками?

Огляд досліджень 2020-2026 років також показує, що українська вимушена еміграція стала предметом активного міжнародного наукового аналізу, але низка питань залишається недостатньо опрацьованою. По-перше, більшість досліджень є крос-секційними, тоді як адаптація має динамічний характер. По-друге, не завжди окремо аналізується жіночий досвід, хоча гендерний склад української міграції робить його центральним. По-третє, у багатьох дослідженнях домінують показники психічного дистресу, тоді як позитивне благополуччя та ідентичність досліджуються менш системно. По-четверте, недостатньо вивчено, як суб'єктивні характеристики - статус біженки, самооцінка, втрата ідентичності, належність, майбутнє - пов'язані з психодіагностичними показниками. Саме ці прогалини визначають наукову

доцільність даної дипломної роботи. Її емпірична модель поєднує стандартизовані психодіагностичні шкали з авторською анкетною, що дозволяє аналізувати адаптацію не лише як рівень благополуччя або дистресу, а як складну систему взаємозв'язків. У цьому полягає теоретична й практична цінність дослідження: воно дає змогу побачити, які чинники пов'язані з вищим благополуччям жінок, які - з ризиком дезадаптації, а які групові відмінності мають значення для психологічного супроводу.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень міграційної психології про особливості соціально-психологічної адаптації жінок в умовах вимушеної міграції, спричиненої воєнними подіями. Отримані результати розширюють розуміння взаємозв'язку між показниками емоційного дистресу, психологічними ресурсами особистості, особливостями суб'єктивного переживання міграційного досвіду та рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у діяльності психологів, психотерапевтів, консультантів та соціальних працівників, які здійснюють супровід українських жінок у вимушеній міграції. Емпірично обґрунтовані дані щодо психологічних ресурсів, показників емоційного дистресу та особливостей переживання міграційного досвіду можуть бути використані для виявлення чинників ризику та ресурсів адаптації, а також для вдосконалення психологічного супроводу жінок, які перебувають за межами України внаслідок вимушеної міграції.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТОК

1.1. Понятійно-категоріальний апарат дослідження вимушеної еміграції

У сучасних міждисциплінарних дослідженнях міграційних процесів (соціологічних, психологічних, політичних) широко використовуються поняття вимушена міграція, вимушена еміграція та біженство, які нерідко застосовуються як синонімічні, хоча за своїм змістом вони не є тотожними. Відсутність чіткого розмежування між цими поняттями ускладнює теоретичний аналіз та інтерпретацію емпіричних результатів, що зумовлює необхідність їх уточнення в межах даного дослідження.

Вимушена міграція (*forced migration*) у науковій літературі розглядається як узагальнююче поняття, що охоплює будь-які переміщення населення, спричинені зовнішніми примусовими обставинами, такими як війни, збройні конфлікти, політичні переслідування, системні порушення прав людини, екологічні катастрофи або загроза життю та безпеці (Castles et al., 2014; Betts, 2013). Ключовою характеристикою вимушеної міграції є відсутність реального вибору, коли рішення про переміщення приймається не добровільно, а як необхідна умова збереження життя.

У межах вимушеної міграції розрізняють внутрішню вимушену міграцію, що відбувається в межах однієї держави, та міжнародну вимушену міграцію, яка передбачає перетин державного кордону (UNHCR, 2022; IOM, 2019).

Вимушена еміграція (*forced emigration*) є вузьким поняттям і розглядається як різновид вимушеної міграції, що стосується переміщення осіб за межі країни походження або постійного проживання. У зарубіжних дослідженнях цей термін використовується для позначення трансграничного характеру вимушеного

переміщення незалежно від наявності офіційного статусу біженця (Bakewell, 2011; Castles, 2003).

Поняття біженство (refugee status) має чітко визначене юридичне значення та ґрунтується на положеннях Конвенції ООН про статус біженців 1951 року. Відповідно до цього документа, біженцем визнається особа, яка перебуває за межами країни свого громадянства та не може або не бажає користуватися її захистом через обґрунтований страх переслідування (UNHCR, 2010). Таким чином, біженство є правовим статусом, тоді як вимушена еміграція соціально-психологічним явищем.

У межах даної роботи використовується поняття «вимушена еміграція жінок», під яким розуміється вимушене переміщення за межі країни проживання внаслідок війни. Дослідження зосереджене на психологічних та соціально-психологічних особливостях адаптації жінок у новому соціокультурному середовищі. Внутрішньо переміщені особи та правові аспекти статусу біженця не входять до предмета даного дослідження.

Додаткового уточнення потребує співвідношення юридичного та психологічного вимірів вимушеного переміщення. Юридична категорія «біженець» або «особа під тимчасовим захистом» визначає доступ людини до прав, соціальних послуг, легального проживання й працевлаштування. Водночас для психологічного аналізу важливим є не лише офіційний статус, а суб'єктивний досвід людини, яка переживає втрату дому, розрив життєвої безперервності та необхідність заново вибудовувати систему соціальних зв'язків. Саме тому в межах даної роботи вимушена еміграція розглядається не як суто адміністративний або правовий факт, а як соціально-психологічна ситуація, що змінює життєву позицію, самооцінку, відчуття безпеки, перспективи майбутнього та способи включення в нове середовище.

У класичних підходах до вивчення вимушеної міграції підкреслюється, що переміщення внаслідок війни має характер «втрати світу», оскільки людина втрачає не лише фізичний простір проживання, а й соціальну структуру повсякденності: роботу, звичні маршрути, ролі, спільноти, символічні місця,

мову соціальної взаємодії (Castles, 2003; Betts, 2013). З цієї перспективи еміграція є не одноразовою подією, а процесом соціальної трансформації, у якому попередня життєва система руйнується швидше, ніж формується нова. Для вимушених емігранток це особливо значущо, оскільки разом із власною адаптацією вони часто мають підтримувати адаптацію дітей, літніх родичів або інших членів родини.

Сучасні дослідження української вимушеної міграції підтверджують, що війна створила особливий тип переміщення, у якому поєднуються раптовість, масовість, тимчасовий правовий захист і довготривала невизначеність. За даними репрезентативного дослідження українських біженців у Німеччині, ця група є переважно жіною, високоосвіченою та водночас уразливою через сімейне розділення, обмежені мовні ресурси й труднощі інтеграції в ринок праці (Brücker et al., 2023). Це означає, що українські вимушені емігрантки не можуть бути описані лише як «вразлива група» в пасивному сенсі. Вони одночасно мають високий людський капітал і значний психологічний тягар, що робить адаптацію суперечливим процесом: ресурси наявні, але їх реалізація блокується мовними, професійними, інституційними та сімейними обставинами.

Важливим для аналізу є також поняття постміграційних стресорів. Miller і Rasmussen (2010) запропонували розглядати психічне здоров'я людей, які пережили війну та переміщення, не лише крізь призму травматичних подій минулого, а й через щоденні стресори після переміщення. Такий підхід є принциповим для українського контексту: небезпека війни може бути фізично віддаленою, але психологічно продовжує існувати через новини з України, переживання за близьких, неможливість контролювати майбутнє, втрату професійної автономії, житлову нестабільність і залежність від соціальної системи країни перебування.

У цьому сенсі вимушена еміграція має кумулятивний характер. Досвід війни, втечі, втрати житла, розділення родини, зміни соціального статусу й мовної дезорієнтації накопичується та може підтримувати тривалий психологічний дистрес. Лонгтюдне дослідження (Krupelnyska et al. 2026) серед

українських біженців у Німеччині демонструє, що навіть за зниження симптомів посттравматичного стресу задоволеність життям може залишатися низькою. Отже, соціально-психологічна адаптація не може бути ототожнена лише з редукцією травматичної симптоматики. Вона передбачає відновлення життєвої цілісності, можливості планування, соціальної участі та суб'єктивного благополуччя.

Окремим аспектом є тимчасовість вимушеної еміграції. Для багатьох українських жінок перебування за кордоном мислиться як тимчасове, однак ця тимчасовість триває роками. У науковій літературі такий стан описується як «підвішеність» або лімінальність, коли людина не може повністю повернутися до попереднього життя, але й не завжди дозволяє собі вкорінитися в новому (Olwig, 2021; Duncan, 2025). Ця лімінальність може знижувати мотивацію до глибшої інтеграції, ускладнювати мовне навчання, професійне планування та формування нових соціальних зв'язків. Водночас вона може виконувати захисну функцію, дозволяючи зберігати зв'язок із Україною, національну ідентичність і надію на повернення.

Таким чином, понятійно-категоріальний апарат даного дослідження має враховувати подвійність вимушеної еміграції: з одного боку, це переміщення внаслідок зовнішньої загрози, а з іншого - тривалий процес перебудови особистісної, соціальної та культурної системи життя. Саме ця подвійність обґрунтовує необхідність подальшого аналізу соціально-психологічної адаптації не лише через юридичні або соціально-економічні критерії, а через взаємозв'язок благополуччя, дистресу, ресурсів, соціальної підтримки, ідентичності та суб'єктивного переживання міграційного досвіду.

1.2. Вимушена еміграція як соціально-психологічне явище

Повномасштабне вторгнення в Україну у 2022 році спричинило одну з найбільших міграційних хвиль у Європі. За даними міжнародних організацій, мільйони українців, переважно жінок і дітей, були змушені залишити свої домівки і шукати прихисток у країнах Європейського Союзу.

Психологічні дослідження підкреслюють, що вимушене переміщення часто супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження, порушенням почуття безпеки, тривожністю та зниженням контролю над життєвими обставинами. Особливо вразливою групою є жінки, які нерідко залишаються єдиними відповідальними за дітей, побут, інтеграцію в нове суспільство (Brücker et al., 2023). Вимушена міграція є процесом, який поєднує у собі як соціальні, так і глибокі психологічні чинники, оскільки пов'язаний із втратою, травмою, невизначеністю та перебудовою всіх аспектів життя (Buchcik et al., 2023).

У контексті війни й вимушеної еміграції адаптаційні процеси ускладнюються попереднім травматичним досвідом, постійною загрозою для близьких, що залишилися в Україні, житлово-економічною нестабільністю та необхідністю швидкого входження в нові соціальні системи. Longitudinal-дослідження українських біженців у Німеччині показує, що постміграційні стресори, зокрема житлова нестабільність, втрата роботи та невизначеність майбутнього, можуть підтримувати психологічне напруження навіть після переміщення у фізично безпечніше середовище (Krupelnyska et al., 2026). Тому соціально-психологічна адаптація українських жінок у Європі має розглядатися як багаторівневий процес, що поєднує травматичний, соціальний, економічний та ідентифікаційний виміри.

Вимушеної еміграції в сучасних наукових дослідженнях розглядається як складний багатовимірний процес, що виходить за межі суто фізичного переміщення осіб за кордон. У науковій літературі наголошується, що вимушена еміграція включає глибокі соціальні, психологічні та екзистенційні трансформації, пов'язані з втратою звичного життєвого простору, соціальних ролей і почуття стабільності (Castles, 2003; Betts, 2013).

Більшість авторів підкреслюють принципову відмінність вимушеної еміграції від добровільної еміграції. Якщо добровільна еміграція зазвичай пов'язана з усвідомленим вибором, плануванням та очікуванням покращення життєвих умов, то вимушена еміграція виникає в умовах гострої загрози життю,

безпеці або свободі та супроводжується втратою суб'єктивного контролю над подіями власного життя (de Naas et al., 2020).

У межах теоретичних підходів вимушена еміграція розглядається як явище, що включає декілька взаємопов'язаних фаз: доеміграційну, еміграційну та постеміграційну. Саме постеміграційна фаза є ключовою для психологічних досліджень, оскільки в цей період актуалізуються переживання втрати, дистрес і криза ідентичності (Castles, 2003).

Значна частина зарубіжних досліджень присвячена психологічним наслідкам вимушеної еміграції. Зокрема, (Miller та Rasmussen 2010) підкреслюють, що психічний стан вимушених емігрантів визначається не лише травматичними подіями минулого, але й постміграційними стресорами, такими як соціальна ізоляція, мовні бар'єри та труднощі інтеграції.

Таким чином, вимушена еміграція постає як комплексний соціально-психологічне явище, що потребує окремого аналізу з урахуванням гендерної специфіки та умов адаптації у країні прийому.

Для глибшого розуміння вимушеної еміграції як соціально-психологічного явища доцільно спиратися не лише на міграційні теорії, а й на класичні психологічні концепції стресу, втрати та подолання. У концепції стресу Г. Сельє стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на вимоги середовища, тоді як транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман підкреслює роль суб'єктивної оцінки події та наявних ресурсів для подолання (Lazarus & Folkman, 1984). У контексті вимушеної еміграції це означає, що сама по собі подія переміщення не визначає однозначно рівень дистресу; важливими є те, як жінка оцінює свої можливості впоратися з новою ситуацією, чи має вона підтримку, чи відчуває контроль і чи бачить перспективу майбутнього.

Корисною для аналізу є також теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, відповідно до якої стрес виникає тоді, коли людина втрачає значущі ресурси, переживає загрозу їх втрати або не отримує очікуваного відновлення ресурсів після вкладених зусиль (Hobfoll, 1989). Вимушена еміграція майже завжди пов'язана з множинною втратою ресурсів: житла, професійної позиції,

соціального статусу, мови, близького оточення, передбачуваності майбутнього. Для українських жінок ця втрата часто поєднується з необхідністю підтримувати дітей або родину, що збільшує витрати емоційних і практичних ресурсів. З цієї перспективи резильєнтність і соціальна підтримка можуть розглядатися як механізми часткового відновлення ресурсів, тоді як хронічний стрес і депресивні прояви - як наслідки їх виснаження.

Вимушена еміграція також включає досвід неоднозначної втрати. Жінка може фізично перебувати в безпеці, але психологічно залишатися пов'язаною з домом, близькими, професією, містом, країною. На відміну від завершеної втрати, така втрата не має чіткої межі: дім може існувати, але бути недоступним; професія може зберігатися як частина ідентичності, але бути нереалізованою; повернення може залишатися бажаним, але невизначеним. Саме тому адаптаційний процес у вимушеній еміграції часто супроводжується амбівалентністю: прагненням інтегруватися й одночасним страхом «зрадити» попереднє життя або втратити зв'язок з Україною.

Сучасні дослідження українських біженців підтверджують, що постміграційний період не є психологічно нейтральним. У роботі (Buchcik et al. 2023) показали високу поширеність психологічного дистресу серед українських біженців у Німеччині та його зв'язок із якістю життя. В роботі (Lushchak et al. 2024) зафіксували високі рівні стресу, тривоги та симптомів ПТСР серед українців після першого року повномасштабної війни, причому вимушене переміщення виступало одним із чинників підвищеного ризику. Це дозволяє розглядати вимушену еміграцію як ситуацію тривалого психологічного навантаження, у якій наслідки війни взаємодіють із труднощами нового середовища.

Для жіночої вибірки важливо враховувати, що еміграція часто змінює баланс між автономією та залежністю. З одного боку, жінки можуть отримувати нові можливості: доступ до освіти, соціальних сервісів, безпечного середовища, нових професійних траєкторій. З іншого боку, вони можуть опинятися в ситуації залежності від соціальної допомоги, волонтерських структур, приймаючих

сімей, державних інституцій або партнерів, які залишилися в Україні. У дослідженні (Adedeji et al. 2025) серед українських жінок-біженок у Німеччині підкреслено значення саме поєднання стресорів і ресурсів: жінки переживали ізоляцію, культурну дезорієнтацію та емоційний тягар переміщення, але водночас використовували сімейні зв'язки, віру, соціальну підтримку й активні стратегії подолання.

Культурний вимір вимушеної еміграції також має психологічне значення. (Keda 2026) показує, що участь у культурних практиках може допомагати українським біженцям долати стрес, керувати невизначеністю, формувати соціальний капітал і підтримувати ідентичність. Це дозволяє розглядати культуру не лише як «додатковий» елемент інтеграції, а як важливий регулятор адаптаційного процесу. Для жінок культурні події, українські спільноти, освітні зустрічі, творчі практики можуть бути простором відновлення суб'єктності та належності, що має значення для суб'єктивного благополуччя.

Окремої уваги потребує феномен сімейної розірваності. Українська вимушена еміграція після 2022 року відрізняється тим, що значна частина жінок перебуває за кордоном без партнерів, тоді як чоловіки, батьки, брати або інші близькі залишаються в Україні. Brücker et al. (2023) описують значну частку жіночих домогосподарств із дітьми та ситуацій проживання без партнера в Німеччині. Такий сімейний контекст створює подвійне навантаження: жінка має одночасно адаптуватися сама, підтримувати дітей і емоційно залишатися включеною в події в Україні. Це може посилювати тривогу, депресивні переживання, втому, але також може активізувати мотивацію до дії, оскільки відповідальність за дітей надає структурованості й сенсу.

Вимушена еміграція як соціально-психологічне явище тому має аналізуватися на кількох рівнях: індивідуальному, сімейному, спільнотному й інституційному. На індивідуальному рівні важливими є емоційний дистрес, резильєнтність, самооцінка, ідентичність, відчуття контролю. На сімейному рівні - наявність дітей, партнерська підтримка або її відсутність, відповідальність за близьких, сімейна розірваність. На спільнотному рівні - соціальні контакти,

українська громада, культурна участь, відчуття належності. На інституційному рівні - правовий статус, житло, мова, працевлаштування, доступ до психологічної допомоги. Саме така багаторівнева структура й визначає логіку подальшого аналізу соціально-психологічної адаптації.

1.3. Феномен соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної еміграції

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес встановлення оптимальної взаємодії особистості з новим соціальним середовищем. У класичній моделі акультурації (Дж. Беррі Berry, 1997) виділяють чотири стратегії адаптації: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. Подальші дослідження (Ward et al., 2001) підкреслюють багатовимірний характер адаптації, яка включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти.

Вагомий внесок у сучасне розуміння феномену соціально-психологічної адаптації українців у контексті війни роблять емпіричні дослідження (Yefimova, A. 2024), де адаптація вимушених мігрантів розглядається як нелінійний процес, що включає різні моделі та соціально-психологічні чинники.

Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів часто ускладнюється через наявність травматичного досвіду, втрату соціальних зв'язків, необхідність швидкої побудови нових контактів і освоєння нового культурного контексту. У сучасних емпіричних дослідженнях адаптація українців до вимушеної міграції описується як нелінійний процес, у якому можуть поєднуватися пасивні й активні моделі пристосування, а його перебіг залежить від соціально-психологічних чинників, ресурсів і умов приймаючого середовища (Yefimova, 2024). Дослідження українських біженців також підкреслюють значення соціальної підтримки та спільнотної резильєнтності як чинників, пов'язаних із суб'єктивним благополуччям (Olcese et al., 2025). Отже, соціально-психологічна адаптація є комплексним явищем, що потребує аналізу як ризикових, так і ресурсних чинників.

Поняття соціально-психологічної адаптації має міждисциплінарний характер і використовується у соціальній психології, культурній психології, міграційних студіях та клінічній психології. У класичному розумінні адаптація означає процес узгодження потреб, цінностей і поведінки особистості з вимогами соціального середовища. Водночас у випадку вимушеної еміграції адаптація не може бути зведена до «пристосування» в сенсі пасивного прийняття нових умов. Вона включає активне переосмислення власного досвіду, відновлення ресурсів, побудову нових зв'язків і пошук балансу між збереженням ідентичності та включенням у новий культурний простір.

Класична модель акультурації Дж. Беррі виділяє чотири стратегії взаємодії людини з культурою походження та культурою приймаючого суспільства: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію (Berry, 1997). Для українських вимушених емігранток найбільш бажаною в психологічному сенсі може бути інтеграція, коли зберігається зв'язок із українською культурою та одночасно формується здатність функціонувати в новому суспільстві. Проте в реальному досвіді ця стратегія не завжди є легко доступною. Її можуть обмежувати мовні бар'єри, невизначеність щодо повернення, відсутність часу через догляд за дітьми, недостатня підтримка, травматичні переживання або внутрішній конфлікт між потребою вкорінитися і бажанням повернутися.

К. Ворд і А. Кеннеді запропонували розмежовувати психологічну та соціокультурну адаптацію (Ward & Kennedy, 1999). Психологічна адаптація пов'язана з емоційним благополуччям, задоволеністю життям, відсутністю вираженого дистресу та здатністю зберігати психологічну рівновагу. Соціокультурна адаптація стосується повсякденного функціонування: уміння взаємодіяти з інституціями, дотримуватися норм приймаючого суспільства, орієнтуватися в мові, освітній, медичній і трудовій системах. Для жінок у вимушеній еміграції ці два виміри можуть не збігатися. Жінка може достатньо успішно виконувати практичні дії - оформити документи, записати дитину до школи, відвідувати курси, - але психологічно залишатися виснаженою, тривожною або відчувати втрату себе.

У сучасних міграційних дослідженнях також використовується концепція інтеграції А. Егера та А. Стренга, де виділяються кілька доменів інтеграції: житло, працевлаштування, освіта, здоров'я, соціальні зв'язки, мова, безпека, права й громадянська участь (Ager & Strang, 2008).

Соціально-психологічна адаптація також може бути розглянута через соціоекологічний підхід, який пояснює психічне здоров'я як результат взаємодії індивідуальних, міжособистісних, спільнотних і суспільних чинників. У дослідженні (Mazhak і Sudyn 2025) психічне здоров'я українських вимушених мігранток в Ірландії було проаналізовано саме в межах соціоекологічної моделі. Автори показали, що на стан жінок впливають не лише індивідуальні характеристики, а й стосунки з родиною і друзями, участь у зустрічах для біженців, житлові умови, зайнятість і ширші соціальні умови. Це підтверджує доцільність комплексної моделі дослідження, у якій психологічні ресурси аналізуються разом із соціально-демографічним і міграційним контекстом.

Дослідження (Olcese et al. 2025) серед українських біженців в Італії демонструє, що соціальна підтримка і сприйняття спільнотної резильєнтності пов'язані з суб'єктивним благополуччям. Спільнота може виступати ресурсом, який допомагає людині відчувати, що вона не ізольована, має доступ до взаємодопомоги і може спиратися на груповий досвід подолання.

Водночас сучасні дослідження вказують на неоднорідність адаптаційних траєкторій. (Kriechel et al. 2026), використовуючи п'ять хвиль репрезентативних панельних даних у Німеччині, показують, що афективне благополуччя українських біженців змінюється в часі і залежить від поєднання захисних і ризикових чинників. Це означає, що адаптація не є стабільним станом, якого людина раз і назавжди досягає. Вона є динамічним процесом, у якому періоди відновлення можуть чергуватися з періодами виснаження, особливо на тлі новин про війну, змін у правовому статусі, житлових проблем або професійних невдач.

У даній роботі соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегральний процес, що включає психологічне благополуччя, ресурси подолання, соціальну підтримку, емоційний дистрес і суб'єктивне переживання

міграційного досвіду. Такий підхід дозволяє уникнути спрощення адаптації до одного критерію. Працевлаштування, мова або правовий статус є важливими, але вони не вичерпують психологічного змісту адаптації. Так само відсутність клінічних симптомів не гарантує благополуччя.

1.4. Особливості соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції

Окрему увагу в сучасних зарубіжних дослідженнях приділено гендерному виміру вимушеної еміграції. Науковці зазначають, що жінки у вимушеній еміграції стикаються з підвищеним психологічним навантаженням, оскільки поєднують переживання втрати дому, невизначеність майбутнього, відповідальність за дітей, пошук житла, мовну адаптацію та необхідність відновлення соціальних і професійних ролей (Adedeji et al., 2025; Mazhak & Sudyn, 2025).

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році зумовило специфічну гендерну структуру вимушеної міграції. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, значну частину українців, які перебувають під тимчасовим захистом у Європі, становлять жінки та діти (UNHCR, 2023). Репрезентативне дослідження українських біженців у Німеччині також показало, що ця група значною мірою складається з жінок, серед яких поширеними є ситуації проживання без партнера та відповідальності за неповнолітніх дітей (Brücker et al., 2023). Така структура вимушеної еміграції підсилює психологічне та соціальне навантаження, пов'язане з переживанням за рідних в Україні, адаптацією дітей, пошуком житла й роботи, а також зі збереженням власного психологічного благополуччя (Buchcik et al., 2023).

Дослідження українських біженців свідчать, що соціальна підтримка, участь у спільнотах, доступ до культурних і групових практик можуть виконувати ресурсну функцію в адаптації, сприяючи зниженню відчуття ізоляції, підтриманню ідентичності та формуванню соціального капіталу (Keda, 2026; Olcese et al., 2025). Водночас жіночий досвід вимушеної еміграції потребує

аналізу не лише загальних інтеграційних умов, а й сімейних, професійних, житлових та суб'єктивно-ідентифікаційних чинників (Mazhak & Sudyn, 2025).

У жінок-емігранток дистрес часто має комплексну природу: переживання за рідних, що залишилися в Україні, невизначеність майбутнього, бюрократичні бар'єри, пошук житла та роботи, адаптація дітей до нової школи.

Жіночий досвід вимушеної еміграції має специфіку, яка не завжди достатньо враховується в загальних дослідженнях біженства. Традиційні міграційні моделі часто описували біженців як відносно однорідну групу, однак сучасні гендерно чутливі підходи наголошують, що стать, материнство, сімейний статус, доглядова праця, економічна залежність і безпекові ризики істотно змінюють адаптаційний процес. Українська вимушена міграція після 2022 року має виразне «жіноче обличчя», оскільки через воєнний стан і мобілізаційні обмеження значну частину тих, хто виїхав за кордон, становлять жінки з дітьми, жінки без партнерів, літні жінки та доглядальниці (Brücker et al., 2023; Keda, 2026).

У психологічному вимірі це означає, що жінки часто виконують одразу кілька адаптаційних завдань. Вони мають забезпечити базову безпеку, організувати житло, пройти адміністративні процедури, підтримати дітей у школі, опанувати мову, зберегти зв'язок із родиною в Україні та водночас впоратися з власним емоційним станом. Така множинність ролей може сприяти мобілізації, але також підвищує ризик виснаження, хронічного стресу, почуття провини, втрати професійної ідентичності та депресивних переживань.

Дослідження (Adedeji et al. 2025) серед українських жінок-біженок у Німеччині показує, що серед основних стресорів жінки називають ізоляцію, труднощі культурної адаптації, емоційний тягар переміщення, невизначеність і необхідність самотійно організовувати повсякденне життя. При цьому ресурси подолання включали сімейні зв'язки, підтримку громади, релігійність, активність, волонтерство та збереження української ідентичності. Це підтверджує, що жіноча адаптація не може бути описана лише через симптоми

неблагополуччя; вона включає також агентність, практики взаємодопомоги та пошук нових форм суб'єктності.

Особливе значення має материнство. В роботах (Rock і Yanaşmayan 2024) розглядають материнство українських вимушених мігранток як динамічний процес, у якому турбота про дітей стає одночасно джерелом навантаження і способом збереження життєвого сенсу. Жінка, яка відповідає за дітей, часто не має можливості «зупинитися» у власному горі або дистресі, оскільки повсякденні потреби дитини вимагають дії.

Материнство також пов'язане з інтеграційними бар'єрами. Жінки з дітьми часто мають менше часу на мовні курси, складніше шукають роботу, залежать від доступності дитячих садків і шкіл, а також несуть емоційну відповідальність за адаптацію дітей до нового середовища. Якщо дитина переживає труднощі у школі, мовну ізоляцію або тугу за Україною, це може погіршувати стан матері. Водночас успішна адаптація дітей може підвищувати відчуття стабільності та підтримувати рішення залишатися в країні перебування хоча б тимчасово.

Дослідження (Mazhak і Sudyn 2025) серед українських жінок в Ірландії підтверджує, що зайнятість, житлові умови, фізичне здоров'я, соціальні зв'язки та участь у зустрічах для біженців пов'язані з суб'єктивною оцінкою психічного здоров'я. Автори показують, що для жінок особливо важливим є поєднання індивідуальних ресурсів із підтримкою на рівні сім'ї та громади. Це узгоджується з соціоекологічним підходом і підкреслює, що психічне здоров'я вимушених мігранток не може бути пояснене лише їхніми особистісними якостями.

Житло є окремою темою жіночої адаптації (Duncan 2025), досліджуючи досвід українських жінок у Мюнхені, показує, що стабільне житло є основою для формування належності, автономії, резильєнтності та психічного здоров'я. Нестабільне або тимчасове житло обмежує доступ до роботи, освіти, соціальних зв'язків і поглиблює виключення, особливо для одиноких матерів і старших жінок. Це важливо для даної дипломної роботи, оскільки житловий контекст у

авторській анкеті може розглядатися не лише як побутовий показник, а як чинник психологічної безпеки та адаптації.

Важливим є також досвід соціального визнання або невизнання (Rock 2025) аналізує перспективи біженства й материнства серед українських жінок у Німеччині та показує, що життєві прагнення змінюються в часі залежно від досвіду прийняття, можливостей реалізації та сімейної ситуації. Для жінки важливо не лише отримати формальний захист, а й відчувати, що її досвід, компетентність і суб'єктність визнаються приймаючим суспільством. Невизнання може проявлятися в тому, що жінка сприймається лише як «біженка», а не як фахівчиня, мати, громадянка, особистість із попередньою історією та ресурсами.

Крім того, жіноча адаптація часто відбувається між двома системами очікувань. З одного боку, приймаюче суспільство очікує інтеграції, мовного навчання, працевлаштування, самостійності. З іншого боку, українська родина, культура або власне почуття відповідальності можуть підтримувати орієнтацію на повернення, збереження української ідентичності, турботу про близьких в Україні. Це може створювати внутрішній конфлікт: будувати життя за кордоном може переживатися як необхідність, але водночас викликати провину або сум.

У зв'язку з цим соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній еміграції має розглядатися як процес балансування між втратою та відновленням, залежністю та автономією, материнською відповідальністю та особистими потребами, українською ідентичністю та інтеграцією в нове суспільство. Такий підхід дозволяє уникнути редукції жінок-біженок до образу пасивних жертв. Вони водночас переживають травму і демонструють високий рівень організаційної, емоційної та соціальної активності.

Саме тому у даному дослідженні аналізуються як ризикові, так і ресурсні чинники. Стрес, депресивні й тривожні прояви, втрата ідентичності та невизначеність майбутнього описують уразливість. Соціальна підтримка, резильєнтність, належність, збереження позитивного образу себе й участь у спільнотах описують ресурси. Така подвійна перспектива відповідає сучасному

стану досліджень і дозволяє точніше зрозуміти адаптаційний досвід українських жінок у вимушеній еміграції.

1.5. Міжнародні методики вимірювання соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів

У міжнародній науковій літературі соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів розглядається як багатовимірний процес, що охоплює як внутрішній психологічний стан особистості, так і її здатність ефективно функціонувати в новому соціальному та культурному середовищі (Berry, 1997; Ward & Kennedy, 1999). У зв'язку з цим емпіричні дослідження, присвячені проблематиці вимушеної міграції, зазвичай розрізняють психологічну адаптацію та соціальну (соціокультурну) адаптацію як взаємопов'язані, але відносно автономні виміри.

Теоретичним підґрунтям для такого розмежування слугує модель акультурації Дж. Беррі, у межах якої адаптація визначається як результат взаємодії індивіда з культурою приймаючого суспільства. Психологічна адаптація у цій моделі пов'язується з рівнем емоційного благополуччя та відсутністю вираженого дистресу, тоді як соціокультурна адаптація відображає успішність повсякденного функціонування, дотримання соціальних норм і здатність ефективно взаємодіяти з соціальними інституціями країни перебування (Berry, 1997).

Для вимірювання соціокультурної адаптації у міжнародних дослідженнях широко використовується Sociocultural Adaptation Scale, розроблена К. Ворд та А. Кеннеді. Дана методика спрямована на оцінку труднощів, з якими стикаються мігранти у повсякденному житті, зокрема у сфері міжособистісної комунікації, орієнтації в соціальних нормах, виконання соціальних ролей та взаємодії з офіційними інституціями (Ward & Kennedy, 1999). У подальших дослідженнях було запропоновано скорочені версії цієї шкали, зокрема Brief Sociocultural Adaptation Scale, які дозволяють оперативно оцінювати рівень соціокультурної адаптації у великих вибірках вимушених мігрантів (Demes & Geeraert, 2014).

Психологічна адаптація вимушених мігрантів у міжнародній емпіричній практиці оцінюється за допомогою шкал психологічного благополуччя та психічного дистресу, а також спеціалізованих інструментів, орієнтованих на емоційний досвід життя у приймаючій країні. До таких належить Brief Psychological Adaptation Scale, яка дозволяє визначити частоту позитивних і негативних емоцій, пов'язаних із перебуванням у новому соціокультурному контексті (Demes & Geeraert, 2014).

Окрему групу методик становлять інструменти вимірювання акультураційних орієнтацій та культурної ідентичності. У міжнародних дослідженнях активно застосовується двовимірний підхід до акультурації, згідно з яким орієнтація на культуру походження та культуру приймаючого суспільства розглядаються як відносно незалежні виміри. На цій основі були розроблені такі методики, як Vancouver Index of Acculturation та Stephenson Multigroup Acculturation Scale, що використовуються для аналізу стратегій адаптації мігрантів у різних культурних контекстах (Ryder, Alden, & Paulhus, 2000; Stephenson, 2000).

Важливе місце у дослідженнях вимушеної міграції займає оцінка акультураційного та постміграційного стресу. Для цього застосовуються спеціалізовані шкали, зокрема Acculturative Stress Scale for International Students, які дозволяють оцінити рівень стресу, пов'язаного з дискримінацією, мовними бар'єрами, соціальною ізоляцією та труднощами інтеграції у приймаюче суспільство (Sandhu & Asrabadi, 1994).

Незважаючи на широку представленість зазначених методик у міжнародних дослідженнях, їх застосування у вітчизняних емпіричних роботах є суттєво обмеженим. Відповідно до рекомендацій International Test Commission, використання психологічних тестів у новому мовному та культурному контексті потребує не лише перекладу, але й повноцінної процедури кроскультурної адаптації з перевіркою надійності та валідності (International Test Commission, 2017). За відсутності валідованих україномовних версій результати вимірювання можуть бути методологічно некоректними.

У міжнародній та пострадянській науковій практиці для вимірювання соціально-психологічної адаптації особистості широко використовується шкала соціально-психологічної адаптації Rogers–Diamond Scale, розроблена на основі гуманістичного підходу К. Роджерса та Р. Даймонда. Дана методика спрямована на комплексну оцінку рівня адаптації особистості, включаючи такі показники, як прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній локус контролю та здатність до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. У дослідженнях адаптації мігрантів та осіб, які перебувають у ситуації соціальних змін, шкала Rogers–Diamond Scale застосовується як інструмент оцінки психологічної та соціальної адаптації.

Водночас слід зазначити, що на сьогодні для даної методики відсутня психометрично валідована україномовна адаптація. Незважаючи на активне використання шкали Rogers–Diamond Scale у дослідженнях соціально-психологічної адаптації в Україні, у межах даної дипломної роботи її не було застосовано. Це зумовлено як відсутністю офіційної україномовної адаптації методики, так і з етичними міркуваннями, пов'язаними з використанням російськомовного інструментарію в українських дослідженнях. З огляду на зазначене, у даному дослідженні свідомо не використовувалася дана шкала.

Таким чином, більшість міжнародних методик, що використовуються для оцінки соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, не можуть бути безпосередньо застосовані у даному дослідженні. Це зумовлює необхідність використання інструментів, які мають підтверджену українську адаптацію, а також застосування структурованих соціально-демографічних показників для аналізу соціокультурних аспектів адаптації.

У методологічному вимірі дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів стикається з проблемою багатовимірності самого феномену. Немає єдиної універсальної шкали, яка одночасно коректно вимірювала б психологічне благополуччя, соціальну включеність, культурну ідентичність, функціонування в новому середовищі, дистрес, резильєнтність і якість соціальної підтримки. Тому сучасні дослідження дедалі частіше

застосовують комплекс батарей методик, де кожен інструмент оцінює окремий компонент адаптації.

У міжнародних дослідженнях акультурації важливе місце займає розмежування психологічної та соціокультурної адаптації. Sociocultural Adaptation Scale К. Ворд і А. Кеннеді оцінює труднощі повсякденного функціонування, тоді як Brief Psychological Adaptation Scale Дімес і Геерарт спрямована на частоту позитивних і негативних емоцій у новому культурному середовищі (Ward & Kennedy, 1999; Demes & Geeraert, 2014). Ці шкали є корисними для загальних міграційних досліджень, проте в умовах української вимушеної еміграції їх використання потребує культурної адаптації та перевірки психометричних властивостей українською мовою.

Рекомендації International Test Commission (2017) підкреслюють, що простий переклад методики не є достатнім для її коректного застосування. Потрібна процедура адаптації, яка включає мовну, культурну, концептуальну й статистичну перевірку. Для даної роботи це має принципове значення: використання неадаптованих інструментів могло б знизити надійність результатів. Саме тому було обрано методики, які мають українські адаптації або широко використовуються у міжнародній практиці як короткі скринінгові інструменти.

Для оцінки сприйнятого стресу використовується PSS-10, оскільки ця шкала вимірює не кількість об'єктивних стресорів, а суб'єктивне переживання життєвих обставин як неконтрольованих, непередбачуваних і перевантажувальних (Cohen et al., 1983). Це особливо відповідає темі вимушеної еміграції, адже одні й ті самі зовнішні умови можуть по-різному переживатися залежно від соціальної підтримки, резильєнтності, наявності дітей, житла, мови та попереднього травматичного досвіду.

Для оцінки емоційного дистресу обрано DASS-21, що дозволяє окремо аналізувати депресію, тривогу і стрес (Lovibond & Lovibond, 1995). У контексті даного дослідження це важливо, оскільки різні компоненти дистресу можуть мати різне значення для адаптації. Депресивні прояви можуть бути пов'язані з

втратаю сенсу, енергії та перспективи; тривога - з невизначеністю, безпекою близьких і майбутнім; стрес - із перевантаженням повсякденними вимогами.

Соціальна підтримка вимірюється за допомогою MSPSS, що дозволяє розрізняти підтримку з боку родини, друзів і значущої особи (Zimet et al., 1988). Для українських жінок у вимушеній еміграції це особливо важливо, оскільки різні джерела підтримки можуть мати різну психологічну функцію. Родина може бути джерелом безпеки, але також і відповідальності; друзі можуть підтримувати належність і нормалізацію досвіду; значуща особа може компенсувати втрату партнерської або емоційної опори.

Резильєнтність у дослідженні вимірюється за допомогою CD-RISC-10, що є короткою версією шкали Коннора-Девідсона (Connor & Davidson, 2003). У сучасній літературі резильєнтність розглядається не лише як особистісна риса, а як динамічна здатність до відновлення, яка підтримується індивідуальними, сімейними і соціальними ресурсами. У вимушеній еміграції ця шкала дозволяє оцінити, наскільки жінка зберігає здатність діяти, витримувати труднощі й адаптуватися до змін.

WHO-5 використовується як індикатор суб'єктивного психологічного благополуччя. Його перевага полягає у фокусі на позитивному функціонуванні: настрої, енергії, активності, інтересі до життя та загальному самопочутті. Огляд Торр et al. (2015) показує, що WHO-5 є коротким і валідним інструментом для оцінки благополуччя в різних популяціях. У даній роботі він використовується не як повний вимір соціально-психологічної адаптації, а як інтегральний психологічний показник, що відображає результат взаємодії ризиків і ресурсів.

Оскільки стандартні шкали не охоплюють усіх специфічних аспектів української вимушеної еміграції, до дослідження включено авторську соціально-демографічну та міграційну анкету. Вона дозволяє зібрати дані щодо віку, країни проживання, тривалості перебування за кордоном, наявності дітей, правового статусу, мови, а також суб'єктивних аспектів міграційного досвіду: втрати ідентичності, зміни самооцінки, відчуття належності, дискримінації, майбутніх планів і невизначеності щодо повернення. Така анкета не замінює

психодіагностичні методики, але доповнює їх контекстуальними змінними, необхідними для відповіді на дослідницькі питання.

1.6. Чинники соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції: емпіричний огляд досліджень

Вимушена еміграція, спричинена війною, у сучасних дослідженнях розглядається як багаторівневий стресогенний процес, у якому поєднуються наслідки травматичного досвіду до переміщення та вплив постміграційних стресорів: невизначеність правового й життєвого статусу, мовні бар'єри, житлово-економічні труднощі, соціальна ізоляція, розрив звичних професійних і родинних ролей. Враховуючи багатокомпонентність феномену соціально-психологічної адаптації, у цьому підрозділі здійснено огляд сучасних емпіричних досліджень, присвячених чинникам, що можуть бути пов'язані з адаптацією українських жінок у вимушеній еміграції та з рівнем їхнього суб'єктивного психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження українських біженців після 2022 року показують, що адаптація не може бути описана лише через формальне включення в нове суспільство або доступ до соціальних послуг. Навіть у країнах із відносно розвиненою системою підтримки, зокрема в Німеччині, українські біженці демонструють значне психологічне навантаження, знижене благополуччя та виражені переживання невизначеності (Brücker et al., 2023; Buchcik et al., 2023; Kriechel et al., 2026). У зв'язку з цим у науковій літературі дедалі частіше підкреслюється необхідність комплексного підходу до вивчення адаптації.

1.6.1. Емоційний дистрес, стрес, тривога і депресивні прояви як ризикові чинники адаптації

Одним із найбільш досліджуваних ризикових чинників соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів є емоційний дистрес. У контексті вимушеної міграції він формується не лише як реакція на травматичні події війни, а як наслідок поєднання кількох рівнів стресу: передміграційного, пов'язаного з небезпекою, втратами і загрозою життю; міграційного, пов'язаного

з самим процесом переміщення; та постміграційного, який виникає вже в країні перебування через невизначеність, мовні труднощі, бюрократичні процедури, житлові та економічні проблеми.

У дослідженні (Buchcik et al. 2023), проведеному серед українських біженців у Німеччині, було виявлено високу поширеність психологічного дистресу, депресивних і тривожних проявів. Автори показали, що загальний психологічний дистрес, депресивні симптоми та тривога статистично пов'язані зі зниженням якості життя.

Подібні результати представлені у масштабному дослідженні (Lushchak et al. 2024), у якому порівнювалися три групи українців: особи, які не були переміщені, внутрішньо переміщені особи та біженці за кордоном. Автори показали, що вимушене переміщення, особливо перетин кордону та потрапляння в нове культурне середовище, пов'язане з вищими рівнями стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу.

Окремі дослідження українських біженців у Польщі також підкреслюють значення травматичного досвіду та копінг-стратегій для психологічного стану. В дослідженні (Długosz 2023) показав, що воєнна травматизація, невизначеність і труднощі інтеграції можуть підтримувати симптоми психологічного дистресу. Водночас автор звертає увагу на те, що адаптація залежить не лише від інтенсивності пережитої травми, а й від способів психологічного подолання, доступності соціальної підтримки та суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією.

Дані (Chudzicka-Czupala et al. 2026), отримані серед українських біженців у Польщі, також підтверджують, що психологічне благополуччя не може розглядатися окремо від стресу, копінгу та умов перебування в країні прихистку. Автори аналізували не лише психопатологічні симптоми, а й ширші показники психологічного функціонування, що відповідає сучасному підходу до вивчення адаптації як багатовимірного процесу.

У крос-національному дослідженні (Szkup et al. 2026), яке охопило українських біженців у семи європейських країнах, було показано, що рівень

психологічного дистресу, резильєнтності й копінг-стратегій суттєво відрізняється залежно від країни перебування. Це свідчить про те, що емоційний дистрес не можна пояснювати лише індивідуальними особливостями або травматичним досвідом. На нього впливають також соціальні, інституційні й політичні умови країни прихистку: доступ до послуг, стабільність приймаючої системи, можливості інтеграції, підтримка спільноти, мова, працевлаштування та соціальна включеність.

Лонгетюдне дослідження (Krupelnyska et al. 2026), проведене серед українських біженців у Німеччині, демонструє важливий методологічний висновок: симптоми посттравматичного стресу можуть знижуватися з часом, однак задоволеність життям і загальне благополуччя не завжди відновлюються паралельно. Це означає, що редукція симптомів ще не є тотожною успішній адаптації. Для соціально-психологічної адаптації важливим є не лише зменшення тривоги, стресу чи травматичної симптоматики, а й відновлення позитивного функціонування, відчуття життєвої опори, соціальної включеності та можливості будувати майбутнє.

Отже, емоційний дистрес, сприйнятий стрес, депресивні й тривожні прояви у сучасних дослідженнях виступають ключовими ризиковими чинниками адаптації українських вимушених емігранток. Вони не лише відображають індивідуальний психологічний стан, а й показують рівень навантаження, з яким жінка стикається в новому соціальному середовищі.

1.6.2. Суб'єктивне психологічне благополуччя як індикатор соціально-психологічної адаптації

У сучасних дослідженнях вимушеної міграції дедалі більше уваги приділяється не лише симптомам психічного неблагополуччя, а й позитивним показникам функціонування суб'єктивному благополуччю, якості життя, задоволеності життям, афективному балансу та відчуттю життєвої перспективи. Такий підхід є особливо важливим для вивчення соціально-психологічної адаптації, оскільки людина може не демонструвати виражених клінічних

симптомів, але водночас переживати втрату сенсу, низьку життєву енергію, соціальну ізоляцію або неможливість планувати майбутнє.

У дослідженні (Buchcik et al. 2023) якість життя українських біженців у Німеччині розглядалася у зв'язку з психологічним дистресом, депресією та тривогою. Автори показали, що психоемоційне неблагополуччя суттєво знижує якість життя. Це дозволяє зробити висновок, що показники благополуччя є чутливими до психологічних труднощів, але водночас не зводяться лише до симптомів. Вони відображають ширший рівень функціонування особистості в умовах нової соціальної реальності.

Дослідження (Kriechel et al. 2026), виконане на основі п'яти хвиль репрезентативних панельних даних щодо українських біженців у Німеччині, додатково підкреслює значення благополуччя як окремого показника адаптації. Автори аналізували афективне благополуччя українських біженців і показали, що воно змінюється в часі під впливом ризикових і захисних чинників. При цьому фізична безпека не гарантує автоматичного відновлення психологічної безпеки.

Особливе значення має розмежування симптоматичного і позитивного виміру психологічного стану (Krupelnytska et al. 2026) показали, що у частини українських біженців симптоми травматичного стресу з часом знижувалися, тоді як задоволеність життям залишалася низькою. Це свідчить про те, що психологічне відновлення є складнішим процесом, ніж зменшення симптомів. Людина може адаптуватися зовнішньо, виконувати повсякденні завдання, вивчати мову, працювати або піклуватися про дітей, але при цьому не відчувати достатнього благополуччя, радості, життєвої енергії чи стабільності.

У контексті даного дослідження суб'єктивне психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації. Такий підхід є методологічно виправданим з кількох причин. По-перше, адаптація вимушених емігранток не може бути повністю виміряна лише через формальні критерії інтеграції, такі як працевлаштування, мова або правовий статус. По-друге, в умовах війни та невизначеності важливим є саме

суб'єктивний вимір: як жінка переживає своє життя, чи відчуває вона контроль, опору, включеність, енергію та перспективу.

1.6.3. Соціальна підтримка як зовнішній ресурс адаптації

Соціальна підтримка є одним із найчастіше досліджуваних ресурсних чинників адаптації вимушених мігрантів. У ситуації переміщення вона виконує кілька функцій: емоційну, інформаційну, практичну та ідентифікаційну. Емоційна підтримка допомагає знизити відчуття самотності й небезпеки; інформаційна підтримка полегшує орієнтацію в новій системі; практична підтримка сприяє вирішенню питань житла, роботи, освіти, медичної допомоги; ідентифікаційна підтримка допомагає зберігати відчуття належності, цілісності та зв'язку з власною спільнотою.

У дослідженні (Olcese et al. 2025), проведеному серед українських біженців в Італії, соціальна підтримка розглядалася у зв'язку з дистресом, суб'єктивним благополуччям і сприйняттям резильєнтності спільноти. Автори показали, що соціальна підтримка позитивно пов'язана з благополуччям, однак її вплив реалізується не лише безпосередньо, а й через відчуття сили, згуртованості та ресурсності спільноти. Це важливо для розуміння адаптації не як суто індивідуального процесу, а як процесу, що відбувається в системі міжособистісних і групових зв'язків.

Дослідження (Mazhak і Sudyn 2025), присвячене українським вимушеним мігранткам в Ірландії, також підтверджує багаторівневу роль соціальної підтримки. У межах соціоекологічної моделі автори показали, що психічне здоров'я жінок пов'язане не лише з індивідуальними характеристиками, а й із якістю сімейних, дружніх і спільнотних зв'язків. Відсутність людини, якій можна довіритися, погіршення стосунків із родиною або друзями, а також нестабільність житлового і соціального середовища були пов'язані з гіршими показниками психічного здоров'я. Натомість участь у зустрічах для біженців і підтримувальні соціальні контакти виконували захисну функцію.

У дослідженні (Kriechel et al. 2026) соціальні контакти, інтеграція, підтримка і мовні навички розглядалися як потенційні чинники благополуччя українських біженців у Німеччині. Автори підкреслюють, що соціальна підтримка та соціальна включеність можуть сприяти афективному благополуччю, однак вони не завжди здатні повністю нівелювати вплив економічних переживань, хвилювання за родину в Україні або загальної невизначеності. Це важливе уточнення: соціальна підтримка є ресурсом, але її дія може бути обмеженою, якщо рівень об'єктивних і суб'єктивних стресорів залишається високим.

Для українських жінок у вимушеній еміграції особливе значення має родинна підтримка. Через гендеровану структуру української міграції після 2022 року багато жінок опинилися за кордоном без партнерів, але з дітьми або іншими залежними членами родини (Brücker et al., 2023). У такій ситуації родина може бути як джерелом підтримки, так і джерелом додаткового навантаження. З одного боку, близькі стосунки дають відчуття опори, сенсу та відповідальності. З іншого боку, розділення з партнером, турбота про дітей, переживання за родичів в Україні й необхідність самотійно приймати рішення можуть посилювати стрес.

Соціальна підтримка також пов'язана з культурною та спільотною належністю (Keda 2026) показує, що участь українських біженців у культурних подіях, освітніх і творчих практиках може сприяти формуванню соціального капіталу, вивченню мови, збереженню національної ідентичності та подоланню стресу. Це дозволяє розглядати соціальну підтримку не лише як підтримку окремих людей, а й як ширшу включеність у мережі, спільноти та культурні простори, які допомагають людині відновити відчуття належності.

Додатково (Moret-Tatay et al. 2025) показали, що соціальна підтримка пов'язана з резильєнтністю та позитивним афектом серед українців, які постраждали від війни. Це узгоджується з ресурсною логікою даної роботи: підтримка може діяти не лише як прямий чинник благополуччя, а й як умова, що підсилює здатність особистості до відновлення.

Таким чином, соціальна підтримка у сучасних дослідженнях постає як один із провідних зовнішніх ресурсів адаптації. Вона може бути пов'язана з вищим рівнем благополуччя, нижчим дистресом, кращою суб'єктивною оцінкою психічного здоров'я та більшою здатністю долати труднощі. Водночас емпіричні дані показують, що соціальна підтримка не завжди повністю компенсує вплив стресу. Тому у даному дослідженні вона розглядається як важливий ресурсний чинник, який може мати самостійний позитивний зв'язок із суб'єктивним психологічним благополуччям, але не обов'язково повністю нейтралізує негативний вплив стресу.

1.6.4. Резильєнтність як внутрішній психологічний ресурс адаптації

Резильєнтність у сучасних дослідженнях вимушеної міграції розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психологічну рівновагу в умовах значних життєвих труднощів. Вона не означає відсутності болю, стресу чи вразливості. Радше йдеться про здатність використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для продовження життя, прийняття рішень, підтримання функціонування та поступового відновлення після травматичних і стресогенних подій.

У дослідженні (Szkup et al. 2026) резильєнтність була включена до аналізу разом із психологічним дистресом і копінг-стратегіями у вибірках українських біженців у різних європейських країнах. Автори показали, що резильєнтність суттєво відрізняється залежно від країни перебування, а отже, вона не є лише індивідуальною рисою. Її рівень може бути пов'язаний із соціальним контекстом, доступом до підтримки, стабільністю приймаючої системи, можливістю працювати, навчатися, отримувати допомогу та підтримувати соціальні зв'язки. Це узгоджується з сучасним розумінням резильєнтності як динамічного процесу, а не як незмінної особистісної характеристики.

В роботі (Kriechel et al. 2026) також підкреслюють зв'язок між резильєнтністю, соціальною підтримкою та афективним благополуччям українських біженців. У цьому контексті резильєнтність може бути пов'язана з

відчуттям самодієвості, здатністю справлятися з тривалими переживаннями, адаптуватися до нових умов і підтримувати позитивні емоції попри втрати та невизначеність. Водночас автори вказують, що навіть наявність ресурсів не завжди повністю зменшує вплив хвилювання за економічне становище, здоров'я або родину, яка залишилася в Україні. Це свідчить про те, що резильєнтність важлива, але її ефект не можна розглядати ізольовано від контексту.

Досліджуючи (Adedeji et al. 2025), психічне здоров'я українських жінок-біженок у Німеччині, звертають увагу на поєднання стресорів і ресурсів у жіночому досвіді вимушеної еміграції. Для жінок резильєнтність часто проявляється не як абстрактна "сила", а як повсякденна здатність організовувати життя, підтримувати дітей, взаємодіяти з інституціями, шукати допомогу, зберігати гідність і створювати мінімальну стабільність у нестабільних умовах. Такий підхід особливо важливий для даної роботи, оскільки дозволяє пов'язати резильєнтність із материнською, сімейною, професійною і соціальною роллю жінки у вимушеній еміграції.

У дослідженні (Olcese et al. 2025) резильєнтність розглядається не лише на індивідуальному, а й на спільнотному рівні. Автори показують, що сприйняття спільноти як ресурсної та здатної до відновлення може пом'якшувати негативний вплив дистресу на благополуччя. Це положення важливе для ширшого розуміння резильєнтності: вона формується не лише всередині особистості, а й у взаємодії з соціальним середовищем. Для вимушених емігранток це означає, що здатність витримувати труднощі може посилюватися через підтримку громади, культурні зв'язки, групи взаємодопомоги, участь у спільних практиках і контакт із людьми, які мають схожий досвід.

Таким чином, резильєнтність є важливим внутрішнім ресурсом соціально-психологічної адаптації, але її не можна розглядати окремо від соціальної підтримки та постміграційного контексту. Вона може сприяти вищому благополуччю, кращому подоланню стресу, збереженню життєвої перспективи та відновленню активності. Водночас у ситуації високого емоційного дистресу, житлової нестабільності, професійної втрати або невизначеності майбутнього

резильєнтність може виявлятися недостатньою для повного відновлення психологічного благополуччя. Саме тому у даній роботі вона розглядається як ресурсний чинник, що потребує аналізу у взаємозв'язку зі стресом, соціальною підтримкою та суб'єктивним переживанням міграційного досвіду.

1.6.5. Соціально-демографічні та міграційні чинники адаптації

Соціально-психологічна адаптація вимушених емігранток формується не лише під впливом психологічних ресурсів і дистресу, а й залежить від соціально-демографічних і міграційних характеристик. До них належать вік, сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти, професійна ситуація, країна перебування, тривалість проживання за кордоном, правовий статус, рівень володіння мовою, житлові умови та доступ до соціальної підтримки.

Репрезентативне дослідження (Brücker et al. 2023), проведене серед українських біженців у Німеччині, показує специфічний демографічний профіль цієї групи. Українські біженці в Німеччині є переважно жінками, значна частина з них має дітей, високий рівень освіти, але водночас стикається з мовними, професійними й інтеграційними труднощами. Автори зазначають, що, попри сприятливіші правові умови порівняно з іншими групами біженців, адаптація українців не є автоматичною і потребує тривалої соціальної, мовної та професійної інтеграції.

Одним із ключових чинників адаптації є працевлаштування. У дослідженні (Mazhak і Sudyn 2025) зайнятість, характер роботи та фізичне здоров'я виявилися важливими предикторами суб'єктивної оцінки психічного здоров'я українських вимушених мігранток в Ірландії. При цьому автори підкреслюють, що важливим є не лише сам факт зайнятості, а і якість, гнучкість та відповідність роботи життєвим обставинам жінки. Для жінок із дітьми надмірне робоче навантаження або неможливість поєднувати роботу з доглядом може не покращувати, а навпаки ускладнювати психологічний стан.

Професійний статус і його зміна після еміграції є особливо важливими для українських жінок, багато з яких до війни мали освіту, роботу, професійну

ідентичність та соціальний статус. У ситуації вимушеного переміщення жінка може опинитися в позиції залежності від соціальної допомоги, неможливості підтвердити диплом, потреби починати професійний шлях заново або виконувати роботу нижчої кваліфікації. Таке зниження професійної реалізації може впливати на самооцінку, відчуття контролю над життям і суб'єктивне благополуччя.

Мовний чинник є ще одним важливим аспектом соціально-психологічної адаптації. Володіння мовою країни перебування впливає на доступ до роботи, освіти, медичної й психологічної допомоги, комунікацію з інституціями, можливість самостійно вирішувати повсякденні питання та будувати контакти з місцевою спільнотою. (Kriechel et al. 2026) підкреслюють, що мовні навички можуть бути пов'язані із соціальною включеністю і благополуччям, оскільки мова зменшує бар'єри у взаємодії з новим середовищем.

Водночас сучасні дослідження показують, що чинники адаптації можуть діяти по-різному залежно від країни перебування. У своїх роботах (Szkur et al. 2026) показали значущі крос-національні відмінності у психологічному дистресі, резильєнтності та копінг-стратегіях українських біженців. Це означає, що не лише індивідуальні характеристики, а й умови приймаючої країни доступ до сервісів, соціальна політика, стабільність допомоги, можливості інтеграції, ставлення місцевого населення можуть впливати на психологічну адаптацію.

Особливим соціально-демографічним чинником у контексті даної роботи є наявність дітей. З одного боку, діти можуть збільшувати навантаження, оскільки жінка має організовувати освіту, побут, медичну допомогу, дозвілля та емоційну підтримку дитини у новому середовищі. З іншого боку, материнська роль може мати мобілізаційний потенціал, надаючи сенс, структуру дня і внутрішній мотив до подолання труднощів. Тому наявність дітей не слід однозначно розглядати лише як фактор ризику або лише як ресурс; її вплив потребує емпіричного аналізу в конкретній вибірці.

Отже, соціально-демографічні та міграційні чинники створюють контекст, у межах якого реалізуються психологічні ресурси й ризики. Вік, діти, сімейний

статус, працевлаштування, житло, мова, країна перебування і тривалість еміграції можуть впливати на рівень благополуччя, стресу, соціальної підтримки й резильєнтності. Саме тому в даному дослідженні ці характеристики включені до аналізу як контекстуальні чинники соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції.

1.6.6. Ідентичність, належність і невизначеність майбутнього як суб'єктивні чинники адаптації

Окрім психологічних ресурсів, емоційного дистресу та соціально-демографічних характеристик, важливу роль у процесі адаптації відіграє суб'єктивне переживання міграційного досвіду. Вимушена еміграція змінює не лише зовнішні умови життя, а й уявлення людини про себе, свою роль, статус, майбутнє та належність. Для жінок, які залишили Україну через війну, ці зміни можуть бути особливо болісними, оскільки вони часто відбуваються раптово, без підготовки і в умовах тривалої невизначеності.

Одним із ключових суб'єктивних чинників є переживання втрати частини ідентичності. До війни жінка могла мати сталі ролі: професійну, сімейну, соціальну, громадянську, культурну. У ситуації вимушеної еміграції частина цих ролей може бути втрачена або тимчасово призупинена. Жінка може більше не працювати за спеціальністю, залежати від соціальної допомоги, не володіти мовою, не мати звичного кола спілкування, втратити доступ до статусу, який мала в Україні. Це може супроводжуватися зниженням самооцінки, невпевненістю, відчуттям “невидимості” або тимчасовості власного життя.

Дослідження (Keda 2026) підкреслює роль культурних практик у збереженні й трансформації ідентичності українських біженців у країнах Європейського Союзу. Участь у культурних подіях, творчих активностях, українських спільнотах і культурному житті може сприяти не лише зниженню стресу, а й підтриманню національної ідентичності, формуванню соціального капіталу та відчуттю належності. Це особливо важливо в умовах, коли вимушена еміграція створює загрозу втрати звичних культурних і соціальних опор.

Почуття належності до місцевої спільноти також є важливим показником адаптації. Належність не означає повної асиміляції або відмови від української ідентичності. Радше йдеться про можливість відчувати себе прийнятою, видимою, включеною в соціальні зв'язки та здатною взаємодіяти з новим середовищем без постійного переживання відчуження. У цьому сенсі адаптація передбачає не заміну однієї ідентичності іншою, а поступове формування складнішої, багаторівневої ідентичності, у якій поєднуються зв'язок з Україною та досвід життя в новій країні.

Дослідження (Mazhak і Sudyn 2025) показують, що участь у зустрічах для біженців, підтримувальні соціальні зв'язки й стабільні стосунки з родиною, друзями та спільнотою можуть бути пов'язані з кращим психічним здоров'ям українських жінок у вимушеній міграції. Це дозволяє розглядати належність не як абстрактне переживання, а як конкретний психологічний ресурс, що формується через контакти, взаємну підтримку, участь у спільнотах і можливість бути частиною соціального життя.

Ще одним важливим суб'єктивним чинником є ставлення до власного статусу “біженки” або “емігрантки”. Для частини жінок цей статус може мати нейтральне або функціональне значення, пов'язане з правовим захистом і доступом до допомоги. Для інших він може переживатися як стигматизувальний, такий, що знижує самооцінку, підкреслює залежність або втрату попереднього статусу. У такому випадку сам міграційний статус стає не лише юридичною категорією, а психологічним фактором, який впливає на образ себе.

Тривала невизначеність майбутнього є однією з центральних особливостей української вимушеної еміграції. Жінки часто не можуть остаточно вирішити, чи залишатися за кордоном, чи повертатися в Україну, оскільки це залежить від перебігу війни, безпеки, дітей, роботи, житла, партнерських і родинних обставин. (Kriechel et al. 2026) підкреслюють, що хвилювання за родину, економічну ситуацію та майбутнє можуть знижувати благополуччя українських біженців навіть за наявності соціальної підтримки та інтеграційних можливостей. Отже,

невизначеність майбутнього є не лише когнітивною проблемою планування, а й джерелом тривалого психологічного напруження.

Таким чином, ідентичність, належність, самооцінка, ставлення до статусу біженки/емігрантки та визначеність життєвої перспективи є важливими суб'єктивними чинниками соціально-психологічної адаптації. Вони дозволяють глибше зрозуміти, чому жінки з подібними зовнішніми умовами можуть демонструвати різні рівні благополуччя, стресу, резильєнтності й соціальної підтримки. Саме тому в даному дослідженні особливості суб'єктивного переживання міграційного досвіду включені до авторської анкети та аналізуються поряд із психодіагностичними показниками.

1.6.7. Узагальнення емпіричних досліджень і перехід до власної моделі дослідження

Аналіз сучасних досліджень за 2020–2026 роки дозволяє виокремити кілька ключових тенденцій у вивченні соціально-психологічної адаптації українських жінок у вимушеній еміграції. По-перше, вимушена еміграція розглядається як комплексний процес, у якому травматичний досвід війни поєднується з постміграційними стресорами. Тому адаптація не завершується після прибуття в безпечну країну, а продовжується у процесі взаємодії з новою мовою, інституціями, соціальним середовищем, ринком праці, житловими умовами і власною невизначеністю щодо майбутнього.

По-друге, емоційний дистрес, стрес, тривожність і депресивні прояви у більшості досліджень виступають значущими ризиковими чинниками нижчого благополуччя та складнішої адаптації (Buchcik et al., 2023; Chudzicka-Czupala et al., 2026; Lushchak et al., 2024; Szkup et al., 2026). Ці показники відображають не лише індивідуальні психологічні реакції, а й рівень навантаження, спричиненого війною, переміщенням, втратою звичних опор і труднощами інтеграції.

По-третє, соціальна підтримка й резильєнтність розглядаються як важливі ресурси адаптації, однак їхній вплив не є простим і однозначним. Соціальна підтримка може бути пов'язана з вищим благополуччям і нижчим дистресом, але

вона не завжди повністю нейтралізує вплив стресу. Резильєнтність також формується не лише як індивідуальна характеристика, а як процес, що підтримується соціальними, сімейними, спільнотними та інституційними ресурсами (Kriechel et al., 2026; Moret-Tatay et al., 2025; Olcese et al., 2025; Szkup et al., 2026).

По-четверте, соціально-демографічні й міграційні чинники мають важливе значення для розуміння адаптаційних відмінностей. Наявність дітей, професійний статус, житлові умови, мова, тривалість перебування за кордоном, сімейна ситуація та країна перебування можуть змінювати характер зв'язку між психологічними ресурсами, дистресом і благополуччям (Brücker et al., 2023; Mazhak & Sudyn, 2025; Szkup et al., 2026).

По-п'яте, сучасні дослідження підкреслюють значення суб'єктивного переживання міграційного досвіду. Втрата ідентичності, зміна самооцінки, статус біженки або емігрантки, почуття належності до місцевої спільноти, культурна включеність і визначеність життєвих перспектив є важливими психологічними маркерами адаптації (Keda, 2026; Kriechel et al., 2026; Mazhak & Sudyn, 2025).

Таким чином, на основі сучасного емпіричного огляду соціально-психологічну адаптацію українських жінок у вимушеній еміграції доцільно розглядати як результат взаємодії кількох груп чинників: ризикових психологічних чинників, ресурсних психологічних чинників, соціальної підтримки, соціально-демографічного й міграційного контексту, а також суб'єктивного переживання міграційного досвіду. Саме ця логіка покладена в основу емпіричної частини даної дипломної роботи.

У межах власного дослідження суб'єктивне психологічне благополуччя за WHO-5 розглядається як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації. До ризикових чинників віднесено сприйнятий стрес за PSS-10 та емоційний дистрес за DASS-21. До ресурсних чинників включено сприйману соціальну підтримку за MSPSS та резильєнтність за CD-RISC-10. Додатково аналізуються соціально-демографічні й міграційні показники, а також

суб'єктивні характеристики міграційного досвіду: переживання втрати ідентичності, вплив статусу біженки/емігрантки на самооцінку, відчуття належності до місцевої спільноти та визначеність майбутнього.

Такий підхід дозволяє відповісти на поставлені дослідницькі питання: визначити рівень благополуччя, ресурсів і дистресу у вибірці жінок; дослідити взаємозв'язки між ресурсними, ризиковими та адаптаційними змінними; визначити предиктори суб'єктивного психологічного благополуччя; а також виявити відмінності між групами жінок із різними соціально-демографічними, міграційними та суб'єктивно-ідентифікаційними характеристиками.

Додаткового аналізу потребують окремі групи чинників, що найчастіше описуються в сучасній літературі як предиктори або кореляти адаптації українських вимушених мігранток.

Передусім йдеться про постміграційні умови життя. Дослідження Brücker et al. (2023) показує, що українські біженці в Німеччині мають високий освітній потенціал, але стикаються з обмеженими мовними ресурсами, нерівномірним доступом до праці, труднощами з доглядом за дітьми та нижчою життєвою задоволеністю порівняно з населенням країни перебування. Це підтверджує, що людський капітал сам по собі не гарантує успішної адаптації. Для його реалізації потрібні умови: мова, визнання кваліфікації, доступ до дитячої інфраструктури, стабільне житло та соціальна підтримка.

Другим важливим блоком є трудова та професійна інтеграція. Для українських жінок робота має не лише економічне значення. Вона пов'язана з відчуттям компетентності, самостійності, соціальної видимості та відновленням попередньої ідентичності. У ситуації, коли жінка не може працювати за спеціальністю, змушена приймати роботу нижчої кваліфікації або залежить від соціальних виплат, може знижуватися самооцінка і посилюватися переживання втрати статусу (Chudzicka-Czupala et al. 2025) підкреслюють, що відповідність роботи навичкам є значущою для психологічного благополуччя українських біженців у Польщі, що узгоджується з припущенням про роль професійної самореалізації в адаптації.

Третім блоком виступає мова як психологічний і соціальний ресурс. Мова країни перебування забезпечує доступ до інституцій, ринку праці, медичної допомоги, соціальних контактів та автономії. Водночас недостатній рівень мови може підтримувати залежність від посередників, страх помилки, сором, уникання контактів і соціальну ізоляцію (Kriechel et al. 2026) розглядають мовні навички як один із чинників, пов'язаних із соціальною інтеграцією та афективним благополуччям українських біженців у Німеччині. Отже, мова є не лише інструментом комунікації, а й чинником психологічної самодієвості.

Четвертий блок - соціальні зв'язки та підтримка. Класична буферна гіпотеза соціальної підтримки передбачає, що підтримка може послаблювати негативний вплив стресу на психічне здоров'я (Cohen & Wills, 1985). Проте сучасні дані щодо українських біженців показують більш складну картину. (Olcese et al. 2025) демонструють, що соціальна підтримка пов'язана з благополуччям через сприйняття спільнотної резильєнтності. Moret-Tatay et al. (2025) також показують зв'язок соціальної підтримки з резильєнтністю і позитивним афектом. Водночас (Kriechel et al. 2026) вказують, що підтримка не завжди повністю нейтралізує вплив економічних хвилювань, переживання за родину або невизначеності. Отже, соціальна підтримка є важливим ресурсом, але її дія залежить від сили стресорів і якості підтримувального середовища.

П'ятий блок - резильєнтність. У класичних і сучасних дослідженнях резильєнтність розглядається як здатність до відновлення в умовах ризику. Однак у випадку вимушеної еміграції її варто розуміти не як вимогу «бути сильною», а як процес, що потребує ресурсів. Резильєнтність формується через попередній досвід подолання, соціальну підтримку, доступ до інформації, можливість діяти, наявність сенсу і стабільності (Szkup et al. 2026) показали, що резильєнтність і копінг українських біженців відрізняються між країнами перебування, отже, вона залежить не лише від особистості, а й від контексту. Це важливо для інтерпретації емпіричних результатів даної роботи: якщо резильєнтність корелює з благополуччям, але в регресійній моделі втрачає

самостійний внесок, це не заперечує її значення, а вказує на її взаємозв'язок з іншими ресурсами й рівнем дистресу.

Шостий блок - ідентичність і належність. Соціальна ідентичність у класичній теорії Теджфела і Тернера пов'язана з належністю до групи та самооцінкою (Tajfel & Turner, 1979). У вимушеній еміграції групова належність може виконувати захисну функцію, коли українська спільнота, мова, культура та символи допомагають зберігати цілісність. Водночас ідентичність може переживатися як втрачена або розірвана, якщо жінка більше не виконує попередніх ролей і не має в новому середовищі соціального визнання. В роботі (Keda 2026) підкреслює, що культурні практики можуть сприяти збереженню національної та європейської ідентичності, а (Duncan 2025) показує, що житло й місце проживання пов'язані з формуванням належності та ідентичності.

Сьомий блок - невизначеність майбутнього і наміри залишитися або повернутися. Вимушені емігрантки часто живуть у ситуації, де неможливо остаточно обрати між поверненням і довгостроковою інтеграцією. у дослідженні (Ette et al. 2026) у дослідженні намірів українських біженців у Німеччині показують, що мовні навички, житло, соціальні зв'язки та сімейні обставини пов'язані з довгостроковими планами перебування. У психологічному вимірі це означає, що життєва перспектива не є лише раціональним планом. Вона формується на перетині безпеки, сім'ї, роботи, належності, ідентичності та емоційної готовності уявити майбутнє.

Проведений огляд літератури дає підстави розглядати соціально-психологічну адаптацію українських жінок у вимушеній еміграції як результат взаємодії щонайменше п'яти рівнів чинників. Перший рівень - емоційно-дистресовий, що включає стрес, депресивні прояви, тривожність, травматичні симптоми й виснаження. Другий рівень - ресурсний, що включає резильєнтність, соціальну підтримку, копінг, відчуття контролю та позитивний образ себе. Третій рівень - соціально-демографічний, що включає вік, дітей, сімейний стан, освіту, професійний статус і фізичне здоров'я. Четвертий рівень - міграційно-інституційний, який охоплює країну перебування, правовий статус, житло, мову,

доступ до послуг і тривалість перебування за кордоном. П'ятий рівень - суб'єктивно-ідентифікаційний, що включає відчуття втрати ідентичності, належність, самооцінку, статус біженки/емігрантки і майбутні плани.

Емоційний дистрес у цій моделі виступає не лише наслідком війни, а й показником поточного навантаження. Психологічна ситуація жінки може залишатися напруженою навіть після отримання безпеки, якщо вона не має стабільного житла, не бачить професійної перспективи, не володіє мовою або постійно хвилюється за близьких. Тому у власному дослідженні важливо аналізувати не лише загальний рівень стресу, а й його зв'язок із благополуччям і ресурсами.

Соціальна підтримка в моделі виконує роль зовнішнього ресурсу, але її слід розглядати диференційовано. Підтримка родини, друзів і значущої особи може мати різні ефекти. Родинна підтримка може бути найбільш глибокою емоційно, але в умовах війни родина також може бути джерелом тривоги, якщо близькі залишилися в Україні. Дружня підтримка може допомагати в інтеграції та нормалізації досвіду. Підтримка значущої особи може бути критичною для почуття безпеки й самоприйняття. Саме тому MSPSS є доцільною методикою для даного дослідження.

Резильєнтність у цій моделі не розглядається як ізольована риса. Вона пов'язана з тим, чи має жінка можливість діяти, ухвалювати рішення, спиратися на соціальні зв'язки, відновлювати сенс і бачити перспективу. Якщо рівень дистресу дуже високий, резильєнтність може не проявлятися як самостійний предиктор благополуччя, оскільки її дія опосередкована стресом і соціальною підтримкою. Це важливе теоретичне припущення для інтерпретації регресійних моделей.

Суб'єктивне психологічне благополуччя у власному дослідженні обґрунтовано виступає інтегральним показником адаптації, тому що воно відображає позитивний стан функціонування, а не лише відсутність симптомів. WHO-5 дозволяє оцінити, чи має жінка енергію, інтерес до життя, позитивний настрій і відчуття психологічного добробуту. Саме ці показники особливо

важливі в ситуації, коли людина зовнішньо може бути інтегрованою, але внутрішньо залишатися в стані втрати або виснаження.

Ідентичність у цій моделі розглядається як центральний суб'єктивний маркер адаптації. Якщо жінка переживає втрату частини себе, зниження самооцінки або стигматизацію статусу біженки, це може бути пов'язано з нижчим благополуччям і вищим дистресом. Водночас збереження української ідентичності, культурна участь і відчуття належності можуть бути ресурсами. Таким чином, ідентичність є не лише темою гуманітарного аналізу, а психологічною змінною, важливою для емпіричного дослідження.

У практичному вимірі така модель може бути корисною для психологів і соціальних працівників. Вона показує, що підтримка українських жінок у вимушеній еміграції не повинна обмежуватися редукцією симптомів тривоги чи депресії. Необхідно працювати також із відновленням ресурсів, соціальних зв'язків, суб'єктності, професійної самооцінки, відчуття належності та життєвої перспективи. Саме ці компоненти можуть стати основою психологічного супроводу, груп підтримки, інтеграційних програм та індивідуальної консультативної роботи.

Висновки до розділу I

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції. Визначено, що вимушена еміграція є не лише просторовим переміщенням, а складним соціально-психологічним процесом, що супроводжується втратою звичних життєвих опор, зміною соціальних ролей, необхідністю інтеграції в нове середовище та тривалою невизначеністю майбутнього.

Уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження та розмежовано поняття вимушеної міграції, вимушеної еміграції та біженства. У межах даної роботи вимушена еміграція розглядається як соціально-психологічне явище, пов'язане з переміщенням за межі країни проживання внаслідок війни та необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища.

Показано, що соціально-психологічна адаптація є багатовимірним процесом, який не може бути описаний одним показником. Вона включає емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та ідентифікаційний виміри. У зв'язку з цим у даній роботі суб'єктивне психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник адаптації, а не як єдина характеристика адаптаційного процесу.

Визначено, що специфіка адаптації жінок у вимушеній еміграції пов'язана з поєднанням переживання війни, втрати дому, розділення родини, відповідальності за дітей, зміни професійного статусу, мовних бар'єрів і необхідності побудови нового життя в умовах невизначеності. Це зумовлює потребу в гендерно чутливому підході до аналізу адаптаційних чинників.

На основі огляду сучасних емпіричних досліджень виокремлено основні групи чинників соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції: емоційний дистрес і сприйнятий стрес як чинники ризику; соціальна підтримка та резильєнтність як ресурсні чинники; соціально-демографічні та міграційні характеристики як контекстуальні чинники; ідентичність, належність, самооцінка та життєва перспектива як суб'єктивні чинники адаптації.

Обґрунтовано доцільність комплексного емпіричного дослідження, у якому суб'єктивне психологічне благополуччя аналізується у взаємозв'язку з психологічними ресурсами, емоційним дистресом, соціально-демографічними й міграційними характеристиками та особливостями суб'єктивного переживання міграційного досвіду.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ

2.1. Організація та дизайн емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку внутрішніх психологічних ресурсів, емоційного дистресу, соціально-демографічних і міграційних чинників та особливостей суб'єктивного переживання міграційного досвіду із рівнем суб'єктивного психологічного благополуччя як показником соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції.

Дослідження виконано в межах кількісного крос-секційного кореляційного дизайну. Такий дизайн є доцільним, оскільки дозволяє одночасно оцінити рівень вираженості досліджуваних психологічних показників у вибірці та встановити характер статистичних зв'язків між ними. У межах роботи суб'єктивне психологічне благополуччя розглядається як інтегральний індикатор соціально-психологічної адаптації, тоді як сприймана соціальна підтримка і резильєнтність розглядаються як ресурсні чинники, а стрес, тривожність і депресивні прояви як показники емоційного дистресу.

Методологічна логіка дослідження ґрунтується на припущенні, що адаптація жінок у вимушеній еміграції формується не лише під впливом зовнішніх умов країни перебування, але й у взаємодії з внутрішніми ресурсами особистості, резильєнтності, рівнем соціальної підтримки, інтенсивністю емоційного дистресу та суб'єктивним переживанням власного міграційного статусу, втраті самоідентифікації. Саме тому до емпіричної моделі були включені як стандартизовані психодіагностичні методики, так і авторська соціально-демографічна та міграційна анкета.

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було визначено основні змінні дослідження відповідно до мети, завдань і дослідницьких питань. На другому етапі здійснено добір психодіагностичного інструментарію, що має українські адаптації або україномовні версії та відповідає змісту досліджуваних конструктів. На третьому етапі було сформовано онлайн-анкету, яка містила інформаційний блок, соціально-демографічні й міграційні питання та стандартизовані опитувальники. На четвертому етапі здійснювався збір емпіричних даних. На п'ятому етапі було проведено підготовку даних до статистичного аналізу, кодування відповідей, перевірку коректності заповнення та статистичну обробку результатів.

Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою онлайн-форми Google в період з 11.12.2025 року по 31.05.2026 рік. Такий формат відповідав особливостям цільової групи, оскільки респондентки перебували в різних країнах проживання. Збір даних здійснювався через цільову розсилку посилання на Google-форму серед знайомих/контактів дослідниці, які перебувають в еміграції, далі застосовувався принцип «снігової кулі» (учасниці поширювали посилання серед свого кола знайомих). Додатково

посилання розміщувалося в телеграм каналах спільнотах українців у Німеччині та тематичних Facebook групах підтримки «пошук життєвих опор в еміграції».

Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком заповнення анкети учасниці отримували інформацію про загальну мету дослідження, орієнтовну тривалість участі та можливість припинити заповнення форми в будь-який момент. Персональні дані, які могли б використовуватися для ідентифікації респонденток у статистичному аналізі, не залучалися; за наявності контактні дані для розіграшу відокремлювалися від аналітичного масиву та не використовувалися під час обробки результатів.

Табл. 2.1.

Відповідність дослідницьких змінних психодіагностичному інструментарію

Досліджуваний показник	Операціоналізація	Методика / блок анкети
Суб'єктивне психологічне благополуччя	Інтегральний показник позитивного психологічного функціонування та адаптації	WHO-5 Well-Being Index
Сприйманий стрес	Суб'єктивне переживання неконтрольованості, напруження та перевантаження	Perceived Stress Scale PSS-10
Емоційний дистрес	Виразеність симптомів депресії, тривожності та стресу	Depression Anxiety Stress Scale DASS-21
Психологічна резильєнтність	Здатність до відновлення, гнучкості та подолання труднощів	Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC-10
Сприймана соціальна підтримка	Суб'єктивна доступність підтримки з боку важливої особи, сім'ї та друзів	Multidimensional Scale of Perceived Social Support MSPSS
Соціально-демографічні та міграційні чинники	Вік, країна проживання, освіта, зайнятість, правовий статус, мова, сімейний контекст	Авторська анкета
Суб'єктивне переживання міграційного досвіду	Ставлення до статусу, самооцінка, досвід дискримінації, ідентичність, плани повернення	Авторська анкета

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричну вибірку дослідження склали **88 жінок** віком від 18 до 60 років і старше, які перебувають у вимушеній міграції за межами України. Основним критерієм включення до вибірки була наявність досвіду вимушеного виїзду з України у зв'язку з війною та перебування за кордоном на момент участі в опитуванні. До вибірки не включалися відповіді осіб, які не надали згоди на участь або не відповідали цільовим критеріям дослідження.

За віковим складом більшість респонденток належала до групи зрілого віку. Найбільш чисельною була група 40–59 років – 53,4% вибірки ($n = 47$). Другою за чисельністю була група 25–39 років – 39,8% ($n = 35$). Респондентки віком 18–24 роки та 60 років і старше були представлені меншою мірою – по 3,4% ($n = 3$ у кожній групі). Такий розподіл свідчить про переважання у вибірці жінок середнього дорослого віку, для яких міграційний досвід часто поєднується з професійними, сімейними та батьківськими ролями.

Географічно вибірка представлена переважно жінками, які проживають у Федеративній Республіці Німеччина. Після уніфікації різних варіантів написання

країни проживання частка респонденток із Німеччини становила 67,0% (n = 59). Інші учасниці проживали у Франції, Іспанії, Польщі, Кіпрі, Фінляндії, Ірландії, Чехії, Канаді, Норвегії, Латвії, Швейцарії, Швеції та Угорщині. Така структура вибірки відображає переважну представленість українських жінок, які перебувають у країнах Європи, з домінуванням німецького контексту.

За рівнем освіти більшість респонденток мала магістерську або освіту рівня спеціаліст — 70,5% (n = 62). Вищу освіту рівня бакалавра зазначили 17,0% (n = 15), докторську освіту — 6,8% (n = 6), неповну вищу — 3,4% (n = 3), середню освіту — 2,3% (n = 2). Отже, вибірка характеризується високим освітнім рівнем, що важливо враховувати під час інтерпретації результатів, оскільки освіта може бути пов'язана з доступом до інформаційних, професійних і соціальних ресурсів.

Правовий статус більшості респонденток у країні перебування був пов'язаний із тимчасовим захистом або його аналогом — 81,8% (n = 72). Дозвіл на проживання мали 9,1% (n = 8), дозвіл на роботу — 3,4% (n = 3), інші варіанти статусу зазначили 5,7% (n = 5). Така структура вибірки відповідає контексту вимушеної міграції після початку повномасштабної війни та відображає переважно тимчасовий або перехідний характер правового становища учасниць.

Суттєвим чинником адаптації є володіння мовою країни перебування. Найбільша частка респонденток оцінила свій рівень володіння мовою як середній — 37,5% (n = 33), базовий рівень зазначили 28,4% (n = 25), рівень вище середнього — 21,6% (n = 19). Не володіють мовою 6,8% (n = 6), а вільно володіють — 5,7% (n = 5). Отже, для значної частини вибірки мовна інтеграція залишається незавершеним процесом, що потенційно може впливати на соціальну включеність, професійну реалізацію та суб'єктивне благополуччя.

Сімейний контекст вибірки є неоднорідним. Дітей до 18 років, які проживають разом із респонденткою, не мали 35,2% учасниць (n = 31), одну дитину мали 28,4% (n = 25), двох дітей — 27,3% (n = 24), трьох і більше дітей — 9,1% (n = 8). Партнер або чоловік перебував у країні еміграції разом із респонденткою у 45,5% випадків (n = 40), 17,0% жінок зазначили, що партнер залишився в Україні (n = 15), 29,5% не перебували у стосунках або не мали

партнера ($n = 26$), 4,5% повідомили, що партнер є військовослужбовцем ($n = 4$), 2,3% — що партнер проживає в іншій країні ($n = 2$). Один випадок містив пропуск відповіді. Ці характеристики є важливими для подальшого аналізу, оскільки сімейна підтримка, розділення з партнером та відповідальність за дітей можуть бути пов'язані як із ресурсами, так і з додатковим емоційним навантаженням.

Табл. 2.2.

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження ($N = 88$)

Показник	Категорія	n	%
Вік	18–24 роки	3	3,4
	25–39 років	35	39,8
	40–59 років	47	53,4
	60 років і старше	3	3,4
Країна проживання	Німеччина	59	67,0
	Інші країни Європи та Північної Америки	29	33,0
Освіта	Магістерська / спеціаліст	62	70,5
	Вища (бакалавр)	15	17,0
	Докторська освіта	6	6,8
	Неповна вища / середня	5	5,7
Правовий статус	Тимчасовий захист або аналог	72	81,8
	Дозвіл на проживання	8	9,1
	Дозвіл на роботу / інше	8	9,1
Діти до 18 років поруч	Немає дітей, що проживають разом	31	35,2
	1 дитина	25	28,4
	2 дитини	24	27,3
	3 і більше дітей	8	9,1

Для опису поточної соціальної включеності було проаналізовано зайнятість респонденток у країні проживання. Оскільки в анкеті допускалася можливість вибору кількох варіантів, сумарні відсотки за цим показником перевищують 100%. Найчастіше жінки зазначали повну зайнятість — 31,8% ($n = 28$), навчання — 26,1% ($n = 23$), самозайнятість — 20,5% ($n = 18$), часткову зайнятість і пошук роботи — по 17,0% ($n = 15$), відсутність роботи — 13,6% ($n = 12$). Такі дані свідчать, що професійна та освітня інтеграція респонденток перебуває на різних етапах, що може впливати на їхню соціально-психологічну адаптацію.

Окрему увагу в дослідженні приділено суб'єктивній оцінці адаптації. Частково адаптованими до життя в новій країні вважають себе 40,9% респонденток ($n = 36$), скоріше адаптованими — 34,1% ($n = 30$), повністю адаптованими — 10,2% ($n = 9$). Водночас 10,2% ($n = 9$) зазначили, що скоріше не адаптувалися, а 4,5% ($n = 4$) — що зовсім не адаптувалися. Отже, більшість вибірки перебуває у проміжному адаптаційному стані, в якому поєднуються елементи пристосування до нових умов і збереження труднощів інтеграції.

Плани щодо повернення в Україну також відображають високий рівень життєвої невизначеності. 35,2% респонденток ($n = 31$) хотіли б повернутися, однак пов'язують це рішення із зовнішніми умовами, зокрема безпекою, завершенням війни або можливістю працевлаштування. 29,5% ($n = 26$) не планують повертатися, така сама частка — 29,5% ($n = 26$) — не може визначитися або вважає це питання складним для відповіді. Невелика частка жінок планує повернутися, але не знає коли — 3,4% ($n = 3$), або планує повернення найближчим часом — 2,3% ($n = 2$).

Для більшої наочності соціально-демографічні та міграційні характеристики вибірки подано також у вигляді діаграм. На відміну від стандартизованих психодіагностичних шкал, ці показники не використовуються як самостійні результати перевірки гіпотез у цьому розділі, однак вони дозволяють описати контекст, у якому відбувається соціально-психологічна адаптація респонденток.

2. Країна, в якій ви зараз проживаєте

88 відповідей

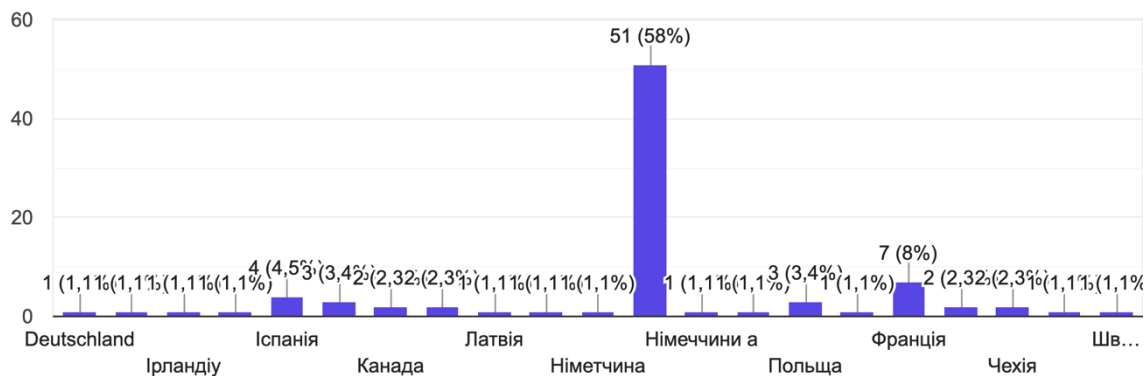


Рис. 2.1. Країна поточного проживання респонденток (N = 88)

Як видно з рис. 2.1, більшість респонденток проживає у Федеративній Республіці Німеччина — 67,0% вибірки ($n = 59$) після уніфікації варіантів написання країни). Окремі відповіді містили альтернативні варіанти написання країни (наприклад, «Deutschland», «Германия», «Німеччина», «Німеччина»), що враховувалося під час підготовки даних до аналізу шляхом уніфікації категорій. Інші країни представлені значно меншою кількістю відповідей, що свідчить про переважно німецький контекст перебування досліджуваних жінок. Це важливо враховувати під час подальшої інтерпретації результатів, оскільки система соціальної підтримки, мовні вимоги, правовий статус і можливості інтеграції можуть відрізнятися залежно від країни проживання.

8. Чи є у Вас діти до 18 років, що проживають разом з вами?

88 відповідей

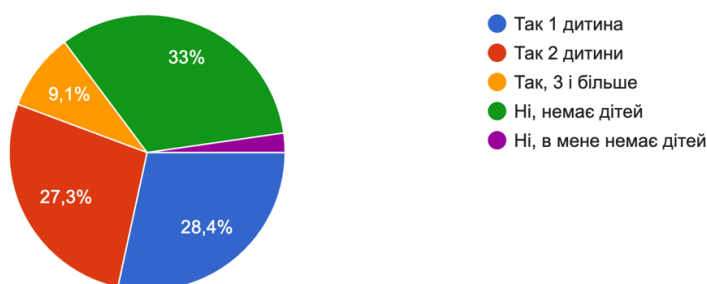


Рис. 2.2. Наявність дітей до 18 років, які проживають разом з респонденткою (N = 88)

На рис. 2.2 представлено розподіл респонденток за наявністю дітей до 18 років, які проживають разом із ними. Загалом 64,8% учасниць ($n = 57$) мають неповнолітніх дітей поруч: одну дитину зазначили 28,4% ($n = 25$), двох дітей — 27,3% ($n = 24$), трьох і більше дітей — 9,1% ($n = 8$). Водночас 35,2% респонденток ($n = 31$) не мають дітей до 18 років, які проживають разом із ними. Наявність дітей є суттєвою характеристикою вибірки, оскільки материнська відповідальність у вимушеній еміграції може одночасно підвищувати повсякденне навантаження та виступати джерелом сенсу, мотивації й соціальної включеності.

9. Як би ви оцінили свій рівень адаптації до життя в новій країні?
88 відповідей

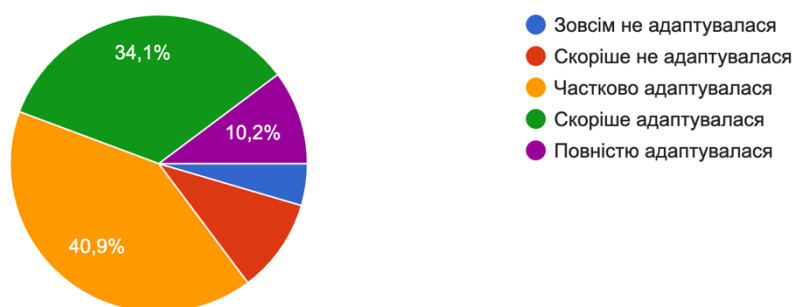


Рис. 2.3. Суб'єктивна оцінка рівня адаптації до життя в новій країні ($N = 88$)

Суб'єктивна оцінка адаптації, подана на рис. 2.3, демонструє переважання проміжних форм адаптаційного стану. Найбільша частка респонденток описує себе як частково адаптованих — 40,9% ($n = 36$), ще 34,1% ($n = 30$) вважають, що скоріше адаптувалися. Повністю адаптованими себе назвали 10,2% учасниць ($n = 9$), тоді як 10,2% ($n = 9$) скоріше не адаптувалися, а 4,5% ($n = 4$) зовсім не адаптувалися. Такий розподіл підтверджує нелінійний характер соціально-психологічної адаптації: для значної частини жінок адаптація не є завершеним процесом, а радше перебуває у стані поступового формування.

10. Яке з наведених тверджень найточніше відображає ваші плани щодо повернення в Україну?

88 відповідей



Рис. 2.4. Плани щодо повернення в Україну (N = 88)

Розподіл відповідей щодо планів повернення в Україну (рис. 2.4) відображає високий рівень невизначеності майбутнього. Найбільша частка респонденток — 35,2% (n = 31) — хотіла б повернутися, однак пов'язує це рішення із зовнішніми умовами, зокрема безпекою, завершенням війни або можливістю працевлаштування. Майже однакові частки респонденток не планують повертатися — 29,5% (n = 26) — або не можуть визначитися — 29,5% (n = 26). Такий розподіл є психологічно значущим, оскільки невизначеність щодо повернення може підтримувати емоційне напруження, ускладнювати планування майбутнього та впливати на суб'єктивне благополуччя.

1. Як би ви суб'єктивно описали свій статус за кордоном?

88 відповідей



Рис. 2.5. Суб'єктивний опис статусу за кордоном (N = 88)

На рис. 2.5 показано, як респондентки суб'єктивно описують свій статус за кордоном. Найчастіше учасниці обирали формулювання «українка, яка живе за кордоном» — 45,5% ($n = 40$), що свідчить про прагнення зберігати національну ідентичність без редукції себе лише до статусу біженки або мігрантки. Вимушеною емігранткою себе назвали 26,1% респонденток ($n = 23$), тоді як категорію «біженка» обрали лише 5,7% ($n = 5$). Це може вказувати на емоційну складність самого слова «біженка» та на важливість суб'єктивного способу означення власного досвіду в процесі адаптації.

6. Коли ви думаєте про себе зараз, які ідентичності для вас найбільш притаманні? можете обрати декілька варіантів відповідей
88 відповідей

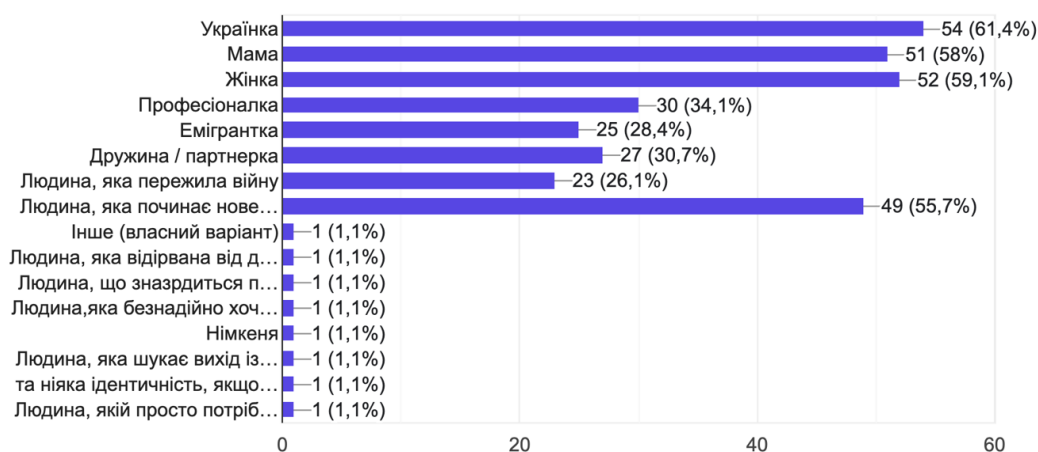


Рис. 2.6. Найбільш притаманні ідентичності респонденток ($N = 88$; можливий вибір кількох варіантів)

Рис. 2.6 відображає актуальні ідентичності, які респондентки вважають найбільш притаманними собі в умовах вимушеної еміграції. Найчастіше жінки зазначали ідентичність «українка» — 61,4% ($n = 54$), «жінка» — 59,1% ($n = 52$), «мама» — 58,0% ($n = 51$), а також «людина, яка починає нове життя» — 55,7% ($n = 49$). Висока представленість цих відповідей свідчить про поєднання національної, гендерної, материнської та трансформаційної ідентичностей. Для теми дослідження це має особливе значення, оскільки соціально-психологічна адаптація пов'язана не лише із зовнішньою інтеграцією, але й із перебудовою уявлень про себе, власні ролі та майбутні життєві перспективи.

Окрему увагу в межах авторської анкети було приділено тому, як вимушена еміграція вплинула на відчуття себе респондентками. Цей показник є важливим для дослідження соціально-психологічної адаптації, оскільки адаптація в умовах вимушеного переміщення пов'язана не лише з пристосуванням до зовнішнього середовища, але й із внутрішньою перебудовою уявлень про себе, власні ролі, статус і життєву перспективу.

За результатами опитування, більшість респонденток зазначили, що вимушена еміграція суттєво змінила їхнє відчуття себе. Зокрема, 52,3% учасниць ($n = 46$) відповіли, що еміграція «сильно змінила» їхнє самовідчуття, а ще 22,7% ($n = 20$) вказали на помірні зміни. Крім того, 8,0% респонденток ($n = 7$) зазначили, що вимушена еміграція «повністю змінила» їхню ідентичність. Лише 14,8% учасниць ($n = 13$) повідомили про незначні зміни, а 2,3% ($n = 2$) вказали, що еміграція зовсім не змінила їхнього відчуття себе.

Отримані дані свідчать, що для переважної більшості жінок досвід вимушеної еміграції має не лише соціальний чи побутовий, але й глибинний особистісний вимір. Зміна країни проживання, правового статусу, професійної позиції, соціального оточення та звичних життєвих ролей може супроводжуватися переосмисленням власної ідентичності. У цьому контексті соціально-психологічна адаптація постає як процес не лише зовнішньої інтеграції, але й внутрішньої реконструкції образу себе.

Не менш значущим є показник переживання втрати частини ідентичності через вимушену еміграцію. За результатами опитування, 39,8% респонденток ($n = 35$) прямо зазначили, що відчують втрату частини своєї ідентичності, а 38,6% ($n = 34$) відповіли, що відчують таку втрату частково. Натомість 20,5% учасниць ($n = 18$) не відчують втрати ідентичності, а 1,1% ($n = 1$) було складно визначитися з відповіддю.

Таким чином, майже чотири п'ятих вибірки тією чи іншою мірою пов'язують досвід вимушеної еміграції з переживанням втрати або трансформації частини власної ідентичності. Це може бути пов'язано з утратою звичного соціального статусу, професійної ролі, належності до знайомого мовного й культурного середовища, а також із необхідністю вибудовувати нові способи самовизначення в країні перебування. Для даного дослідження цей результат є особливо важливим, оскільки підтверджує доцільність розгляду соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції як багатовимірного процесу, що охоплює не лише рівень стресу, соціальної підтримки чи благополуччя, але й суб'єктивне переживання змін власного «Я».

2.3. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як ресурсні, так і ризикові чинники соціально-психологічної адаптації. Добір методик здійснювався з урахуванням відповідності досліджуваним змінним, наявності української адаптації або україномовної версії, придатності для онлайн-адміністрування, стислості та етичної прийнятності для роботи з групою жінок, які мають досвід вимушеної міграції.

Психодіагностичний інструментарій охоплював п'ять основних блоків: оцінку сприйманого стресу, оцінку депресивних, тривожних і стресових проявів, вимірювання резильєнтності, оцінку сприйманої соціальної підтримки та вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя. У сукупності ці методики дозволяють комплексно описати психологічні ресурси, емоційний дистрес та адаптаційний стан респонденток.

Табл. 2.3.

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Методика	Кількість пунктів	Основний показник	Роль у дослідженні
PSS-10	10	Сприйманий стрес	Показник емоційного дистресу

DASS-21	21	Депресія, тривожність, стрес	Диференційована оцінка емоційного дистресу
CD-RISC-10	10	Резильєнтність	Внутрішній психологічний ресурс
MSPSS	12	Сприймана соціальна підтримка	Зовнішній / міжособистісний ресурс адаптації
WHO-5	5	Суб'єктивне психологічне благополуччя	Інтегральний показник соціально-психологічної адаптації

2.3.1. Шкала сприйнятого стресу PSS-10

Для оцінки суб'єктивно переживаного стресу було використано Шкалу сприйнятого стресу Perceived Stress Scale, 10-item version (PSS-10), розроблену S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein. У дослідженні застосовано українську адаптацію О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької. Методика дає змогу оцінити, наскільки події останнього місяця сприймалися респонденткою як непередбачувані, неконтрольовані та надмірно напружені.

Опитувальник містить 10 тверджень, відповіді на які оцінюються за п'ятибальною шкалою частоти від 0 до 4 балів. Частина пунктів має позитивне формулювання та потребує реверсивного кодування. Загальний показник отримують шляхом сумування балів за всіма пунктами після відповідного перекодування. Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень сприйманого стресу. У межах цього дослідження PSS-10 використовується як показник емоційного дистресу, що потенційно знижує рівень психологічного благополуччя та ускладнює процес адаптації.

2.3.2. Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21

Для диференційованої оцінки емоційного дистресу було застосовано Шкалу депресії, тривожності та стресу Depression Anxiety Stress Scale, 21-item version (DASS-21). У роботі використано українську адаптацію І. Галецької, М. Кліманської та М. Перун. Методика дозволяє оцінити три взаємопов'язані, але відносно окремі компоненти емоційного неблагополуччя: депресивні прояви, тривожність і стрес.

DASS-21 містить 21 твердження, об'єднане у три субшкали по 7 пунктів. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою від 0 до 3 балів залежно від

того, наскільки відповідний стан був характерним для респондентки протягом останнього тижня. Отримані субшкальні показники дозволяють не лише визначити загальну інтенсивність емоційного дистресу, але й простежити, який саме компонент — депресивний, тривожний чи стресовий — є більш вираженим у вибірці. У контексті даного дослідження DASS-21 використовується для більш детального опису психологічних труднощів, які можуть супроводжувати вимушену еміграцію.

2.3.3. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона CD-RISC-10

Для оцінки внутрішнього психологічного ресурсу було використано коротку версію Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона Connor-Davidson Resilience Scale, 10-item version (CD-RISC-10). У дослідженні застосовано українську адаптацію Н. В. Школіної та співавторів. Резильєнтність у межах роботи розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психологічне функціонування в умовах стресу, невизначеності та життєвих змін.

Методика містить 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Сумарний бал відображає загальний рівень резильєнтності: вищі значення свідчать про більшу здатність до подолання труднощів, адаптації до змін, збереження зосередженості у стресових ситуаціях та відновлення після негативних подій. У цьому дослідженні CD-RISC-10 використовується як інструмент вимірювання внутрішнього ресурсу, що може бути пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та кращою соціально-психологічною адаптацією.

2.3.4. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS

Повна назва: Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки», українська версія для

веб-платформи START (ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ», 2025; оригінальні розробники G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley). Що вимірює: суб'єктивно сприйняту достатність соціальної підтримки з трьох джерел — родина, друзі,

«значуща інша» (важлива інша людина). Структура: 12 тверджень; 3 субшкали по 4 пункти. Відповіді фіксуються за 7-бальною шкалою згоди (від «зовсім не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь»). Оцінювання: розраховуються середні або сумарні бали за кожною субшкалою та загальний показник. Вищі значення вказують на вищий рівень сприйнятої підтримки.

Обґрунтування вибору: MSPSS дозволяє операціоналізувати соціальну підтримку як ресурсний предиктор. Це напряду відповідає гіпотезі про буферну роль підтримки щодо негативного впливу дистресу на благополуччя.

Адаптація та використання: методика широко застосовується в міжнародних дослідженнях. Використано українську версію, адаптовану для онлайн-адміністрування;

2.3.5. Індекс благополуччя BOOЗ WHO-5

Для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя було використано Індекс благополуччя BOOЗ WHO-5 Well-Being Index в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Методика спрямована на вимірювання позитивного психологічного функціонування, зокрема відчуття бадьорості, спокою, активності, енергійності та наповненості щоденного життя.

WHO-5 складається з 5 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 5 балів залежно від частоти відповідних переживань протягом останніх двох тижнів. Сумарний сирий бал може бути перерахований у відсотковий показник від 0 до 100. Вищі значення свідчать про вищий рівень суб'єктивного благополуччя. У межах даного дослідження WHO-5 виконує роль залежної змінної та розглядається як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції.

2.4. Авторська соціально-демографічна та міграційна анкета

Оскільки соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній еміграції залежить не лише від внутрішніх психологічних характеристик, але й від контексту перебування у країні приїому, до дослідження було включено авторську соціально-демографічну та міграційну анкету. Її метою було зібрати

дані про життєву ситуацію респонденток, умови міграції та особливості суб'єктивного переживання власного статусу за кордоном.

Соціально-демографічний блок анкети включав питання про вік, країну проживання, тривалість перебування за кордоном, рівень освіти, зайнятість, рівень володіння мовою країни проживання, правовий статус, наявність дітей до 18 років, перебування партнера або чоловіка у країні еміграції, а також наявність інших близьких осіб поруч. Ці змінні були включені з огляду на їх потенційний зв'язок із соціальною включеністю, доступом до ресурсів, рівнем повсякденного навантаження та відчуттям стабільності.

Міграційно-психологічний блок анкети був спрямований на вивчення суб'єктивного переживання еміграційного досвіду. Він містив питання щодо опису власного статусу за кордоном, переважного самовідчуття в країні перебування, впливу статусу емігрантки або біженки на самооцінку, досвіду дискримінації або нерівного ставлення, емоційного ставлення до слова «біженка», актуальних ідентичностей, змін у відчутті себе, переживання втрати частини ідентичності, оцінки рівня адаптації до життя в новій країні та планів щодо повернення в Україну.

Включення авторської анкети дозволило поєднати стандартизовані психодіагностичні показники з контекстуальними характеристиками міграційного досвіду. Це є важливим для даної роботи, оскільки суб'єктивне психологічне благополуччя жінок у вимушеній еміграції може залежати не лише від рівня стресу або соціальної підтримки, але й від того, як жінка переживає свій статус, наскільки почувається інтегрованою, чи зберігає позитивне уявлення про себе та чи має зрозумілі життєві перспективи.

2.5. Перевірка надійності психодіагностичних методик на вибірці дослідження

Для оцінки психометричної придатності використаних методик на емпіричній вибірці було розраховано показник внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом α Кронбаха. Цей показник дозволяє визначити, наскільки

узгоджено пункти шкали вимірюють відповідний психологічний конструкт. Значення α Кронбаха на рівні 0,70 і вище зазвичай розглядається як прийнятне для групових досліджень, значення понад 0,80 — як добре, а понад 0,90 — як високе.

Отримані показники внутрішньої узгодженості свідчать про достатню або високу надійність усіх використаних методик на даній вибірці. Найвищі показники було отримано для MSPSS, DASS-21, PSS-10 та WHO-5. CD-RISC-10 також продемонструвала добрий рівень внутрішньої узгодженості. Це дозволяє вважати використаний інструментарій придатним для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Табл. 2.4.

Показники внутрішньої узгодженості методик на вибірці дослідження

Методика / шкала	Кількість валідних відповідей	α Кронбаха	Інтерпретація
MSPSS, загальний показник	88	0,943	Висока внутрішня узгодженість
MSPSS, важлива особа	88	0,889	Добра внутрішня узгодженість
MSPSS, сім'я	88	0,909	Висока внутрішня узгодженість
MSPSS, друзі	88	0,919	Висока внутрішня узгодженість
PSS-10	88	0,925	Висока внутрішня узгодженість
WHO-5	88	0,914	Висока внутрішня узгодженість
DASS-21, загальний показник	87	0,943	Висока внутрішня узгодженість
DASS-21, депресія	87	0,894	Добра внутрішня узгодженість
DASS-21, тривога	88	0,790	Прийнятна внутрішня узгодженість
DASS-21, стрес	88	0,901	Висока внутрішня узгодженість
CD-RISC-10	88	0,840	Добра внутрішня узгодженість

Один пропуск у блоці DASS-21 був врахований під час розрахунку відповідних показників, тому для загального показника DASS-21 та субшкали депресії кількість валідних спостережень становила 87. Для решти методик і шкал кількість валідних відповідей становила 88. Високі значення α Кронбаха

підтверджують, що пункти методик узгоджено відображають відповідні конструкти у вибірці українських жінок у вимушеній еміграції.

2.6. Методи статистичної обробки емпіричних даних

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася відповідно до мети, завдань і дослідницьких питань роботи. На етапі підготовки даних було проведено перевірку повноти відповідей, уніфікацію варіантів написання країн проживання, кодування категоріальних змінних та переведення відповідей стандартизованих опитувальників у числові показники відповідно до ключів методик. Для шкал, що містили реверсивні пункти, було здійснено відповідне перекодування перед розрахунком сумарних балів.

Для опису вибірки та основних психологічних показників застосовувалися методи описової статистики: частоти, відсотки, середнє арифметичне, стандартне відхилення, медіана, мінімальні та максимальні значення. Ці показники дозволяють охарактеризувати соціально-демографічну структуру вибірки та загальний рівень вираженості досліджуваних змінних.

Для перевірки взаємозв'язків між психологічними ресурсами, показниками емоційного дистресу та суб'єктивним психологічним благополуччям використовувався кореляційний аналіз Пірсона. Цей метод дозволяє визначити силу та напрям лінійного зв'язку між кількісними змінними, зокрема між соціальною підтримкою, резильєнтністю, стресом, тривожністю, депресивними проявами та благополуччям.

Для визначення внеску окремих предикторів у пояснення варіативності суб'єктивного психологічного благополуччя буде застосовано множинний регресійний аналіз. У межах регресійної моделі залежною змінною виступає показник WHO-5, а незалежними змінними показники психологічних ресурсів, емоційного дистресу та окремі соціально-демографічні або міграційні чинники. Такий аналіз дозволяє оцінити не лише наявність зв'язків, але й відносний внесок кожного чинника у прогнозування рівня благополуччя.

Для виявлення відмінностей між групами респонденток із різними соціально-демографічними та міграційними характеристиками передбачено використання t-критерію Стюдента для двох незалежних груп та однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA для порівняння трьох і більше груп. Зокрема, ці методи можуть застосовуватися для аналізу відмінностей залежно від країни проживання, рівня володіння мовою, наявності дітей, сімейного контексту, суб'єктивного рівня адаптації та планів щодо повернення в Україну.

Рівень статистичної значущості в дослідженні встановлено на рівні $p < 0,05$. Результати статистичних процедур подаються у третьому розділі роботи, де здійснюється їх змістова інтерпретація у зв'язку з дослідницькими питаннями та теоретичною моделлю дослідження.

Висновки до розділу II

У другому розділі було обґрунтовано методичну організацію емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції. Дослідження виконано в межах кількісного крос-секційного кореляційного дизайну, що відповідає меті роботи та дозволяє оцінити взаємозв'язки між психологічними ресурсами, емоційним дистресом, соціально-демографічними й міграційними чинниками та суб'єктивним психологічним благополуччям.

Охарактеризовано вибірку дослідження, яку склали 88 жінок із досвідом вимушеної міграції за межами України. Вибірка представлена переважно жінками зрілого віку, значна частина яких проживає у Німеччині, має статус тимчасового захисту, перебуває у різних формах зайнятості та нерідко поєднує власну адаптацію з материнською відповідальністю. Додатково описано суб'єктивні характеристики міграційного досвіду: оцінку адаптації, плани щодо повернення в Україну, спосіб самоопису статусу за кордоном та актуальні ідентичності респонденток.

Для емпіричного вивчення досліджуваних змінних було використано комплекс психодіагностичних методик: PSS-10 для оцінки сприйманого стресу,

DASS-21 для вимірювання депресивних, тривожних і стресових проявів, CD-RISC-10 для оцінки резильєнтності, MSPSS для вимірювання сприйманої соціальної підтримки та WHO-5 як показник суб'єктивного психологічного благополуччя. Додатково було застосовано авторську соціально-демографічну та міграційну анкету, яка дозволила врахувати контекстуальні характеристики адаптаційного процесу.

Перевірка внутрішньої узгодженості методик на вибірці дослідження засвідчила прийнятні, добрі або високі показники надійності, що підтверджує методичну придатність обраного інструментарію. Описані методи статистичної обробки — описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, множинний регресійний аналіз, t-критерій Стюдента та однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA — забезпечують можливість послідовної перевірки дослідницьких питань і подальшої інтерпретації емпіричних результатів.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У цьому розділі представлено результати статистичної обробки емпіричних даних, отриманих у вибірці жінок, які перебувають у вимушеній еміграції. Логіка аналізу відповідає сформованому науковому апарату дослідження: спочатку подано описові характеристики основних психологічних показників, далі — кореляційний аналіз взаємозв'язків між ресурсними, дистресовими та адаптаційними змінними, після цього - регресійні моделі предикторів суб'єктивного психологічного благополуччя, а також порівняльний аналіз груп за соціально-демографічними та суб'єктивно-міграційними характеристиками.

Залежною змінною у статистичному аналізі виступав рівень суб'єктивного психологічного благополуччя за WHO-5, який у межах даної роботи розглядається як інтегральний показник соціально-психологічної адаптації. До ресурсних чинників було віднесено сприйману соціальну підтримку за MSPSS та резильєнтність за CD-RISC-10. До ризикових чинників належали сприйнятий стрес за PSS-10 та емоційний дистрес за DASS-21. Додатково аналізувалися соціально-демографічні, міграційні та суб'єктивно-ідентифікаційні показники, отримані за авторською анкетой.

3.1. Описова статистика основних психологічних показників

На першому етапі було проведено описовий аналіз основних змінних дослідження. До аналізу включено показники суб'єктивного психологічного благополуччя, сприйманої соціальної підтримки, сприйнятого стресу, депресії, тривожності, стресу за DASS-21, загального емоційного дистресу та резильєнтності.

Додатково було перевірено внутрішню узгодженість основних психодіагностичних шкал за коефіцієнтом α Кронбаха. Така перевірка є

важливою, оскільки дозволяє оцінити, наскільки узгоджено пункти кожної методики вимірюють відповідний психологічний конструкт у конкретній вибірці дослідження.

Табл. 3.1а. Внутрішня узгодженість психодіагностичних шкал

Методика	Кількість пунктів	α Кронбаха	Інтерпретація
MSPSS	12	0,943	дуже висока
PSS-10	10	0,925	дуже висока
WHO-5	5	0,914	дуже висока
DASS-21 total	21	0,943	дуже висока
CD-RISC-10	10	0,914	дуже висока

Як видно з табл. 3.1а, усі використані шкали мають високі або дуже високі показники внутрішньої узгодженості. Найвищі значення α отримано для MSPSS та DASS-21 total, що свідчить про високу стабільність вимірювання соціальної підтримки та емоційного дистресу. WHO-5, PSS-10 і CD-RISC-10 також продемонстрували дуже добру надійність. Отже, подальший кореляційний, регресійний та порівняльний аналіз ґрунтується на психометрично узгоджених показниках.

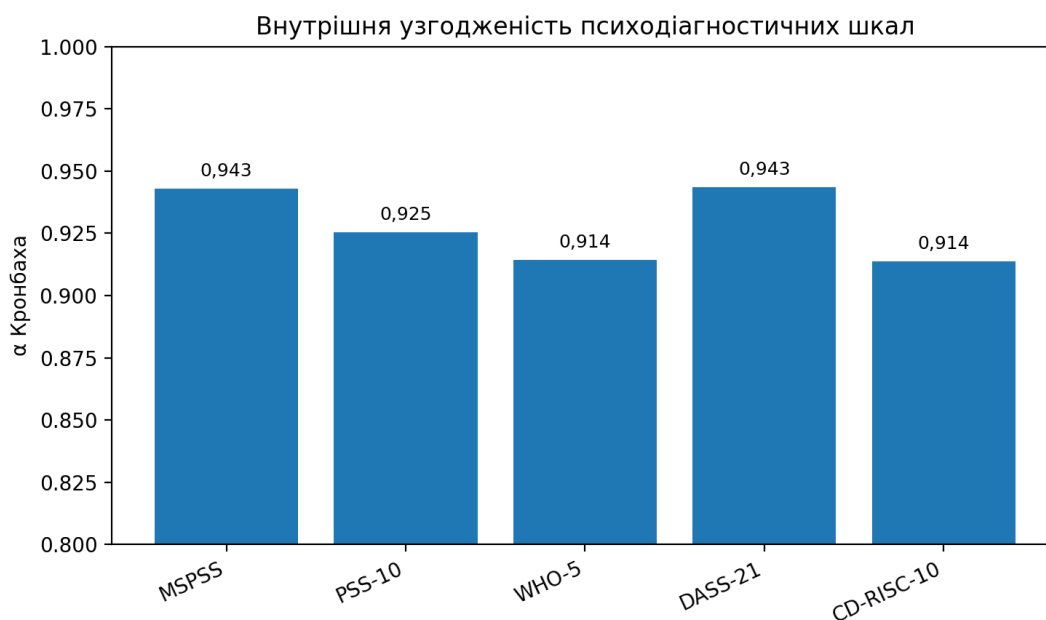


Рис. 3.1а. Внутрішня узгодженість основних психодіагностичних шкал

Табл. 3.1. Описова статистика основних психологічних показників

Показник	N	M	SD	Медіана	Min	Max
WHO-5, %	88	41,05	21,70	40,00	0,00	100,00
PSS-10	88	20,43	7,77	20,50	0,00	40,00
MSPSS загальна	88	4,73	1,32	5,00	1,17	7,00
MSPSS значуща особа	88	4,88	1,50	5,00	1,00	7,00
MSPSS родина	88	4,44	1,55	4,75	1,00	7,00
MSPSS друзі	88	4,86	1,40	5,00	1,50	7,00
DASS депресія	88	6,98	4,80	6,00	0,00	20,00
DASS тривога	88	5,08	3,63	4,00	0,00	14,00
DASS стрес	88	10,25	4,45	10,00	0,00	20,00
DASS загальний	88	22,31	11,79	21,00	1,00	49,00
CD-RISC-10	88	26,02	7,32	27,00	5,00	40,00

Середній показник суб'єктивного психологічного благополуччя за WHO-5 становив 41,05%, що свідчить про загалом знижений рівень позитивного психологічного функціонування у вибірці. Середній показник сприйнятого стресу за PSS-10 дорівнював 20,43 бала, що відповідає переважно помірному рівню сприйнятого стресу. Середній показник загальної соціальної підтримки за MSPSS становив 4,73 бала за семибальною шкалою, що дозволяє описати соціальну підтримку як помірну. Резильєнтність за CD-RISC-10 мала середнє значення 26,02 бала, тобто перебувала на межі низького та помірного рівнів.

Отже, вже на рівні описової статистики видно, що вибірка характеризується поєднанням помірних ресурсів соціальної підтримки з вираженим психологічним навантаженням і зниженим благополуччям. Така конфігурація є логічною для досліджуваної групи, оскільки вимушена еміграція поєднує необхідність побудови нового життя з досвідом втрати, невизначеності та розриву звичних соціальних зв'язків.

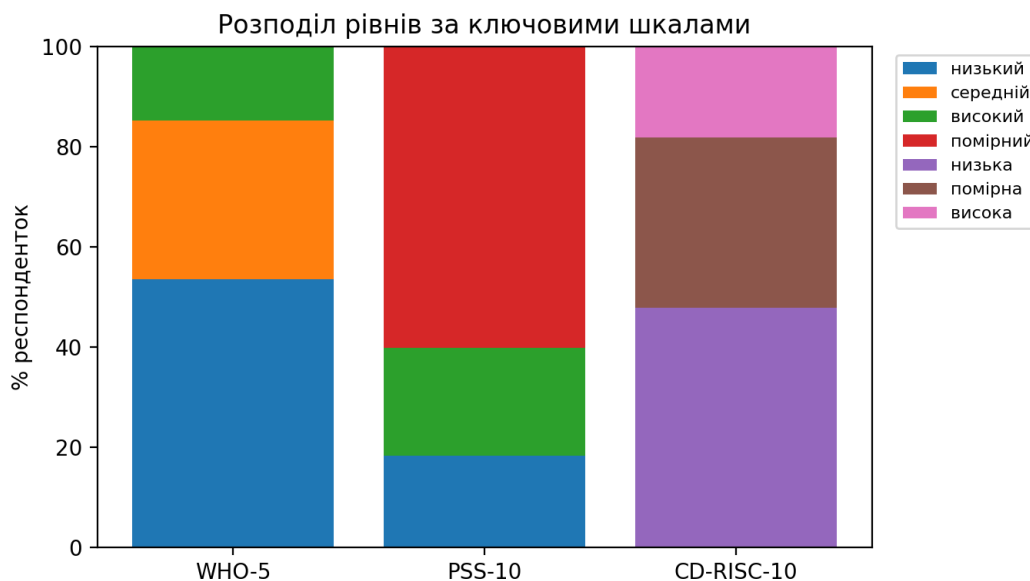


Рис. 3.1. Розподіл рівнів за ключовими шкалами

Розподіл рівнів за ключовими шкалами демонструє неоднорідність вибірки: поряд із жінками, які демонструють відносно збережений рівень благополуччя та ресурсності, значна частина респонденток має низькі показники WHO-5 і CD-RISC-10 та помірний або високий рівень стресу. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу чинників, які можуть бути пов'язані з різним перебігом соціально-психологічної адаптації.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між психологічними ресурсами, емоційним дистресом та благополуччям

Для перевірки взаємозв'язків між показниками психологічних ресурсів, емоційного дистресу та суб'єктивного психологічного благополуччя було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Основна увага приділялася зв'язкам усіх ключових змінних із WHO-5 як інтегральним показником соціально-психологічної адаптації.

Табл. 3.2. Кореляції основних психологічних показників із WHO-5

Показник	r з WHO-5	p
PSS-10	-0,727	<0,001
DASS депресія	-0,737	<0,001
DASS тривога	-0,556	<0,001
DASS стрес	-0,736	<0,001

DASS загальний	-0,749	<0,001
MSPSS загальна	0,468	<0,001
MSPSS значуща особа	0,446	<0,001
MSPSS родина	0,476	<0,001
MSPSS друзі	0,317	0,003
CD-RISC-10	0,386	<0,001

Примітка. WHO-5 — показник суб'єктивного психологічного благополуччя. Від'ємні коефіцієнти означають, що зі зростанням відповідного показника рівень благополуччя знижується.

Найсильніші негативні зв'язки з благополуччям виявлено для загального емоційного дистресу за DASS-21 ($r = -0,749$; $p < 0,001$), депресивних проявів ($r = -0,737$; $p < 0,001$), стресу за DASS-21 ($r = -0,736$; $p < 0,001$) та сприйнятого стресу за PSS-10 ($r = -0,727$; $p < 0,001$). Це означає, що зростання емоційного дистресу та суб'єктивного переживання стресу тісно пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя.

Позитивні статистично значущі зв'язки з WHO-5 виявлено для соціальної підтримки та резильєнтності. Загальна соціальна підтримка за MSPSS корелювала з благополуччям на рівні $r = 0,468$ ($p < 0,001$), а резильєнтність за CD-RISC-10 — на рівні $r = 0,386$ ($p < 0,001$). Отже, психологічні ресурси справді пов'язані з вищим рівнем адаптації, однак сила їхнього зв'язку є помірною і поступається силі зв'язку між дистресом та благополуччям.

3.3. Роль різних джерел соціальної підтримки

Оскільки соціальна підтримка є одним із центральних ресурсних чинників у дослідженні, окремо було проаналізовано зв'язки різних джерел підтримки — значущої особи, родини та друзів — із показниками благополуччя, стресу, емоційного дистресу та резильєнтності.

Табл. 3.3. Кореляції джерел соціальної підтримки з основними психологічними показниками

Джерело підтримки	WHO-5, благополуччя	PSS-10, сприйнятий стрес	DASS депресія	DASS тривога	DASS стрес	DASS загальний	CD-RISC-10, резильєнтність
Загальна підтримка	0,468***	-0,370***	-0,496***	-0,345***	-0,363***	-0,445***	0,301**
Значуща особа	0,446***	-0,364***	-0,451***	-0,322**	-0,331**	-0,408***	0,360***
Родина	0,476***	-0,403***	-0,505***	-0,400***	-0,410***	-0,484***	0,132

Друзі	0,317**	-0,209	-0,358***	-0,187	-0,217*	-0,286**	0,320**
-------	---------	--------	-----------	--------	---------	----------	---------

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

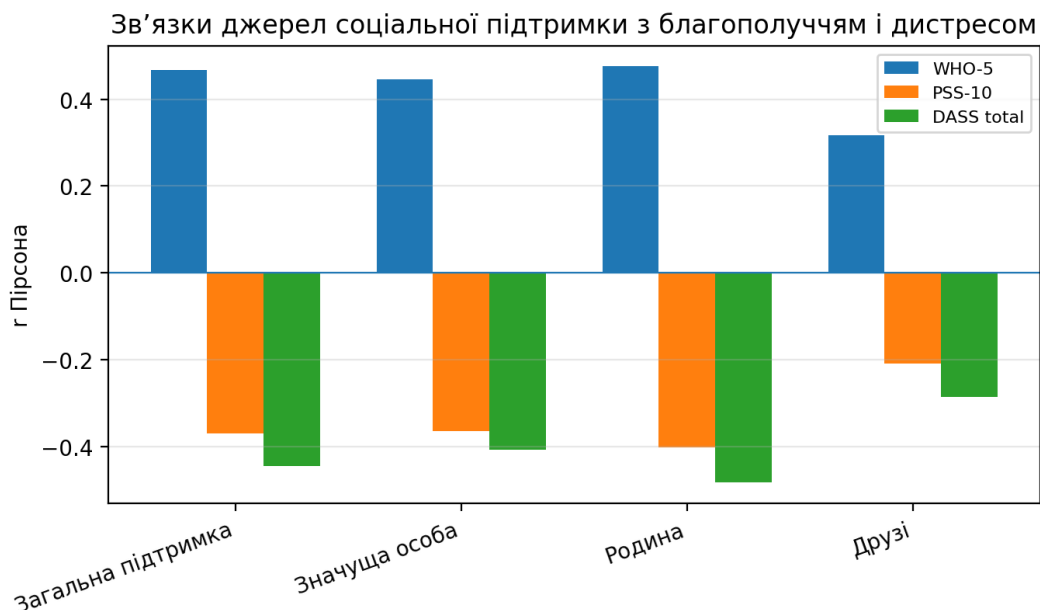


Рис. 3.2. Зв'язки джерел соціальної підтримки з благополуччям і дистресом

Найбільш послідовні зв'язки з благополуччям та емоційним дистресом демонструє підтримка родини. Вона має найвищу кореляцію з WHO-5 ($r = 0,476$; $p < 0,001$), найсильніший негативний зв'язок із PSS-10 ($r = -0,403$; $p < 0,001$), DASS-депресією ($r = -0,505$; $p < 0,001$) та загальним показником DASS ($r = -0,484$; $p < 0,001$). Це дозволяє розглядати родинну підтримку як один із ключових ресурсів психологічного благополуччя жінок у вимушеній еміграції.

Підтримка значущої особи також має помірні позитивні зв'язки з благополуччям та резильєнтністю і негативні зв'язки з дистресом. Підтримка друзів є статистично значущо пов'язаною з WHO-5, DASS-депресією, DASS-стресом і резильєнтністю, однак її зв'язок зі сприйнятим стресом перебуває на межі статистичної значущості. Отже, дружня підтримка може бути особливо важливою для переживання належності та життєвої активності, але родинна підтримка виявляється найбільш пов'язаною саме зі зниженням емоційного напруження.

3.4. Регресійний аналіз предикторів суб'єктивного психологічного благополуччя

Для визначення внеску окремих психологічних чинників у пояснення варіативності суб'єктивного психологічного благополуччя було проведено множинний регресійний аналіз. У різні моделі включалися показники сприйнятого стресу, емоційного дистресу, соціальної підтримки, резильєнтності та взаємодії між стресом і підтримкою.

Табл. 3.4. Пояснювальна здатність регресійних моделей WHO-5

Модель	Предиктори	R ²	Adj. R ²	F	p моделі
Модель 1	PSS-10 + MSPSS + CD-RISC-10	0,575	0,559	37,822	<0,001
Модель 2	DASS total + MSPSS + CD-RISC-10	0,584	0,569	39,333	<0,001
Модель 3	DASS subscales + MSPSS + CD-RISC-10	0,629	0,606	27,816	<0,001
Модель 4	PSS-10 + MSPSS + взаємодія	0,580	0,565	38,611	<0,001

Табл. 3.5. Коефіцієнти основних регресійних моделей

Модель	Предиктор	B	SE	t	p
Модель 1	PSS-10	-1,766	0,234	-7,560	<0,001
Модель 1	MSPSS загальна	3,733	1,277	2,924	0,004
Модель 1	CD-RISC-10	0,069	0,241	0,287	0,775
Модель 3	DASS депресія	-1,661	0,558	-2,977	0,004
Модель 3	DASS тривога	0,705	0,638	1,106	0,272
Модель 3	DASS стрес	-2,313	0,595	-3,887	<0,001
Модель 3	MSPSS загальна	2,488	1,285	1,936	0,056
Модель 3	CD-RISC-10	0,032	0,229	0,140	0,889
Модель 4	PSS-10 (центрований)	-1,824	0,215	-8,488	<0,001
Модель 4	MSPSS (центрований)	3,820	1,254	3,046	0,003
Модель 4	PSS × MSPSS	0,145	0,139	1,044	0,300

Перша регресійна модель, яка включала PSS-10, загальну соціальну підтримку MSPSS та резильєнтність CD-RISC-10, пояснювала 57,5% варіативності WHO-5. У цій моделі значущими предикторами виявилися сприйнятий стрес ($B = -1,766$; $p < 0,001$) та соціальна підтримка ($B = 3,733$; $p =$

0,004). Резильєнтність не залишалася статистично значущим предиктором при одночасному врахуванні стресу і соціальної підтримки.

Друга модель, у якій замість PSS-10 було включено загальний показник DASS-21, пояснювала 58,4% варіативності WHO-5. Емоційний дистрес залишався сильним негативним предиктором благополуччя ($B = -1,233$; $p < 0,001$), а соціальна підтримка — позитивним предиктором ($B = 2,734$; $p = 0,039$). Це свідчить про те, що навіть за наявності дистресу соціальна підтримка має самостійне значення для психологічного благополуччя.

Третя модель із субшкалами DASS-21 показала найвищу пояснювальну здатність ($R^2 = 0,629$). У ній статистично значущими предикторами виступили депресія ($B = -1,661$; $p = 0,004$) та стрес ($B = -2,313$; $p < 0,001$), тоді як тривожність не мала самостійного внеску після контролю інших змінних. Це означає, що зниження благополуччя у вибірці найбільш тісно пов'язане не лише з тривожним напруженням, а передусім із депресивним компонентом та хронічним стресом.

Окремо була перевірена буферна гіпотеза соціальної підтримки через модель взаємодії PSS-10 $\times$ MSPSS. У цій моделі сприйнятий стрес залишався значущим негативним предиктором WHO-5 ($B = -1,824$; $p < 0,001$), а соціальна підтримка — значущим позитивним предиктором ($B = 3,820$; $p = 0,003$). Водночас взаємодія PSS-10 $\times$ MSPSS не була статистично значущою ($p = 0,300$). Отже, у межах даної вибірки соціальна підтримка виступає важливим ресурсним чинником благополуччя, але її буферна роль щодо впливу сприйнятого стресу не отримала підтвердження у строгому статистичному сенсі.

Цей результат є методологічно важливим: він не заперечує значення соціальної підтримки, але уточнює його. Підтримка пов'язана з вищим рівнем благополуччя незалежно від рівня стресу, однак не змінює саму силу негативного зв'язку між стресом і благополуччям.

3.5. Втрата ідентичності як суб'єктивний маркер дезадаптації

Одним із найбільш змістовно важливих результатів дослідження став зв'язок між переживанням втрати частини ідентичності та ключовими

показниками соціально-психологічної адаптації. Для аналізу було порівняно три групи: жінки, які не відчують втрати ідентичності, жінки, які частково відчують таку втрату, та жінки, які прямо зазначили втрату частини ідентичності.

Табл. 3.6. Психологічні показники залежно від переживання втрати ідентичності

Група	n	WHO-5 %	PSS-10	DASS total	MSPSS	CD-RISC-10
Ні	18	58,89 ± 19,15	13,50 ± 7,73	12,39 ± 7,11	5,57 ± 1,17	32,17 ± 4,84
Частково	34	43,76 ± 19,50	19,79 ± 7,11	20,00 ± 10,85	5,07 ± 0,87	26,47 ± 5,56
Так	35	30,06 ± 18,11	24,60 ± 5,63	29,26 ± 10,16	4,00 ± 1,39	22,37 ± 7,85

Табл. 3.7. ANOVA для груп за переживанням втрати ідентичності

Показник	F	p	η^2
WHO-5 %	14,315	<0,001	0,254
PSS-10	16,606	<0,001	0,283
DASS total	18,520	<0,001	0,306
MSPSS	13,076	<0,001	0,237
CD-RISC-10	13,790	<0,001	0,247

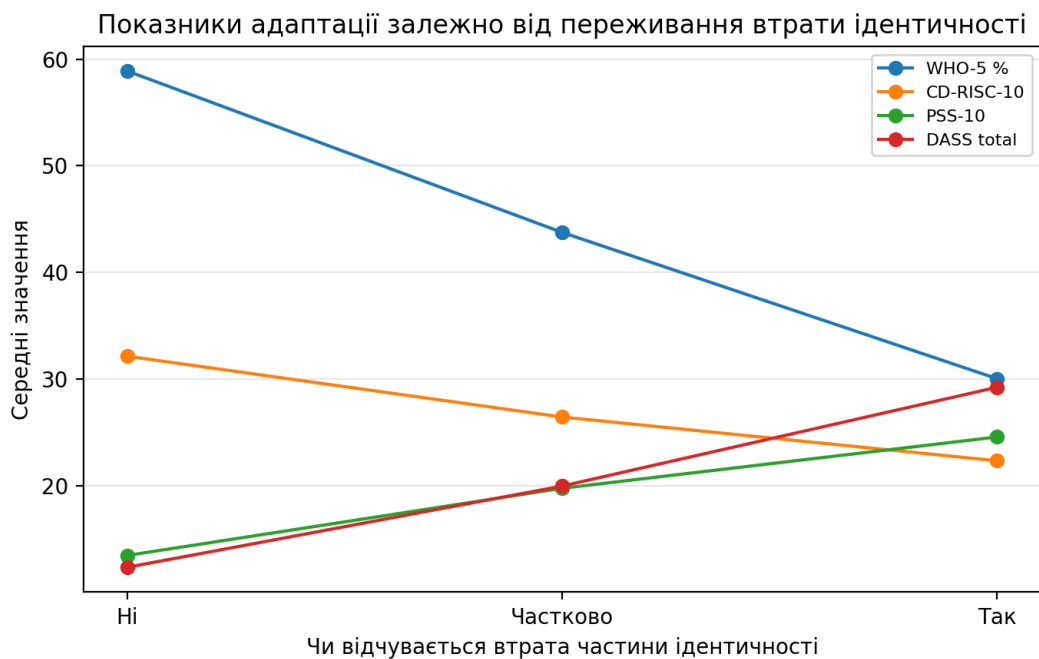


Рис. 3.3. Показники адаптації залежно від переживання втрати ідентичності

Результати показали послідовну градацію: жінки, які не відчують втрати ідентичності, мають найвищий рівень благополуччя за WHO-5 ($M = 58,89\%$), найнижчий рівень сприйнятого стресу ($M = 13,50$), найнижчий загальний дистрес за DASS-21 ($M = 12,39$), найвищу соціальну підтримку ($M = 5,57$) і найвищу резильєнтність ($M = 32,17$). Натомість у групі жінок, які прямо зазначають втрату

частини ідентичності, WHO-5 знижується до 30,06%, PSS-10 зростає до 24,60, DASS total — до 29,26, а соціальна підтримка та резильєнтність є найнижчими.

Однофакторний дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущі відмінності між групами за всіма ключовими показниками. Найбільший ефект спостерігається для загального емоційного дистресу ($\eta^2 = 0,306$), сприйнятого стресу ($\eta^2 = 0,283$) та суб'єктивного благополуччя ($\eta^2 = 0,254$). **Це дозволяє розглядати переживання втрати ідентичності не лише як описовий феномен, а як важливий психологічний маркер адаптаційних труднощів.**

Таким чином, соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній еміграції пов'язана не лише з мовою, зайнятістю чи правовим статусом, але й із внутрішнім переживанням цілісності власного «Я». Втрата або розмивання ідентичності може відображати більш глибокий рівень дезадаптації, у якому порушується не лише зовнішнє функціонування, але й суб'єктивне відчуття безперервності себе.

3.6. Наявність дітей, резильєнтність і адаптаційна мобілізація

Окремо було перевірено, чи відрізняються психологічні показники у жінок, які мають дітей до 18 років, що проживають разом із ними, та жінок без дітей до 18 років. Це порівняння є важливим, оскільки материнство в умовах вимушеної еміграції може бути як додатковим джерелом навантаження, так і джерелом сенсу, структури та мобілізації.

Табл. 3.8. Порівняння жінок із дітьми до 18 років та без дітей

Показник	З дітьми, M±SD	Без дітей, M±SD	t	p	d
WHO-5 %	39,44 ± 21,82	44,00 ± 21,52	-0,95	0,348	-0,21
PSS-10	20,33 ± 7,63	20,61 ± 8,14	-0,16	0,876	-0,04
DASS total	21,70 ± 12,54	23,42 ± 10,36	-0,69	0,493	-0,15
MSPSS	4,62 ± 1,25	4,92 ± 1,43	-0,97	0,336	-0,22
CD-RISC-10	27,33 ± 6,50	23,61 ± 8,22	2,18	0,034	0,52

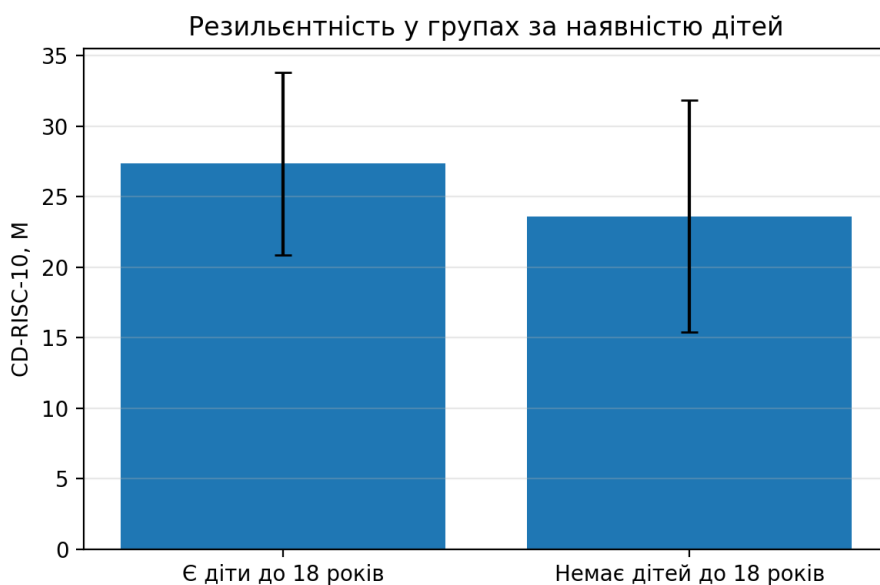


Рис. 3.4. Резильєнтність у групах за наявністю дітей

За більшістю показників — WHO-5, PSS-10, DASS total та MSPSS — статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це означає, що наявність дітей сама по собі не пов'язана у вибірці з вищим або нижчим рівнем благополуччя, стресу чи соціальної підтримки.

Водночас було виявлено статистично значущу різницю за резильєнтністю: жінки, які мають дітей до 18 років, продемонстрували вищий рівень CD-RISC-10 ($M = 27,33$), ніж жінки без дітей ($M = 23,61$), $p = 0,034$, $d = 0,52$. Ефект можна оцінити як середній. Цей результат варто інтерпретувати обережно: він не означає, що наявність дітей автоматично покращує психологічний стан, однак може свідчити про більшу мобілізацію ресурсів, відповідальності та здатності до подолання труднощів у матерів, які перебувають у вимушеній еміграції.

3.7. Плани щодо повернення в Україну і визначеність життєвої перспективи

Важливим контекстуальним чинником адаптації є уявлення про майбутнє та плани щодо повернення в Україну. Для аналізу відповіді було об'єднано у три групи: орієнтація на повернення, невизначеність і відсутність планів повертатися.

Табл. 3.9. Психологічні показники залежно від планів щодо повернення в Україну

Група	n	WHO-5 %	PSS-10	DASS total	MSPSS	CD-RISC-10
Орієнтація на повернення	36	36,89 ± 20,67	22,28 ± 6,79	24,78 ± 11,42	4,58 ± 1,22	24,81 ± 7,85
Невизначеність	26	41,23 ± 18,13	20,65 ± 5,99	20,77 ± 9,49	4,37 ± 1,37	24,54 ± 7,39
Не планує повертатися	26	46,62 ± 25,60	17,65 ± 9,83	20,42 ± 14,00	5,29 ± 1,26	29,19 ± 5,57

Табл. 3.10. ANOVA для груп за планами щодо повернення

Показник	F	p	η²
WHO-5 %	1,536	0,221	0,035
PSS-10	2,802	0,066	0,062
DASS total	1,356	0,263	0,031
MSPSS	3,714	0,028	0,080
CD-RISC-10	3,678	0,029	0,080

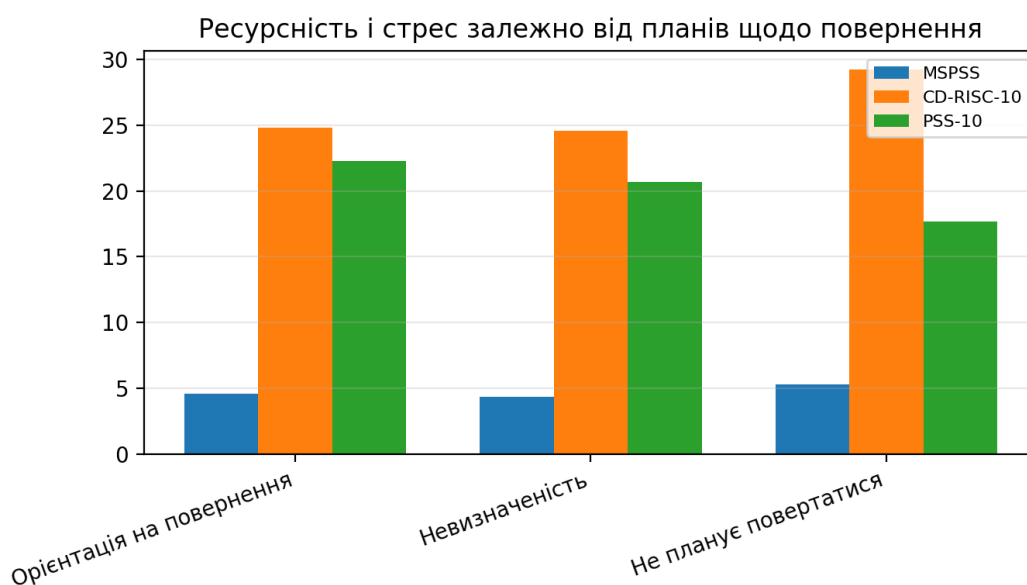


Рис. 3.5. Ресурсність і стрес залежно від планів щодо повернення

Порівняння показало, що групи статистично значущо відрізняються за рівнем соціальної підтримки та резильєнтності. Найвищі показники MSPSS та CD-RISC-10 спостерігаються у групі жінок, які не планують повертатися. Найнижчі показники ресурсності характерні для групи невизначеності щодо майбутнього.

Цей результат не слід трактувати як перевагу рішення залишатися за кордоном. Більш коректною є інтерпретація, що визначеність життєвої перспективи, незалежно від її конкретного змісту, може бути пов'язана з вищою суб'єктивною ресурсністю. Натомість невизначеність щодо майбутнього,

повернення, безпеки та життєвих планів може підтримувати психологічне напруження і ускладнювати процес адаптації.

3.8. Відчуття належності до країни перебування

Ще одним важливим суб'єктивним показником адаптації стало те, як респондентки описують своє відчуття себе у країні перебування. Це питання дозволяє вийти за межі формального статусу та побачити, чи переживається нове середовище як простір належності, тимчасовості, відірваності або проміжності.

Табл. 3.11. Психологічні показники залежно від суб'єктивного відчуття себе у країні перебування

Група	n	WHO-5 %	PSS-10	DASS total	MSPSS	CD-RISC-10
Частиною місцевої спільноти	18	54,44 ± 27,51	14,22 ± 8,98	14,94 ± 12,27	5,25 ± 1,40	31,39 ± 5,96
Між двома світами	29	38,48 ± 19,17	22,45 ± 6,94	23,07 ± 10,66	4,58 ± 1,12	25,93 ± 6,36
Українка, відірвана від дому	16	35,50 ± 20,60	21,56 ± 5,12	24,00 ± 10,94	4,72 ± 1,38	25,88 ± 8,59
Вимушена емігрантка	11	33,82 ± 17,83	23,64 ± 6,36	28,36 ± 11,48	4,29 ± 1,44	22,36 ± 5,57
Гість / тимчасова мешканка	9	43,56 ± 15,16	20,89 ± 6,01	24,11 ± 9,74	4,71 ± 1,27	22,44 ± 5,64
Інше	5	36,80 ± 21,24	19,60 ± 11,06	22,40 ± 15,81	4,73 ± 1,77	22,20 ± 10,08

Табл. 3.12. ANOVA для груп за відчуттям себе у країні перебування

Показник	F	p	η^2
WHO-5 %	2,092	0,075	0,113
PSS-10	3,629	0,005	0,181
DASS total	2,273	0,055	0,122
MSPSS	0,869	0,506	0,050
CD-RISC-10	3,675	0,005	0,183

Суб'єктивне благополуччя залежно від відчуття себе у країні перебування

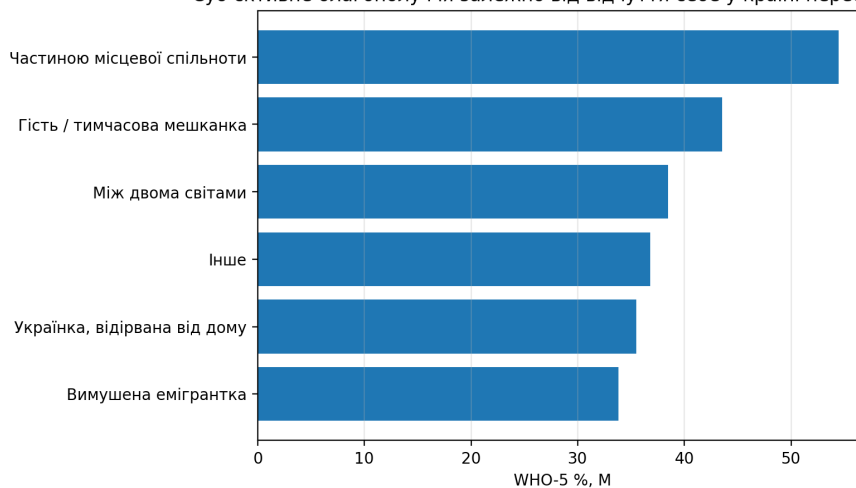


Рис. 3.6. WHO-5 залежно від відчуття себе у країні перебування

Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя, найнижчий рівень сприйнятого стресу, найнижчий емоційний дистрес і найвищу резильєнтність мають жінки, які відчують себе частиною місцевої спільноти. Натомість жінки, які описують себе передусім як вимушені емігрантки, демонструють нижчі показники благополуччя та вищі показники дистресу.

Статистично значущі відмінності між групами виявлено для PSS-10 та CD-RISC-10; відмінності за WHO-5 і DASS total перебувають на рівні тенденції. Це дозволяє обережно припустити, що суб'єктивне відчуття належності до місцевої спільноти може бути важливим маркером більш успішної адаптації, тоді як переживання себе як «людини між світами» або «вимушеної емігрантки» може відображати незавершеність інтеграційного процесу.

3.9. Вплив статусу емігрантки або біженки на самооцінку

Особливу увагу було приділено тому, як жінки переживають власний статус емігрантки або біженки та чи впливає цей статус на їхню самооцінку. Цей показник дозволяє оцінити не юридичний статус як такий, а його суб'єктивне значення для образу себе.

Табл. 3.13. Психологічні показники залежно від впливу статусу емігрантки/біженки на самооцінку

Група	n	WHO-5 %	PSS-10	DASS total	MSPSS	CD-RISC-10
Зовсім не погоджуюсь	9	70,22 ± 21,46	9,33 ± 9,51	7,67 ± 5,74	5,94 ± 1,26	33,78 ± 4,97
Скоріше не погоджуюсь	26	38,00 ± 22,72	21,65 ± 6,67	22,58 ± 10,82	4,54 ± 1,38	25,96 ± 7,31
Частково погоджуюсь	30	38,00 ± 17,12	19,77 ± 5,81	22,80 ± 10,39	4,75 ± 1,18	27,40 ± 5,24
Погоджуюсь	15	38,40 ± 14,49	23,33 ± 5,69	25,33 ± 11,95	4,38 ± 1,27	22,93 ± 7,07
Повністю погоджуюсь	8	34,50 ± 24,84	26,00 ± 7,98	30,38 ± 12,93	4,54 ± 1,29	18,12 ± 7,57

Табл. 3.14. ANOVA для груп за впливом статусу на самооцінку

Показник	F	p	η^2
WHO-5 %	5,535	<0,001	0,211
PSS-10	8,579	<0,001	0,293
DASS total	5,678	<0,001	0,215
MSPSS	2,517	0,047	0,108
CD-RISC-10	7,509	<0,001	0,266

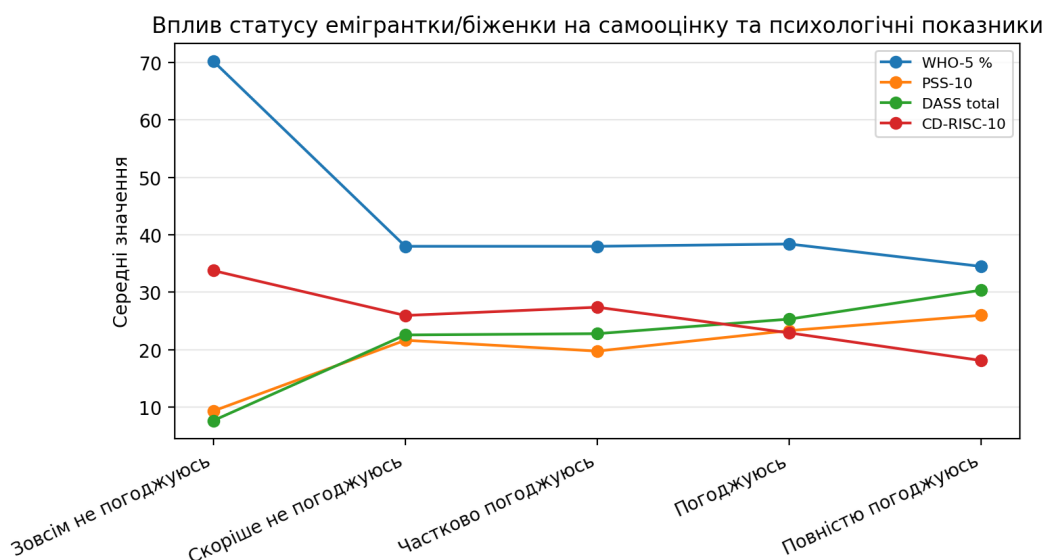


Рис. 3.7. Вплив статусу емігрантки/біженки на самооцінку та психологічні показники

Найкращі психологічні показники спостерігаються у групі жінок, які зовсім не погоджуються з твердженням, що статус емігрантки або біженки впливає на їхню самооцінку: WHO-5 у цій групі становить 70,22%, PSS-10 — 9,33, DASS total — 7,67, а CD-RISC-10 — 33,78. Натомість у групі жінок, які повністю погоджуються з цим твердженням, WHO-5 знижується до 34,50%, PSS-10 зростає до 26,00, DASS total — до 30,38, а резильєнтність знижується до 18,12.

За результатами ANOVA групи статистично значущо відрізняються за всіма ключовими показниками. Найбільш виражені ефекти виявлено для сприйнятого стресу, резильєнтності, емоційного дистресу та благополуччя. Отже, важливим чинником адаптації є не лише факт вимушеної еміграції, а те, наскільки статус емігрантки або біженки інтегрується у самооцінку жінки як джерело знецінення, втрати статусу або вразливості.

3.10. Навчання як додаткове адаптаційне навантаження

Додатково було проаналізовано, чи пов'язаний факт навчання у країні перебування з психологічними показниками. Це питання є важливим, оскільки навчання може бути ресурсом інтеграції, але водночас може вимагати значних

адаптаційних зусиль, особливо в умовах мовного бар'єру, професійної переорієнтації та невизначеності майбутнього.

Табл. 3.15. Порівняння респонденток, які навчаються, та тих, хто не навчається

Показник	Навчаються, M±SD	Не навчаються, M±SD	t	p	d
WHO-5 %	32,35 ± 20,21	44,12 ± 21,52	-2,36	0,023	-0,56
PSS-10	23,30 ± 6,95	19,42 ± 7,83	2,23	0,031	0,51
DASS total	28,70 ± 12,66	20,05 ± 10,67	2,93	0,006	0,77
MSPSS	4,68 ± 1,44	4,74 ± 1,28	-0,20	0,844	-0,05
CD-RISC-10	24,96 ± 7,72	26,40 ± 7,20	-0,78	0,438	-0,20

Результати показали, що жінки, які навчаються, мають нижчий рівень благополуччя за WHO-5, вищий рівень сприйнятого стресу та вищий загальний емоційний дистрес за DASS-21 порівняно з тими, хто не навчається. Відмінності є статистично значущими для WHO-5, PSS-10 та DASS total. Це дозволяє припустити, що у даній вибірці навчання виступає не лише ресурсом майбутньої інтеграції, а й додатковим адаптаційним навантаженням.

Цей висновок потребує обережної інтерпретації, оскільки навчання може включати різні за змістом ситуації: вивчення мови, професійну перекваліфікацію, інтеграційні курси або здобуття нової освіти. Однак сам факт підвищеного дистресу в цій групі є важливим для практичних рекомендацій: жінки, які навчаються в умовах еміграції, можуть потребувати не лише освітньої, а й психологічної підтримки.

3.11. Самоідентифікації респонденток і психологічний контекст адаптації

Авторська анкета також дозволила проаналізувати, які ідентичності жінки найчастіше обирають для опису себе в умовах вимушеної еміграції. Оскільки респондентки могли обирати кілька варіантів, ці дані не є взаємовиключними, але вони дають змогу побачити, які смислові опори залишаються значущими у процесі адаптації.

Табл. 3.16. Частота вибору самоідентифікацій та середні показники WHO-5 і PSS-10

Ідентичність	n	%	WHO-5, M	PSS-10, M
Українка	54	61,36	40,15	20,69
Жінка	52	59,09	42,46	20,77
Мама	51	57,95	39,45	20,14
Людина, яка починає нове життя	49	55,68	41,47	20,22
Професіоналка	30	34,09	45,33	18,43
Дружина / партнерка	27	30,68	41,19	19,30
Емігрантка	25	28,41	40,48	22,36
Людина, яка пережила війну	23	26,14	35,48	21,43

Найчастіше респондентки ідентифікують себе як українок, жінок, мам, людей, які починають нове життя, а також людей, які пережили війну. Це свідчить, що у вимушеній еміграції співіснують кілька пластів ідентичності: національна, гендерна, материнська, травматична та реконструктивна. Особливо важливим є те, що ідентичність «людина, яка починає нове життя» може відображати не лише втрату, але й активне формування нової життєвої перспективи.

Узагальнюючи результати додаткового аналізу, можна зазначити, що суб'єктивно-ідентифікаційні змінні виявилися не менш інформативними, ніж формальні соціально-демографічні показники. Саме переживання втрати ідентичності, вплив статусу на самооцінку, відчуття належності до місцевої спільноти та визначеність життєвої перспективи дозволяють глибше зрозуміти, чому за подібних зовнішніх умов одні жінки демонструють більшу адаптованість, а інші — вищий рівень дистресу.

3.12. Самооцінка адаптації до життя в новій країні як суб'єктивний індикатор адаптаційного стану

Оскільки соціально-психологічна адаптація має не лише об'єктивний, а й суб'єктивний вимір, додатково було проаналізовано відповіді респонденток на питання про те, як вони оцінюють власний рівень адаптації до життя в новій країні. Цей показник є важливим, оскільки він безпосередньо відображає інтегральне переживання жінками власної включеності, стабільності, функціонування та психологічної спроможності в умовах вимушеної еміграції.

Для аналізу було виокремлено п'ять груп: жінки, які зовсім не адаптувалися, скоріше не адаптувалися, частково адаптувалися, скоріше адаптувалися та повністю адаптувалися. Порівняння цих груп дозволяє побачити не лише загальний рівень адаптації, а й послідовну зміну психологічних показників залежно від суб'єктивної оцінки власного адаптаційного стану.

Табл. 3.17. Психологічні показники залежно від самооцінки адаптації до життя в новій країні

Рівень самооцінки адаптації	n	WHO-5 %	PSS-10	DASS total	MSPSS	CD-RISC-10
Зовсім не адаптувалася	4	22,00 ± 16,81	29,50 ± 4,20	43,75 ± 4,57	2,96 ± 1,36	14,50 ± 13,48
Скоріше не адаптувалася	9	28,44 ± 17,02	22,78 ± 5,52	23,00 ± 6,12	4,19 ± 1,14	24,00 ± 6,30
Частково адаптувалася	36	36,78 ± 19,94	23,06 ± 6,34	25,61 ± 11,18	4,59 ± 1,23	24,42 ± 6,58
Скоріше адаптувалася	30	45,47 ± 19,44	18,30 ± 7,23	18,67 ± 10,47	4,97 ± 1,20	28,10 ± 5,07
Повністю адаптувалася	9	64,44 ± 22,04	10,67 ± 7,16	11,00 ± 6,93	5,77 ± 1,26	32,67 ± 6,69

Результати демонструють чітку градацію психологічних показників. У групі жінок, які зовсім не адаптувалися, зафіксовано найнижчі показники WHO-5 та CD-RISC-10 і водночас найвищі показники PSS-10 та DASS total. Натомість у групі жінок, які повністю адаптувалися, спостерігаються найвищі рівні благополуччя, соціальної підтримки та резильєнтності, а також найнижчі рівні сприйнятого стресу й емоційного дистресу.

Таким чином, самооцінка адаптації виявляється не випадковою суб'єктивною відповіддю, а змістовним психологічним індикатором, який

узгоджується з основними стандартизованими шкалами дослідження. Це дозволяє розглядати її як додатковий емпіричний маркер соціально-психологічної адаптації.

Табл. 3.18. ANOVA для груп за самооцінкою адаптації

Показник	F	p	η^2
WHO-5 %	5,882	<0,001	0,221
PSS-10	9,273	<0,001	0,309
DASS total	9,462	<0,001	0,313
MSPSS	4,556	0,002	0,180
CD-RISC-10	7,080	<0,001	0,254

Однофакторний дисперсійний аналіз підтвердив статистично значущі відмінності між групами за всіма ключовими психологічними показниками. Найбільші ефекти виявлено для загального емоційного дистресу за DASS-21 ($\eta^2 = 0,313$), сприйнятого стресу за PSS-10 ($\eta^2 = 0,309$) та резильєнтності за CD-RISC-10 ($\eta^2 = 0,254$). Це свідчить, що суб'єктивна адаптованість найтісніше пов'язана з рівнем емоційного навантаження та здатністю до психологічного відновлення.

Табл. 3.19. Рангові кореляції самооцінки адаптації з основними психологічними показниками

Показник	ρ Спірмена з самооцінкою адаптації	p
WHO-5 %	0,419	<0,001
PSS-10	-0,490	<0,001
DASS total	-0,478	<0,001
MSPSS	0,417	<0,001
CD-RISC-10	0,422	<0,001

Кореляційний аналіз Спірмена також підтвердив послідовну логіку результатів: зі зростанням самооцінки адаптації підвищуються показники WHO-5, соціальної підтримки та резильєнтності, тоді як рівні сприйнятого стресу та загального емоційного дистресу знижуються. Найсильніші зв'язки виявлено саме з PSS-10 та DASS total, що ще раз підкреслює провідну роль емоційного навантаження у процесі адаптації.

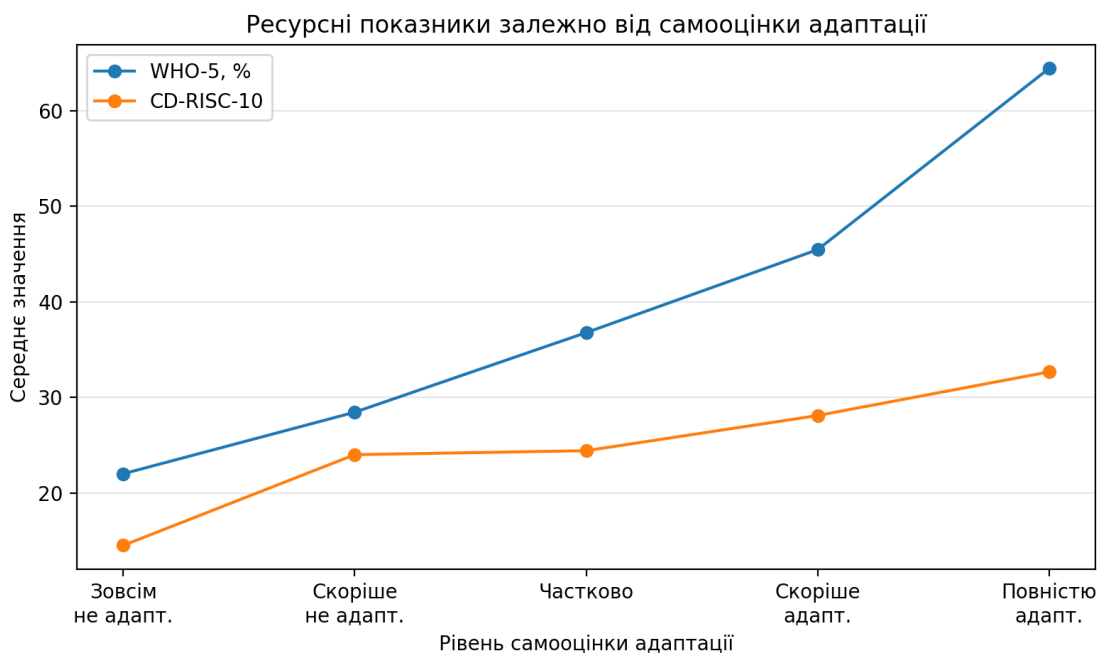


Рис. 3.8. Ресурсні показники залежно від самооцінки адаптації

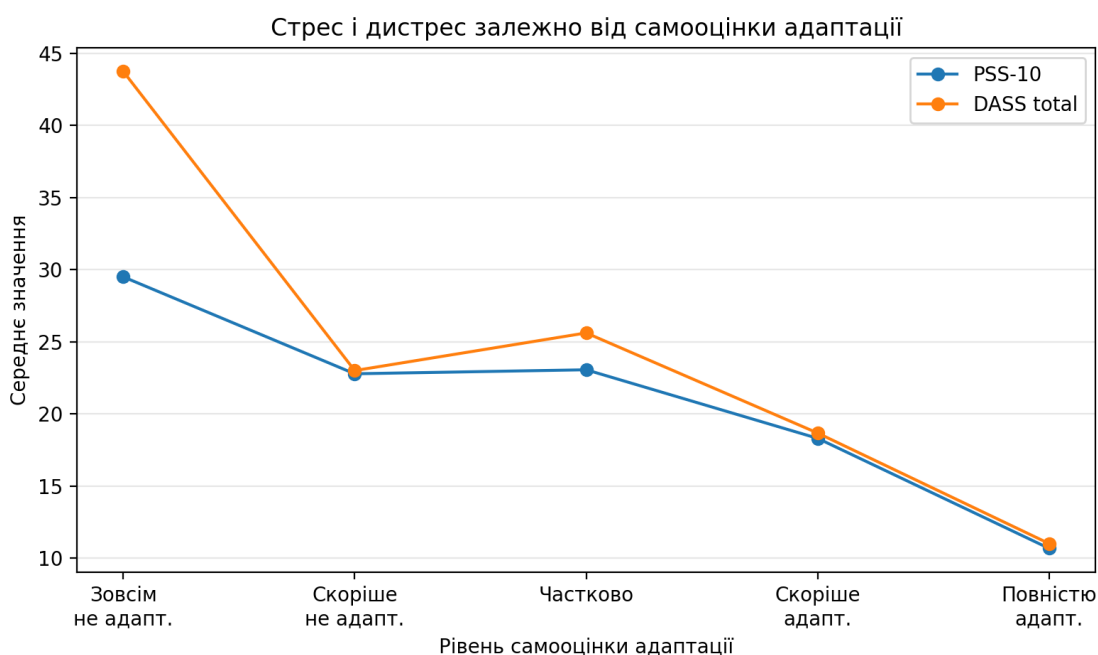


Рис. 3.9. Стрес і дистрес залежно від самооцінки адаптації

3.13. Post-hoc уточнення групових відмінностей

Оскільки у кількох групових порівняннях було виявлено статистично значущі результати ANOVA, додатково було проведено post-hoc аналіз. Його

мета полягала в тому, щоб уточнити, між якими саме групами спостерігаються найбільш змістовні відмінності.

Найбільш послідовні post-hoc відмінності стосуються трьох блоків: переживання втрати ідентичності, впливу статусу емігрантки/біженки на самооцінку та самооцінки адаптації до життя в новій країні.

Табл. 3.20. Основні значущі post-hoc порівняння за критерієм Tukey HSD

Групова змінна	Показник	Ключове порівняння	p Tukey	Зміст відмінності
Втрата ідентичності	WHO-5 %	Ні ↔ Так	<0,001	у групі «Так» нижче благополуччя
Втрата ідентичності	PSS-10	Ні ↔ Так	<0,001	у групі «Так» вищий сприйнятий стрес
Втрата ідентичності	DASS total	Ні ↔ Так	<0,001	у групі «Так» вищий емоційний дистрес
Втрата ідентичності	CD-RISC-10	Ні ↔ Так	<0,001	у групі «Так» нижча резильєнтність
Вплив статусу на самооцінку	WHO-5 %	Зовсім не погоджуюсь ↔ Повністю погоджуюсь	0,003	при сильному впливі статусу нижче благополуччя
Вплив статусу на самооцінку	PSS-10	Зовсім не погоджуюсь ↔ Повністю погоджуюсь	<0,001	при сильному впливі статусу вищий стрес
Вплив статусу на самооцінку	DASS total	Зовсім не погоджуюсь ↔ Повністю погоджуюсь	<0,001	при сильному впливі статусу вищий дистрес
Вплив статусу на самооцінку	CD-RISC-10	Зовсім не погоджуюсь ↔ Повністю погоджуюсь	<0,001	при сильному впливі статусу нижча резильєнтність
Самооцінка адаптації	WHO-5 %	Зовсім не адаптувалася ↔ Повністю адаптувалася	0,005	при повній адаптації вище благополуччя
Самооцінка адаптації	PSS-10	Зовсім не адаптувалася ↔ Повністю адаптувалася	<0,001	при повній адаптації нижчий стрес
Самооцінка адаптації	DASS total	Зовсім не адаптувалася ↔ Повністю адаптувалася	<0,001	при повній адаптації нижчий дистрес
Самооцінка адаптації	CD-RISC-10	Зовсім не адаптувалася ↔ Повністю адаптувалася	<0,001	при повній адаптації вища резильєнтність

Post-hoc аналіз показав, що найчіткіші відмінності виникають між полярними групами. Жінки, які не переживають втрати ідентичності, мають значно кращі показники благополуччя, нижчий стрес і дистрес та вищу резильєнтність порівняно з жінками, які прямо зазначають втрату частини ідентичності. Подібна логіка виявляється і для впливу статусу емігрантки або біженки на самооцінку: чим сильніше цей статус переживається як такий, що впливає на образ себе, тим гіршими є психологічні показники.

У випадку самооцінки адаптації найбільш виразні відмінності спостерігаються між групами «зовсім не адаптувалася» та «повністю адаптувалася». Це дозволяє зробити висновок, що суб'єктивна адаптованість відображає не лише декларативне відчуття пристосування до нового середовища, але й реальну різницю у психологічному благополуччі, стресовому навантаженні, дистресі та резильєнтності.

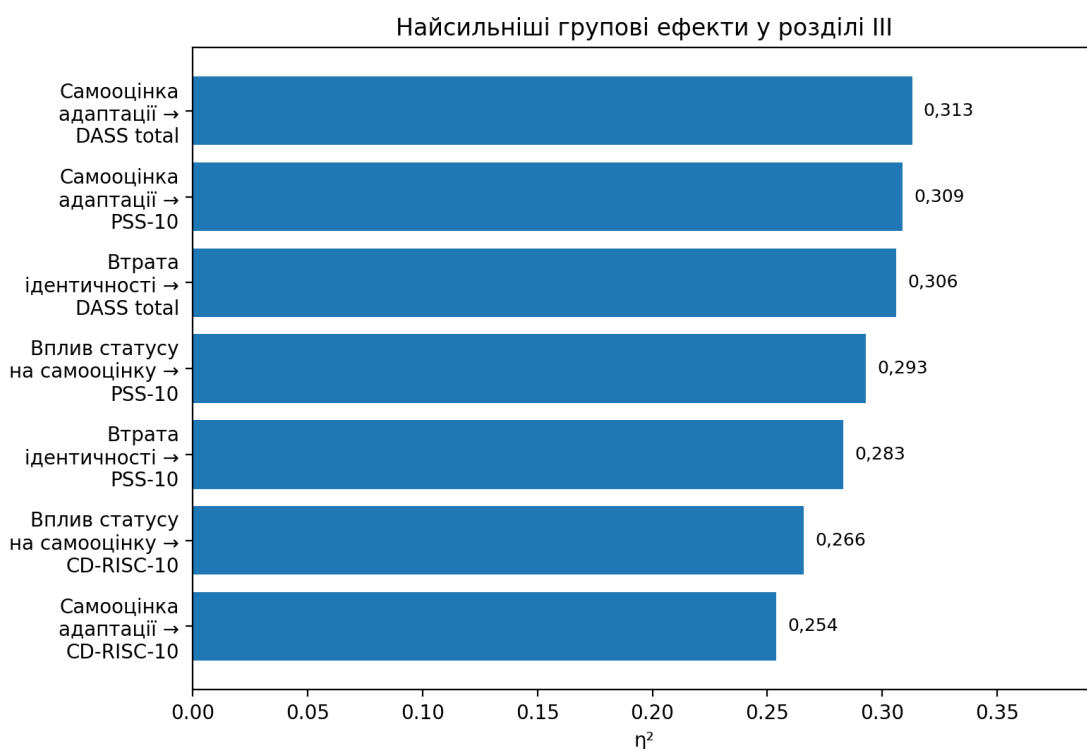


Рис. 3.10. Найсильніші групові ефекти у розділі III

Отже, додаткове статистичне поглиблення підтверджує, що найбільш інформативними для розуміння соціально-психологічної адаптації є не лише

формальні міграційні характеристики, а передусім суб'єктивні показники: втрата ідентичності, вплив статусу на самооцінку, відчуття належності та власна оцінка адаптованості. Саме ці змінні найбільш чітко диференціюють групи за рівнем благополуччя, стресу, емоційного дистресу та резильєнтності.

3.14. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу жінок у вимушеній еміграції

Практичні рекомендації сформульовано на основі результатів кореляційного, регресійного та порівняльного аналізу. Вони адресовані психологам, психотерапевтам, соціальним працівникам, фахівцям інтеграційних центрів і громадських організацій, які здійснюють супровід українських жінок у вимушеній еміграції. Рекомендації можуть використовуватися в індивідуальній консультативній роботі, групах психологічної підтримки, психоосвітніх програмах та міждисциплінарних проєктах соціальної інтеграції.

Емпіричні результати показали, що центральними ризиковими чинниками зниженого психологічного благополуччя є депресивні прояви, хронічний стрес і загальний емоційний дистрес. До ресурсних чинників належать соціальна підтримка та резильєнтність, причому найбільш послідовні зв'язки виявлено для підтримки родини. Водночас соціальна підтримка не нейтралізувала статистично вплив стресу, тому практична допомога не повинна обмежуватися лише включенням жінки до підтримувального середовища: необхідне безпосереднє опрацювання стресового навантаження, депресивних переживань, втрати ідентичності, зниження самооцінки та невизначеності майбутнього.

Важливим орієнтиром для планування допомоги є суб'єктивна самооцінка адаптації. Вона послідовно узгоджувалася з показниками благополуччя, стресу, дистресу, соціальної підтримки та резильєнтності. Тому коротке питання про те, наскільки жінка відчуває себе адаптованою до життя в новій країні, доцільно включати до первинної консультації та повторного моніторингу стану.

Табл. 3.21. Відповідність емпіричних результатів напрямам психологічної допомоги

Емпіричний результат	Практичний напрям	Рекомендовані заходи
Депресивні прояви, стрес і загальний дистрес є найсильнішими негативними предикторами благополуччя.	Раннє виявлення та зниження емоційного дистресу.	Проводити первинний скринінг благополуччя, стресу й дистресу; застосовувати стабілізаційні техніки, психоосвіту, поведінкову активацію, навички саморегуляції; за вираженої симптоматики забезпечувати маршрутизацію до клінічного психолога, психотерапевта або лікаря.
Соціальна підтримка позитивно пов'язана з благополуччям, а родинна підтримка має найбільш послідовні зв'язки зі зниженням стресу й дистресу.	Посилення реальної та сприйманої соціальної підтримки.	Складати карту підтримки; відновлювати безпечні родинні й дружні контакти; за потреби проводити сімейні консультації онлайн; створювати групи взаємопідтримки та програми наставництва.
Буферна взаємодія соціальної підтримки зі стресом статистично не підтвердилася.	Поєднання соціальних і психологічних втручань.	Не розглядати участь у спільноті як достатню заміну індивідуальної допомоги. Паралельно працювати зі стресовими реакціями, виснаженням, депресивними переживаннями, сном, режимом навантаження та навичками розв'язання проблем.
Втрата частини ідентичності та негативний вплив статусу емігрантки/біженки на самооцінку пов'язані з гіршими показниками адаптації.	Відновлення ідентичності, гідності та суб'єктності.	Використовувати наративні й ресурсно орієнтовані техніки; відновлювати зв'язок із попередніми ролями, компетентностями та професійною ідентичністю; допомагати інтегрувати міграційний досвід без редукції особистості до статусу «біженки».
Відчуття належності до місцевої спільноти пов'язане з нижчим стресом і вищою резильєнтністю.	Формування безпечної соціальної включеності.	Сприяти участі в мовних тандамах, волонтерських і культурних ініціативах, жіночих групах, професійних мережах; підтримувати інтеграцію без вимоги відмови від української ідентичності.
Невизначеність щодо повернення та майбутнього пов'язана з нижчою ресурсністю.	Відновлення життєвої перспективи й відчуття контролю.	Застосовувати сценарне планування, роботу з цінностями, короткострокові досяжні цілі, розмежування контрольованого й неконтрольованого; створювати паралельні плани для різних варіантів розвитку подій.
Жінки, які навчаються, мають вищий стрес і дистрес та нижче благополуччя.	Психологічний супровід освітньої та професійної інтеграції.	Оцінювати реальне навчальне навантаження, мовний стрес і конфлікт ролей; пропонувати наставництво, планування часу, профілактику виснаження та підтримку під час підтвердження кваліфікації або перекваліфікації.
Матері продемонстрували вищу резильєнтність, але не мали кращих показників благополуччя чи нижчого дистресу.	Підтримка мобілізаційного ресурсу без ідеалізації материнської витривалості.	Не припускати, що висока функціональність означає відсутність потреби в допомозі; забезпечувати можливості відпочинку, доглядову підтримку, роботу з почуттям провини та розподілом відповідальності.

1. Первинна оцінка та диференціація потреб. На першій зустрічі доцільно оцінювати не лише наявність зовнішніх інтеграційних труднощів, а й рівень психологічного благополуччя, стресу, депресивних і тривожних проявів, сприйману підтримку, резильєнтність, переживання втрати ідентичності та самооцінку адаптації. Практично корисним є ступеневий підхід: профілактична підтримка для жінок із відносно збереженим функціонуванням; короткострокове сфокусоване консультування для осіб із помірним дистресом; спеціалізована психотерапевтична або медична допомога за вираженого погіршення стану, значного зниження повсякденного функціонування чи ризику для безпеки.

2. Робота зі стресом і депресивними переживаннями. Оскільки саме стрес і депресивний компонент зробили найбільший самостійний внесок у зниження WHO-5, першочерговими мають бути стабілізація та відновлення щоденного функціонування. Рекомендовано працювати з розпізнаванням ознак перевантаження, нормалізацією реакцій на тривалий стрес, відновленням сну й базового режиму, плануванням посильних активностей, зменшенням уникання та поверненням досвіду задоволення й компетентності. Доцільно навчати коротких технік заземлення, дихальної саморегуляції, м'язового розслаблення, переключення уваги та структурування дня. Важливо також оцінювати реальні постміграційні стресори й разом із жінкою визначати, які з них можна зменшити через соціальну, юридичну, освітню або матеріальну допомогу.

3. Відновлення ідентичності та самооцінки. Результати щодо втрати ідентичності й впливу статусу біженки/емігрантки на самооцінку обґрунтовують необхідність окремого напрямку роботи з образом себе. Психологічний супровід має допомагати жінці відновити безперервність життєвої історії: побачити, які ролі, цінності, здібності та стосунки зберігаються попри зміну країни. Корисними можуть бути «карта ідентичностей», хронологія життєвих опор, опис перенесених компетентностей, лист до себе до еміграції та з позиції майбутнього, реконструкція професійної біографії, робота з досвідом знецінення. Центральним принципом має бути відокремлення юридичного або соціального статусу від цінності особистості.

4. Посилення соціальної підтримки й належності. Оскільки родинна підтримка виявилася найбільш послідовним ресурсом, доцільно оцінювати не лише кількість контактів, а їхню якість, доступність і безпечність. За наявності сімейної розірваності варто підтримувати регулярні, але психологічно посилені форми зв'язку з близькими в Україні та працювати з конфліктами, провиною й взаємними очікуваннями. Паралельно необхідно розширювати локальну мережу підтримки через професійні, освітні, культурні та сусідські контакти. Включення до місцевої спільноти має будуватися як взаємна участь, а не як вимога швидкої асиміляції.

5. Розвиток резильєнтності та самодієвості. Резильєнтність позитивно пов'язана з благополуччям, хоча в регресійних моделях її самостійний внесок зменшувався після врахування стресу та підтримки. Тому її доцільно розвивати не як абстрактну вимогу «бути сильною», а через створення реальних умов для дії. Практична робота може включати фіксацію вже подоланих труднощів, пошук доступних ресурсів, постановку малих досяжних цілей, тренування навичок розв'язання проблем, відновлення відчуття вибору та планування кроків, результат яких залежить від самої жінки.

6. Робота з невизначеністю майбутнього. Психологу важливо не підштовхувати клієнтку до конкретного рішення про повернення або залишення, а допомагати переносити невизначеність і формувати гнучку життєву перспективу. Доцільно створювати декілька сценаріїв майбутнього, визначати спільні для них цінності та кроки, які залишаються корисними за будь-якого розвитку подій: вивчення мови, турбота про здоров'я, підтримка професійних контактів, фінансова грамотність, стабілізація побуту. Це дає змогу зменшити переживання «відкладеного життя» й повернути відчуття поступу.

7. Диференційована підтримка окремих груп. Жінки, які навчаються, можуть потребувати окремого супроводу через поєднання мовного, освітнього, професійного та сімейного навантаження. Для матерів важливо визнавати вищу мобілізацію ресурсів, але не ототожнювати її з психологічним благополуччям: функціональна витривалість може приховувати виснаження. Для жінок без дітей,

у яких у вибірці резильєнтність була нижчою, доцільно додатково досліджувати доступність сенсотворчих ролей, соціальних зв'язків і структури повсякденності, не роблячи узагальнених висновків лише на підставі сімейного статусу.

Орієнтовна структура короткострокової групової програми.

На основі отриманих результатів може бути запропонована програма з восьми щотижневих зустрічей тривалістю 90–120 хвилин для групи 8–12 учасниць. Її метою є зниження емоційного навантаження, відновлення суб'єктності, посилення соціальних зв'язків і формування реалістичної життєвої перспективи. Програма має рекомендаційний характер і потребує окремої емпіричної перевірки ефективності.

Зустріч 1. Безпечний простір і оцінка адаптаційного стану: правила групи, самооцінка адаптації, карта основних труднощів і ресурсів.

Зустріч 2. Психосвіта про вимушену еміграцію та тривалий стрес: нормалізація реакцій, розпізнавання ознак перевантаження.

Зустріч 3. Навички стабілізації та саморегуляції: заземлення, дихальні практики, відновлення режиму, персональний план самодопомоги.

Зустріч 4. Втрата й безперервність ідентичності: карта ролей, компетентностей, цінностей і збережених частин «Я».

Зустріч 5. Статус, гідність і самооцінка: робота зі стигматизацією, соціальним порівнянням, досвідом професійного та статусного зниження.

Зустріч 6. Соціальна підтримка й належність: карта контактів, навички прохання про допомогу, межі, взаємність і включення до спільноти.

Зустріч 7. Резильєнтність і життєва перспектива: сценарне планування, цілі на найближчі три місяці, розмежування контрольованого й неконтрольованого.

Зустріч 8. Інтеграція досвіду та індивідуальний план: повторна самооцінка, фіксація змін, план підтримки й критерії звернення по додаткову допомогу.

Ефективність психологічного супроводу доцільно оцінювати не лише за зменшенням симптомів, а й за позитивними змінами: відновленням енергії та інтересу до життя, підвищенням відчуття контролю, розширенням мережі підтримки, стабілізацією самооцінки, появою почуття належності та конкретних

планів на майбутнє. Для моніторингу можуть повторно використовуватися WHO-5, PSS-10, DASS-21, CD-RISC-10, MSPSS і коротка самооцінка адаптації.

Отже, практична допомога жінкам у вимушеній еміграції має бути комплексною та поєднувати роботу з емоційним дистресом, соціальними зв'язками, ідентичністю, самооцінкою, резильєнтністю й життєвою перспективою. Найважливішим є не лише зменшити психологічні симптоми, а й підтримати відновлення суб'єктності, гідності та можливості будувати життя в умовах тривалої невизначеності.

Висновки до розділу III

Отримані результати стали підґрунтям для формулювання практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу, спрямованого на зниження емоційного дистресу, підтримку соціальних зв'язків, відновлення ідентичності, посилення резильєнтності та формування життєвої перспективи в умовах вимушеної еміграції.

Групові порівняння засвідчили особливу значущість суб'єктивних міграційних показників: втрати частини ідентичності, впливу статусу емігрантки/біженки на самооцінку, відчуття належності до місцевої спільноти, визначеності життєвої перспективи та самооцінки адаптації. Саме ці показники виявилися змістовними маркерами адаптаційного стану жінок.

Регресійний аналіз підтвердив, що найсильнішими негативними предикторами благополуччя є депресія, стрес і загальний емоційний дистрес, тоді як соціальна підтримка має позитивний внесок. Перевірка буферної ролі соціальної підтримки щодо стресу не дала статистично значущого підтвердження, що свідчить про складний характер взаємодії ресурсних і ризикових чинників.

Кореляційний аналіз показав, що суб'єктивне психологічне благополуччя найбільш тісно пов'язане з показниками емоційного дистресу, депресивними проявами, стресом і сприйнятим стресом. Соціальна підтримка та резильєнтність

виявили позитивні зв'язки з благополуччям, однак їхній внесок необхідно розглядати у взаємодії з рівнем дистресу.

У третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптації жінок у вимушеній еміграції. Описова статистика засвідчила знижений рівень суб'єктивного психологічного благополуччя у значної частини вибірки, а також наявність помірного стресового й емоційно-дистресового навантаження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досягнуто поставленої мети: теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено чинники, пов'язані із соціально-психологічною адаптацією жінок у вимушеній еміграції. Проведений аналіз дав змогу розглянути адаптацію не як одноразове пристосування до нової країни, а як тривалий і багатовимірний процес, у якому взаємодіють психологічне благополуччя, емоційний дистрес, резильєнтність, соціальна підтримка, соціально-демографічні та міграційні обставини, а також суб'єктивне переживання жінкою власного статусу, ідентичності, належності й майбутнього. Отримані результати підтвердили, що психологічний стан жінок у вимушеній еміграції не може бути пояснений одним окремим чинником, оскільки він формується на перетині наслідків війни, повсякденних постміграційних труднощів, доступних ресурсів і способу осмислення власного досвіду.

Вимушена міграція є ширшим поняттям і охоплює різні форми переміщення під впливом зовнішньої загрози. Для психологічного дослідження визначальним є не лише формальний правовий статус, а переживання втрати дому, звичного соціального середовища, професійної позиції, сімейної цілісності та можливості планувати майбутнє. Саме тому соціально-психологічну адаптацію в роботі розглянуто як процес відновлення психологічної рівноваги, соціальної включеності, здатності діяти, підтримувати значущі зв'язки, зберігати цілісність образу себе та вибудовувати реалістичну життєву перспективу.

Аналіз сучасних наукових підходів показав, що жіночий досвід вимушеної еміграції має виражену специфіку. Для багатьох українок переміщення поєднується з розділенням родини, відповідальністю за дітей, турботою про близьких, які залишилися в Україні, необхідністю взаємодії з новими інституціями, мовними та професійними бар'єрами, а також зі зміною звичного соціального статусу. Таке поєднання обставин може одночасно мобілізувати ресурси й посилювати виснаження. Теоретично було виокремлено кілька взаємопов'язаних груп чинників адаптації: емоційно-дистресові, ресурсні,

соціально-демографічні, міграційно-інституційні та суб'єктивно-ідентифікаційні. Це стало підґрунтям для комплексної емпіричної моделі.

Методологічний підхід до дослідження було побудовано відповідно до цієї багатовимірної логіки. Кількісний крос-секційний кореляційний дизайн дозволив оцінити рівень основних психологічних показників і встановити характер зв'язків між ними. До вибірки увійшли 88 українок, які перебувають у вимушеній еміграції. Для дослідження було використано Індекс благополуччя BOO3 WHO-5, Шкалу сприйнятого стресу PSS-10, Шкалу депресії, тривожності та стресу DASS-21, Шкалу резильєнтності CD-RISC-10, Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки MSPSS та авторську соціально-демографічну й міграційну анкету. Поєднання стандартизованих методик з авторськими питаннями дало змогу врахувати не лише загальні психологічні показники, а й специфічні аспекти міграційного досвіду: самооцінку адаптації, переживання втрати ідентичності, вплив статусу біженки або емігрантки на самооцінку, відчуття належності, життєві плани та невизначеність щодо повернення.

Психометричний аналіз підтвердив високу внутрішню узгодженість використаних шкал у досліджуваній вибірці, що дає підстави вважати отримані показники надійними для подальшої інтерпретації. Статистична обробка включала описову статистику, кореляційний аналіз, множинну регресію, t-критерій Стюдента, однофакторний дисперсійний аналіз, рангові кореляції Спірмена та post-hoc порівняння. Така послідовність аналізу дала змогу перейти від загальної характеристики стану респонденток до визначення найбільш вагомих взаємозв'язків, предикторів і відмінностей між окремими групами.

Описові результати показали, що для вибірки загалом характерне зниження позитивного психологічного функціонування. Середній показник WHO-5 становив 41,05%, що свідчить про недостатньо виражене суб'єктивне благополуччя. Сприйнятий стрес за PSS-10 у середньому відповідав помірному рівню, а резильєнтність за CD-RISC-10 перебувала на межі низького та помірного рівнів. Загальна соціальна підтримка була помірною. За DASS-21 найбільш вираженим компонентом емоційного дистресу виявився стрес, після

нього депресивні та тривожні прояви. Отже, перше дослідницьке питання отримало таку відповідь: типовою для вибірки є конфігурація зниженого благополуччя та тривалого емоційного напруження за наявності помірно виражених ресурсів підтримки й психологічного відновлення.

Водночас отримані середні значення не описують усю складність адаптаційних траєкторій. У вибірці були представлені як жінки зі збереженим благополуччям, достатньою підтримкою та відносно високою резильєнтністю, так і респондентки з вираженим стресом, депресивними проявами та низькою здатністю до відновлення. Це підтверджує, що сам факт вимушеної еміграції не формує однакового психологічного стану. Вирішальне значення має поєднання актуального навантаження, внутрішніх і зовнішніх ресурсів, сімейного та соціального контексту, а також того, наскільки жінка зберігає відчуття цілісності й контролю над власним життям.

Кореляційний аналіз засвідчив, що психологічне благополуччя найбільш тісно пов'язане з показниками емоційного дистресу. Найсильніші негативні зв'язки WHO-5 виявлено із загальним показником DASS-21, депресивними проявами, стресовим компонентом DASS-21 та сприйнятим стресом за PSS-10. Це означає, що зниження благополуччя в досліджуваній вибірці передусім супроводжується емоційним виснаженням, втратою позитивного настрою й енергії, переживанням перевантаження та зниженням здатності бачити життєву перспективу. Тривожність також була пов'язана з нижчим благополуччям, однак у системі взаємопов'язаних показників її роль виявилася менш самостійною, ніж роль депресії та стресу.

Соціальна підтримка й резильєнтність, навпаки, мали позитивні зв'язки з психологічним благополуччям. Чим доступнішою респондентки сприймали підтримку з боку значущих людей і чим вищою була їхня здатність відновлюватися після труднощів, тим вищими були показники WHO-5. Проте сила цих позитивних зв'язків була меншою, ніж сила негативних зв'язків із дистресом. Це дозволяє відповісти на друге дослідницьке питання: внутрішні й зовнішні ресурси справді підтримують адаптацію, однак за високого рівня

хронічного стресу та депресивних переживань їхній позитивний вплив може виявлятися недостатнім для повного відновлення благополуччя.

Особливо важливим результатом стало виявлення ролі родинної підтримки. Хоча її середній рівень був дещо нижчим, ніж підтримка друзів і значущої особи, саме родинна підтримка найбільш послідовно була пов'язана з вищим благополуччям, нижчим сприйнятим стресом, меншою вираженістю депресивних проявів і нижчим загальним емоційним дистресом. Це свідчить про те, що в умовах вимушеної еміграції значення має не лише кількість соціальних контактів, а якість емоційно значущих зв'язків, відчуття прийняття, безпеки й можливості отримати реальну допомогу. Водночас родина може бути і джерелом тривоги, якщо близькі залишаються в Україні, тому психологічний зміст родинної підтримки потребує індивідуального аналізу.

Регресійний аналіз поглибив розуміння того, які чинники мають найбільший внесок у пояснення варіативності психологічного благополуччя. Побудовані моделі пояснювали від 57,5% до 62,9% змін показника WHO-5. У моделі зі сприйнятим стресом значущими були негативний внесок PSS-10 і позитивний внесок загальної соціальної підтримки. У моделі з окремими компонентами DASS-21 самотійними негативними предикторами залишилися депресія та стрес. Саме ця модель мала найбільшу пояснювальну здатність. Отже, третє дослідницьке питання отримало чітку відповідь: найбільш вагомими предикторами зниженого благополуччя є актуальні депресивні прояви та тривале стресове напруження, тоді як соціальна підтримка створює додатковий позитивний ресурс.

Резильєнтність корелювала з благополуччям, однак у багатофакторних моделях не зберігала самотійного статистичного внеску після одночасного врахування стресу та соціальної підтримки. Це не означає, що резильєнтність є неважливою. Навпаки, результат показує, що її вплив тісно переплітається з іншими ресурсами й поточним рівнем навантаження. Здатність відновлюватися реалізується не у вакуумі, а за наявності безпеки, підтримки, можливості діяти та відчуття контролю. Так само перевірка взаємодії між стресом і соціальною

підтримкою не підтвердила статистичної буферної ролі підтримки. Соціальна підтримка була прямо пов'язана з вищим благополуччям, але не змінювала сили негативного зв'язку між стресом і WHO-5. Практично це означає, що підтримка є необхідною, але за високого дистресу не може замінити цілеспрямовану роботу зі стресом і депресивними проявами.

Групові порівняння показали, що найбільш змістовними маркерами адаптаційного стану є не стільки окремі формальні характеристики міграційної ситуації, скільки її суб'єктивне переживання. Найбільші відмінності були пов'язані з переживанням втрати частини ідентичності. Жінки, які не відчували такої втрати, мали вищі показники благополуччя, соціальної підтримки й резильєнтності та нижчі показники стресу й загального дистресу. У групі жінок, які прямо зазначали втрату ідентичності, психологічне навантаження було суттєво вищим. Це підтверджує, що адаптація охоплює не лише освоєння нових правил життя, а й збереження або відновлення зв'язку з власною професійною, соціальною, культурною та особистісною історією.

Схожа закономірність виявлена щодо впливу статусу біженки або емігрантки на самооцінку. Чим сильніше цей статус переживався як принизливий, стигматизувальний або такий, що зменшує власну цінність, тим нижчими були благополуччя та резильєнтність і тим вищими стрес та емоційний дистрес. Таким чином, міграційний статус має значення не лише як юридична категорія, а й як частина образу себе. Психологічно сприятливішою виявляється ситуація, у якій жінка може інтегрувати досвід вимушеного переміщення у свою життєву історію, не зводячи власну ідентичність лише до ролі біженки.

Найбільш послідовну градацію психологічних показників продемонструвала самооцінка адаптації. У міру переходу від відповіді «зовсім не адаптувалася» до «повністю адаптувалася» зростали благополуччя, соціальна підтримка й резильєнтність, а рівні сприйнятого стресу та загального емоційного дистресу знижувалися. Найбільші групові ефекти стосувалися саме DASS-21 і PSS-10. Цей результат підтверджує валідність суб'єктивної самооцінки адаптації як інтегрального показника стану. Вона відображає не тільки задоволеність

зовнішніми умовами, а й внутрішнє відчуття спроможності функціонувати, підтримувати зв'язки, справлятися з вимогами та бачити себе частиною нового життєвого контексту.

Відчуття належності також виявилось важливим ресурсом. Жінки, які відчували себе частиною місцевої спільноти, мали нижчий сприйнятий стрес і вищу резильєнтність порівняно з тими, хто переживав себе лише як вимушену емігрантку, українку, відірвану від дому, або людину «між двома світами». Це не означає необхідності відмови від української ідентичності чи повної асиміляції. Навпаки, психологічно сприятливою є можливість одночасно зберігати зв'язок із країною походження та відчувати прийняття, видимість і право на участь у житті нової спільноти.

Результати щодо соціально-демографічних і міграційних характеристик виявилися диференційованими. Наявність дітей до 18 років не була пов'язана зі статистично значущими відмінностями у благополуччі, стресі, загальному дистресі або соціальній підтримці, проте жінки з дітьми мали вищу резильєнтність. Це може відображати мобілізаційний потенціал материнської ролі, яка водночас створює додаткове навантаження й надає структурованості, відповідальності та сенсу. Плани повернення до України самі по собі не диференціювали групи за WHO-5 і загальним дистресом, але більша визначеність життєвої перспективи була пов'язана з вищою ресурсністю й підтримкою. Отже, важливим є не конкретний напрям рішення — повернення або залишення, а наявність суб'єктивного відчуття можливості планувати та впливати на власне майбутнє.

Окремої уваги заслуговує результат щодо жінок, які навчаються в країні перебування. У цій групі спостерігалися нижче благополуччя, вищий сприйнятий стрес і вищий загальний дистрес. Навчання традиційно розглядається як інтеграційний ресурс, однак отримані дані показують, що воно може одночасно бути додатковим навантаженням через мовні труднощі, необхідність підтверджувати компетентність, поєднувати освіту з роботою, материнством і вирішенням побутових питань. Тому участь у навчальних

програмах не завжди означає психологічне полегшення й може потребувати спеціального супроводу.

Таким чином, четверте дослідницьке питання щодо відмінностей між групами отримало неоднозначну, але змістовну відповідь. Формальні ознаки, зокрема наявність дітей або самі плани повернення, не завжди визначали рівень благополуччя чи дистресу. Натомість найбільше психологічний стан розрізнявся залежно від втрати ідентичності, впливу міграційного статусу на самооцінку, відчуття належності, визначеності життєвої перспективи та власної оцінки адаптованості. Отже, у психологічній діагностиці важливо з'ясовувати не лише об'єктивні умови життя, а й те, як жінка осмислює своє становище, чи зберігає відчуття власної цінності, чи має соціальне місце в новому середовищі та чи може уявити майбутнє.

Практичне значення результатів полягає у можливості побудови багаторівневого психологічного супроводу жінок у вимушеній еміграції. Першочерговим завданням має бути своєчасне виявлення зниженого благополуччя, депресивних проявів, хронічного стресу та виснаження. Допомога має включати стабілізацію щоденного функціонування, відновлення сну й енергії, навички емоційної саморегуляції та зменшення перевантаження. Оскільки підтримка має прямий позитивний зв'язок із благополуччям, важливо працювати з розширенням реальних соціальних контактів, зміцненням родинних і дружніх зв'язків, доступом до груп взаємодопомоги та місцевих спільнот.

Не менш важливим напрямом є робота з ідентичністю та самооцінкою. Психологічний супровід має допомагати жінці інтегрувати міграційний досвід у життєву історію без знецінення попередніх ролей і досягнень, відновлювати професійну та соціальну суб'єктність, розрізняти юридичний статус і особисту цінність. Доцільними є індивідуальні та групові формати, спрямовані на осмислення втрат і набутих можливостей, формування подвійної або множинної належності, відновлення почуття компетентності та побудову коротко- і середньострокових планів. Особливої уваги потребують жінки з низькою

самооцінкою адаптації, переживанням втрати ідентичності, вираженим впливом статусу на самооцінку та відчуттям невизначеності майбутнього.

Інтерпретуючи отримані результати, необхідно враховувати обмеження дослідження. Крос-секційний дизайн дозволяє встановлювати взаємозв'язки, але не дає змоги робити висновки про причинність або простежувати зміни адаптації в часі. Вибірка формувалася за принципом доступності й «снігової кулі», характеризувалася високим освітнім рівнем та переважанням жінок, які проживають у Німеччині, тому результати не можуть автоматично поширюватися на всю сукупність українок у вимушеній еміграції. Частина порівнюваних підгруп була нечисленною, а всі дані ґрунтувалися на самооцінках. Подальші дослідження доцільно проводити в лонгітюдному та крос-національному дизайні, на більших і більш збалансованих вибірках, із залученням якісних інтерв'ю та оцінюванням ефективності програм психологічного супроводу.

Узагальнюючи, соціально-психологічна адаптація жінок у вимушеній еміграції постає як результат постійної взаємодії ризиків і ресурсів. Центральним ризиком є емоційний дистрес, насамперед депресивні прояви та тривалий стрес. Важливими ресурсами залишаються соціальна підтримка, резильєнтність, збереження цілісності ідентичності, відчуття належності та можливість бачити життєву перспективу. Найбільш суттєвим висновком роботи є те, що адаптацію точніше відображають не лише формальні характеристики міграційної ситуації, а суб'єктивне переживання жінкою себе в цій ситуації: її оцінка власної адаптованості, ставлення до статусу, збереження самооцінності, якість соціальних зв'язків і здатність уявляти майбутнє. Саме поєднання роботи зі стресом і депресивними переживаннями з відновленням ідентичності, підтримки, належності та суб'єктності має становити основу психологічної допомоги українським жінкам у вимушеній еміграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

- Adedeji, A., Kaltenbach, S., Metzner, F., Kovach, V., Rudschinat, S., Arrizabalaga, I. M., & Buchcik, J. (2025). Mental health outcomes among female Ukrainian refugees in Germany: A mixed method approach exploring resources and stressors. *Healthcare*, 13(3), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030259>
- Ager, A., & Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*, 21(2), 166-191. <https://doi.org/10.1093/jrs/fen016>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Asanov, A. M., Asanov, I., & Buenstorf, G. (2023). Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon*, 9(11), Article e21933. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21933>
- Bakewell, O. (2011). Conceptualising displacement and migration: Processes, conditions, and categories. In K. Koser & S. Martin (Eds.), *The migration-displacement nexus: Patterns, processes, and policies* (pp. 14-28). Berghahn Books.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Betts, A. (2013). *Survival migration: Failed governance and the crisis of displacement*. Cornell University Press.
- Brücker, H., Ette, A., Grabka, M. M., Kosyakova, Y., Niehues, W., Rother, N., Spieß, C. K., Zinn, S., Bujard, M., Cardozo Silva, A. R., Décieux, J. P., Maddox, A., Milewski, N., Sauer, L., Schmitz, S., Schwanhäuser, S., Siegert, M., Steinhauer, H., & Tanis, K. (2023). Ukrainian refugees in Germany: Evidence from a large representative survey. *Comparative Population Studies*, 48, 395-424. <https://doi.org/10.12765/CPoS-2023-16>

- Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21, Article 23. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>
- Castles, S. (2003). Towards a sociology of forced migration and social transformation. *Sociology*, 37(1), 13-34. <https://doi.org/10.1177/0038038503037001384>
- Castles, S., de Haas, H., & Miller, M. J. (2014). *The age of migration: International population movements in the modern world* (5th ed.). Palgrave Macmillan.
- Chudzicka-Czupała, A. E., Zhou, N., Tay, A., Chiang, S.-K., Capińska, M., Pomyliuko, V., Ostafińska-Molik, B., Czupała, M., Żywiołek-Szeja, M., Yen, C.-F., McIntyre, R. S., & Ho, R. C. (2025). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1731764. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1731764>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Haas, H., Castles, S., & Miller, M. J. (2020). *The age of migration: International population movements in the modern world* (6th ed.). Red Globe Press.
- Demes, K. A., & Geeraert, N. (2014). Measures matter: Scales for adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited. *International Journal of Intercultural Relations*, 40, 87-100. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2014.03.003>

Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 8, Article 100196. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>

Ette, A., Décieux, J. P. P., Erlinghagen, M., Forster, A. G., Décieux, A., & Rother, N. (2026). Settlement intentions of Ukrainian refugees in Germany. *Demographic Research*, 54, 431-470. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2026.54.16>

International Organization for Migration. (2019). Glossary on migration (International Migration Law No. 34). IOM.

International Test Commission. (2017). The ITC guidelines for translating and adapting tests (2nd ed.). International Test Commission. <https://www.intestcom.org>

Keda, M. (2026). The socio-cultural adaptation of Ukrainian refugees in the EU: The role of cultural events. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series History*, 69, 278-302. <https://doi.org/10.26565/2220-7929-2026-69-14>

Krupelnytska, L., Yatsenko, N., & Morozova-Larina, O. (2026). Longitudinal trajectories of post-traumatic stress among Ukrainian refugees: A cohort study. *Chronic Stress*, 10, 1-16. <https://doi.org/10.1177/24705470261422385>

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.). Psychology Foundation.

Mazhak, I., & Sudyn, D. (2025). Mental health of Ukrainian female forced migrants in Ireland: A socio-ecological model approach. *Social Sciences*, 14(12), Article 714. <https://doi.org/10.3390/socsci14120714>

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>

Moret-Tatay, C., Zharova, I., Cloquell, A., Pérez-Bermejo, M., Murphy, M., & Arteaga, F. (2025). Social support increases resilience and affect in non-displaced

Ukrainians and refugees after a year of war. *Psicothema*, 37(1), 22-32.

<https://doi.org/10.70478/psicothema.2025.37.03>

Olcese, M., Cardinali, P., Antichi, L., Madera, F., & Migliorini, L. (2025). Shared strength: Protective roles of community resilience and social support in Ukrainian forced migration. *Behavioral Sciences*, 15(10), Article 1298.

<https://doi.org/10.3390/bs15101298>

Rock, J. (2025). Perspectives on refugeehood and motherhood: Germany-based Ukrainians' life aspirations over time. *Nationalities Papers*, 1-19.

<https://doi.org/10.1017/nps.2024.99>

Rock, J., & Yanaşmayan, Z. (2024). Motherhood on the move: Forced migrant women from Ukraine. *Journal of Refugee Studies*. <https://doi.org/10.1093/jrs/feae084>

Stephenson, M. (2000). Development and validation of the Stephenson Multigroup Acculturation Scale. *Psychological Assessment*, 12(1), 77-88.

<https://doi.org/10.1037/1040-3590.12.1.77>

Szkup, M., Krsnik, S., Kozybska, M., Rousou, E., Fedortsiv, O., Burbela, E., Stanisavljević, S., Kleszcz, A., Fernandes, R., Mikla, M., Ellina, P., Czeponis, L., Lourenço, T., & Erjavec, K. (2026). Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health*, 14, Article 1771440.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440>

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>

UNHCR. (2010). *Convention and protocol relating to the status of refugees*. United Nations High Commissioner for Refugees.

UNHCR. (2022). Global trends: Forced displacement in 2021. United Nations High Commissioner for Refugees.

UNHCR. (2023). Ukraine situation: Regional refugee response plan. United Nations

Walther, L., Fuchs, L. M., Schupp, J., & von Scheve, C. (2021). Living conditions and the mental health and well-being of refugees: Evidence from a large-scale German survey. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 19(2), 95-111. <https://doi.org/10.1080/15562948.2020.1718666>

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Routledge.

Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: A study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*, 13(81), 130-141. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

