

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра загальної психології та психологічного консультування

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня другої вищої освіти «магістр»
**«Особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від
війни»**
**«Peculiarities of manifestation of post-traumatic stress reactions in war
refugees»**

Виконав: здобувач заочної форми навчання
спеціальність 053 Психологія
Мельцер Сергій Володимирович

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології та
психологічного консультування,
Чачко С.Л. _____
(підпис)

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології НУ «ОЮА»,
Татьянчиков А.О.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 5 від 26.11. 2025р.
Завідувач(ка) кафедри
Кіреєва З.О. _____
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____
Протокол № __ від _____ 2025р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК

(ПШ) (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У БІЖЕНЦІВ.....	7
1.1. Сутність та наукові підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у контексті проявів посттравматичного стресу.....	7
1.2. Фактори та умови, що впливають на прояви посттравматичних стресових реакцій у біженців.....	16
1.3. Сучасні дослідження посттравматичних стресових реакцій у контексті соціально-психологічної адаптації біженців.....	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У БІЖЕНЦІВ	40
2.1. Методологічні принципи та організація дослідження посттравматичних стресових реакцій у біженців	40
2.2. Опис вибірки та використані методики діагностики посттравматичних стресових реакцій у біженців	45
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У НІМЕЧЧИНІ ВІД ВІЙНИ	54
3.1. Програма емпіричного дослідження посттравматичних стресових реакцій у біженців та перевірка гіпотез.....	54
3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни залежно від часу перебування за кордоном	58

3.3. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни залежно від соціально-демографічних показників	69
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	94
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні глобальні виклики, пов'язані з військовими конфліктами, масовими міграційними потоками та необхідністю гуманітарної підтримки, підкреслюють актуальність вивчення психологічного стану біженців у країнах, що приймають вимушених переселенців. Повномасштабна війна Росії проти України, розпочата у 2022 році, спричинила одну з найбільших хвиль міграції в Європі після Другої світової війни. За даними міжнародних організацій, мільйони українців знайшли прихисток у країнах Європейського Союзу, зокрема значна частина – у Федеративній Республіці Німеччина.

XXI століття характеризується глобалізацією та посиленням міждержавних і міжкультурних зв'язків. Це створює постійний обмін культурним досвідом і формує нові соціальні процеси, пов'язані з міграцією. Водночас біженці стикаються із необхідністю швидкої адаптації до нових умов, що ускладнюється культурними відмінностями, мовними бар'єрами та іншими соціальними викликами. У контексті повномасштабної війни соціально-психологічна адаптація біженців є вимушеною і тісно пов'язана з психологічним станом, який формується під впливом травматичного досвіду. 24 лютого 2022 року стало переломним днем в історії України – розпочалася війна, яка змінила життя кожного громадянина. Масові руйнування, окупація територій і загроза життю стали причиною вимушеного переселення всередині країни та за кордон. Проблема переміщення населення існувала ще з 2014 року, проте новий етап війни різко збільшив кількість біженців. Частина українців переїхала до безпечніших регіонів країни, інші – емігрували до Європи, зокрема Німеччини. Для багатьох цей процес поєднався із трудовою міграцією, що додатково підвищує рівень стресу та психологічного навантаження.

Життя у новому середовищі потребує соціально-психологічної адаптації, що включає подолання травматичних переживань, відновлення емоційної

стабільності та налагодження соціальних зв'язків. Особливості цього процесу визначаються попереднім досвідом, наявністю підтримки з боку сім'ї та громади, а також умовами прийняття біженців у новому суспільстві. Важливо, що адаптація часто супроводжується проявами посттравматичних стресових реакцій, які можуть впливати на психоемоційний стан та здатність до інтеграції. Саме тому дослідження психологічних реакцій біженців та факторів, що їх формують, є важливим для розробки ефективних програм підтримки, підвищення міжкультурної взаємодії та зниження психологічного навантаження серед переселенців.

У науковій літературі проблеми посттравматичних стресових реакцій біженців у контексті їх адаптації розглядалися у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Теоретичні засади дослідження були закладені у працях Дж. Беррі, К. Оберга, А. Маслоу. В Україні це питання досліджували Л. Сохань, Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Лазоренко та ін. Сучасна ситуація підкреслює необхідність нових досліджень, зокрема в умовах Німеччини, де вплив соціальної політики, ринку праці та культурного середовища визначає особливості проявів стресу. Це створює наукову проблему, яку покликана розв'язати дана робота.

Мета дослідження – вивчити особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у українських біженців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність і наукові підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у контексті посттравматичного стресу.
2. Розкрити фактори та умови, що впливають на прояви посттравматичних реакцій у біженців.
3. Дослідити особливості проявів посттравматичного стресу українських біженців.

Об'єкт дослідження – посттравматичні стресові реакції.

Предмет дослідження – особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння), емпіричних (анкетування, психодіагностичні методики, інтерв'ювання), а також методи математичної статистики для обробки результатів дослідження.

Організація і база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед українських біженців, які проживають у Федеративній Республіці Німеччина. Вибірку склали 81 осіб, що відповідає вимогам до соціально-психологічних досліджень та дозволяє отримати валідні результати.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані соціальними службами, громадськими організаціями та освітніми установами, що займаються підтримкою біженців. Розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню ефективності програм адаптації, поліпшенню міжкультурної взаємодії та зниженню рівня психологічної напруги серед переселенців.

Апробація результатів. Основні положення та висновки дослідження були представлені на 81-й звітній студентській науковій конференції ОНУ імені І.І. Мечникова, 22-24 квітня 2025 р. Тема доповіді: «Особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни». За результатами роботи було опубліковано статтю: Чачко С.Л., Мельцер С.В., Кременчуцька М.К. Вплив тривалості перебування у Німеччині біженців з України на їх соціально-психологічну адаптацію. Наукові інновації та передові технології. № 12(52), 2025.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг становить 93 сторінок, містить 16 таблиць, 3 рисунка, список літератури включає 73 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У БІЖЕНЦІВ

1.1. Сутність та наукові підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у контексті проявів посттравматичного стресу

У межах теоретичного аналізу важливо насамперед окреслити сутність процесу соціально-психологічної адаптації та розглянути його взаємозв'язок із посттравматичними стресовими реакціями, що виникають унаслідок переживання війни та вимушеного переміщення.

В умовах воєнної травматизації адаптація біженців набуває специфічного змісту, адже поєднує типові механізми пристосування до нового середовища із наслідками гострого та хронічного стресу. Посттравматичні стресові реакції можуть проявлятися у формі підвищеної тривожності, нав'язливих спогадів, труднощів зі сном, емоційної нестійкості, почуття загрози, зниженої концентрації та загального виснаження. Такі симптоми не лише відображають вплив травматичного досвіду, але й суттєво ускладнюють інтеграцію в інше соціокультурне середовище, впливаючи на якість міжособистісних контактів, здатність до навчання, працевлаштування та відновлення повсякденного функціонування.

На думку О. Р. Ткачишиної, соціально-психологічна адаптація є багатовимірним процесом активного пристосування психіки та поведінки людини до конкретних умов соціального середовища. Цей процес включає не лише зміну зовнішніх форм діяльності, але й глибинні трансформації внутрішнього світу особистості: появу нових уявлень, способів взаємодії та когнітивних стратегій, що раніше не використовувалися. У результаті відбуваються самокорекція, переосмислення життєвих пріоритетів і самовизначення особистості на новому етапі розвитку [40].

У ситуації вимушеної міграції такі адаптаційні зміни нерозривно пов'язані з посттравматичними реакціями. Чим інтенсивнішим є травматичний досвід, тим складнішою може бути адаптаційна динаміка — від тимчасових труднощів до більш стійких психологічних порушень. Тому вивчення адаптації біженців неможливе без аналізу того, як саме посттравматичні стресові реакції впливають на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування людини в нових умовах.

У дослідженні посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни важливо розглянути соціально-психологічну адаптацію не як загальний процес пристосування, а як механізм, що розгортається в умовах глибокого психологічного потрясіння, втрати стабільності та різкої зміни середовища. Після переживання воєнних подій адаптація супроводжується реакціями гострого та хронічного стресу, які проявляються у формі тривожності, дратівливості, порушення сну, емоційної заціпенілості, гіпервразливості до загроз, виснаження та труднощів у концентрації. Саме ці посттравматичні стресові реакції визначають специфіку входження біженців у нові соціальні умови та формують унікальну траєкторію адаптації.

На думку Т. Г. Дріги, соціально-психологічна адаптація є системною реакцією організму, яка забезпечує можливість підтримувати життєдіяльність у змінених умовах. У випадку біженців ця реакція набуває подвійного характеру: з одного боку — необхідність пристосуватися до нового соціального середовища, з іншого — постійне подолання наслідків травматичного досвіду, що підсилює емоційну напругу та ускладнює адаптаційні процеси. Дріга підкреслює, що адаптація завжди індивідуалізована та відображає унікальні способи реагування людини на стрес. У контексті війни це означає, що кожен біженець формує свій специфічний стиль подолання травми, який може варіювати від активного відновлення до стану тривалої дезорганізації [17].

Позиція А. Г. Єфімової розкриває ще один важливий аспект: адаптація в умовах вимушеної міграції передбачає трансформацію психологічних характеристик особистості — зміну цінностей, соціальних установок, рольових моделей і способів поведінки. Посттравматичні реакції, які супроводжують біженців, значною мірою визначають, наскільки успішною або утрудненою буде ця трансформація. Тривожність, емоційна нестабільність або депресивні прояви можуть ускладнювати засвоєння нових соціальних норм, створювати бар'єри у комунікації та погіршувати здатність до соціального включення [20].

Соціально-психологічна адаптація також розглядається як процес досягнення оптимальної відповідності між особистістю та середовищем. Для біженців війни середовище є новим, незнайомим і часто відчутно чужим — іншої культури, іншої мови, інших соціальних норм. Посттравматичні реакції посилюють відчуття небезпеки, знижують довіру до оточення і підсилюють емоційну відчуженість, що ускладнює входження у соціокультурний простір приймаючої країни [41].

Сучасні дослідники підкреслюють, що соціально-психологічна адаптація в умовах наслідків війни — це не просто взаємне пристосування людини та середовища, а формування нової системи взаємодії, яка включає внутрішні (емоційні, когнітивні, мотиваційні) та зовнішні трансформації. Посттравматичні стресові реакції виступають одними з ключових чинників, що визначають темп і якість цього процесу: вони можуть гальмувати відновлення або, навпаки, стимулювати мобілізацію особистісних ресурсів. У результаті адаптація стає багатовимірним явищем, пов'язаним не лише зі зміною умов життя, але й із необхідністю вибудувувати нову ідентичність, відновлювати почуття контролю та створювати нові соціальні зв'язки після пережитої травми [25].

Таким чином, аналіз теоретичних підходів дозволяє розглядати посттравматичні стресові реакції як фундаментальний компонент соціально-психологічної адаптації біженців від війни. Вони визначають якість емоційного

функціонування, впливають на соціальні взаємодії та визначають стратегії подолання, формуючи індивідуальний шлях інтеграції в нове середовище.

Соціально-психологічну адаптацію можна вважати складним процесом адаптації особистості до нових умов життя. Адаптуватись до нових умов можуть військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, внутрішньо переміщені особи, вимушені емігранти, особи, які втратили близьких людей, стали жертвами насильства, отримали травму та тепер мають обмежені можливості, особи, які були вимушені переїхати у нове місто та почати життя «з чистого аркушу» тощо. Також це може бути адаптація до нових умов роботи, навчання та життя в цілому. Причини адаптації у даному випадку можуть бути як негативними, так і позитивними, проте так чи інакше особа стикається з різними викликами, які й вимагають адаптацію до нових умов [36].

Крім того, соціально-психологічна адаптація, відповідно до дослідження казахського науковця А. Сунакбайкизи, який вивчав соціально-психологічну адаптацію студентів, це процес пристосування особистості до нових умов соціального та освітнього середовища, що поєднує як соціальні, так і психологічні виміри. Вона передбачає інтеграцію людини в нове коло соціальних відносин, встановлення контактів з оточенням, формування стійких взаємин з однолітками та викладачами, а також активну участь у спільному житті колективу. Одночасно цей процес охоплює внутрішні психологічні зміни, зокрема вміння справлятися з емоційними труднощами, долати стрес, виробляти ефективні навчальні та поведінкові стратегії. Відповідно, соціально-психологічна адаптація є багатовимірним явищем, що поєднує зовнішнє пристосування до нових соціальних умов і внутрішнє врівноваження особистості. Її успішність визначає не лише рівень академічних досягнень, а й загальне благополуччя та здатність людини гармонійно функціонувати у новому середовищі [67].

Варто додати, що на успішність соціально-психологічної адаптації людини впливають дві групи факторів [37]:

– Суб'єктивні, до яких належать: професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, психофізіологічні можливості людини, її працездатність та ін.;

– Об'єктивні: психологічний клімат, соціально-побутові умови, умови життя та діяльності людини.

Також успішна соціально-психологічна адаптація людини залежить як від умов зовнішнього середовища, тобто того, як це зовнішнє середовище впливає на людину та якими особливостями воно має, так і від індивідуальних особливостей людини, її особистісних структур, властивостей та характеристик.

Варто додати, що соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів має низку особливостей, які пов'язані з їх прагненням зберегти цілісність власної особистості та самореалізуватись, реалізувати основні особистісні та соціальні потреби, взаємодіяти з навколишнім соціумом у певних умовах існування. Також соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів визначається їх психічним станом, настроєм та в цілому психічним здоров'ям [19].

Крім того, доцільно розглянути механізми соціально-психологічної адаптації у контексті біженців та вимушених емігрантів. Одним із важливих аспектів соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів є етнокультурна адаптація. В цілому, етнокультурна адаптація є складним та багатогранним процесом, що має багатосторонній характер та проявляється у вигляді поступового звикання та пристосування до нових умов життя. Окрім цього, є процесом та результатом взаємодії етнічних груп як єдиних і цілісних суб'єктів міжгрупової взаємодії і взаємосприйняття. Таким чином, у процесі

етнокультурної адаптації людина має відмовитись від попереднього способу життя, прийняти соціальні норми нової спільноти, а також її правила та зразки поведінки. Таким чином, вона буде взаємодіяти з іншими представниками групи та поступово адаптуватись [8].

Окрім цього, етнокультурна адаптація вважається також складним процесом, успішність якого дає можливість людині стати відповідною вимогам та особливостям нового етнокультурного середовища, прийняти його традиції як свої власні та діяти згідно з даними традиціями. Складовими етнокультурної адаптації є психологічна та соціально-культурна адаптації. Психологічна адаптація у такому випадку розглядається, як досягнення почуття вдоволення та повноти життя. Соціально-культурна адаптація – це зовнішній аспект адаптації, який проявляється у вигляді участі індивіда у соціально-культурному житті нової групи, повноцінній взаємодії з іншими учасниками групи тощо. Також у даному випадку звертається увага на особливості процесу міжкультурного пристосування, що полягає у збереженні позитивного емоційного стану, належного психічного здоров'я та набутті необхідних соціальних вмінь та навичок [1].

Також поняття етнокультурної адаптації науковцями розглядається, як особливий процес психологічної та соціальної адаптації індивіда до нової культури, інших національних традицій, способу життя, поведінки, у процесі чого відбувається узгодження норм та потреб учасників міжетнічної взаємодії. Важливою характеристикою даного процесу є те, що під час етнокультурної адаптації відбуваються особистісні зміни, окрім цього, людина поступово оволодіває низкою важливих знань стосовно нової культури, поступово відбувається також і входження людини до нового середовища. Відповідно, завдяки етнокультурній адаптації людина має можливість забезпечити належний психічний стан та соціальне благополуччя, а також забезпечити належну комунікацію із новим для неї етнокультурним середовищем [12].

Важливо зазначити, що даний процес здійснюється поступово, тож людина з часом інтегрується у нове етнокультурне середовище, набуває усе нових рис, вмінь, навичок та знань, що дають їй можливість адаптуватись до нових умов.

Таким чином, звернемо увагу на основні етапи етнокультурної адаптації [59]:

- Етап піднесення та ентузіазму, під час якого людина має піднесений настрій, великі очікування, характеризується найбільш важливими та великими подіями, однак проходить швидко;
- Початок проявів негативного впливу з боку нового етнокультурного середовища. Негативні зовнішні та психологічні фактори, які впливають на індивіда, виникає відчуття взаємного непорозуміння з місцевими. Наслідком є розчарування, фрустрація та депресія;
- Критичний етап, на якому ускладняється культурний шок, можуть виникати хвороби та почуття безпорадності;
- Поступове налагодження ситуації, депресія змінюється на оптимізм, виникає відчуття впевненості та задоволення, людина стає більш пристосованою та інтегрованою до нових умов;
- Повна, довгострокова та стійка адаптація, під час чого індивід характеризується стабільними змінами у відповідь на потреби нових умов.

Враховуючи це, процес етнокультурної адаптації передбачає кілька основних стадій та відбувається таким чином, що початковий оптимізм змінюється на різке погіршення ситуації, що, як наслідок, поступово стабілізується та усувається. Тож важливим у такому випадку є належне проходження крізь усі етапи, що має надати можливість людині дійсно адаптуватись до нових умов.

Також важливо підкреслити, що на процес етнокультурної адаптації впливає низка чинників:

- Загальний психічний стан людини, наявність психічних проблем, виникнення яких не пов'язано з соціокультурною адаптацією;
- Наявність упередженого або позитивного ставлення до нових етнокультурних умов;
- Оточуюче середовище, що може надавати підтримку або навпаки негативно впливати на процес адаптації індивіда до нових умов;
- Гендерні стереотипи, що визначають положення певної статі у новому етнокультурному середовищі тощо.

Окрім цього, впливає також і соціальний статус особи, яка адаптується до нових умов, оскільки це може викликати упереджене ставлення у новому суспільстві. Враховуючи це, підкреслимо, що етнокультурна адаптація дійсно є складним процесом, під час якого людина поступово адаптується до нових умов.

Крім того, механізми соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів мають низку інших особливостей, які важливо відмітити. Так, на соціально-психологічну адаптацію емігрантів комплексно впливають індивідуально-психологічні особливості, гендерні відмінності, тривала фрустрованість, кількість дітей у сім'ї та сімейні конфлікти. Слід враховувати, що вимушена міграція є одним з факторів, що ускладнюють адаптацію, серед багатьох інших [58]. Окрім цього, важливими механізмами є [60]:

- Механізми психологічного захисту – вони впливають на те, як саме особистість сприймає навколишню дійсність;
- Копінг – форма активності, яка спрямована на активні дії і зміни навколишньої дійсності, а також на суб'єкта активності;
- Агресія – є адаптаційним механізмом, який пов'язаний з активним досяганням власної мети та власним самоствердженням. Також може стати причиною порушення адаптації особистості;

– Тривога – є недиференційованим психічним збудженням, яке виникає у ситуаціях невизначеності, виконує важливу функцію захисту особистості.

Особливу увагу варто приділити тому, як посттравматичні стресові реакції впливають на проходження етапів адаптації. Травматичний досвід війни та втрати можуть посилювати кризові моменти, уповільнювати процес інтеграції та підвищувати вразливість до культурного шоку. У таких умовах підтримка соціального оточення, можливість висловити емоції, наявність ресурсів для подолання стресу та психологічної допомоги стають критично важливими для успішної адаптації.

Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів також є акультурація. У її результаті відбувається засвоєння нової культури, прийняття стереотипів поведінки та цінностей. Окрім цього, сполучаються також власні та запозичені елементи у єдине ціле або особистість зберігає установки, які суперечать один одному. Також має місце реакція особистості у контексті виникнення контр-аккультураційних рухів та виходу на перший план психологічних чинників. Окрім того, має місце таке явище, як культурний шок. Він пов'язаний з напруженнями, до яких призводять зусилля, які потрібні особистості для того, щоб досягти психологічну адаптацію. Окрім цього, це почуття втрати – друзів, статусу, професії, батьківщини чи майна. Виникає почуття відторгнення – у контексті неприйняття представниками нової культури, або відчуття відторгнення, коли особа сама не приймає нову культуру. Можуть виникнути почуття тривоги, почуття неповноцінності та ін.

Особливо важливим аспектом соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів є їх інтеграція, яка є таким принципом сумісності, у випадку якого представники різних груп зберігають власні культурні індивідуальності, і при цьому вони поєднуються у єдине суспільство на більш значущих засадах. Має місце позитивна культурна взаємодія, у випадку чого

члени культурних груп без труднощів приймають інший спосіб життя, іншу картину світу, а також навіть знаходять позитивні моменти у подібному співіснуванні [9].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація постає як складний багатовимірний процес, що поєднує зовнішнє пристосування особистості до нових соціальних умов та внутрішні психологічні зміни, пов'язані з подоланням стресу та формуванням нових цінностей і соціальних ролей. У випадку біженців цей процес ускладнюється проявами посттравматичних стресових реакцій, які впливають на здатність до інтеграції та ефективної взаємодії з оточенням. Етнокультурний вимір адаптації передбачає подолання культурного шоку, засвоєння нових традицій і цінностей і водночас збереження власної ідентичності. Успішність адаптації визначається поєднанням суб'єктивних і об'єктивних факторів, індивідуально-психологічних характеристик, соціальних умов, а також механізмів подолання стресових і травматичних переживань. Соціально-психологічна адаптація біженців стає ключовою умовою їхнього благополуччя, інтеграції у суспільство та формування стійкої позитивної соціальної ідентичності.

1.2. Фактори та умови, що впливають на прояви посттравматичних стресових реакцій у біженців

Визначимо основні фактори та умови, які можуть стати причиною посттравматичних стресових реакцій та, у свою чергу впливають на адаптацію біженців. Війна – негативне явище, яке впливає не лише на безпеку усіх громадян та спричиняє низку негативних наслідків економічного, демографічного, політичного та іншого характеру, але й таке явище, яке здатне значним чином впливати на психічне здоров'я кожного, хто з ним стикається. Вимушені емігранти проходять крізь складний процес соціально-психологічної адаптації, що також може супроводжуватись додатковими психологічними

особливостями. Тому важливо необхідно детальніше розглянути основні фактори, які впливають на психологічний стан біженців у нових для них умовах, а також з'ясувати, які з цих факторів можуть стати зумовити виникнення посттравматичних стресових реакцій.

У першу чергу, українці, адаптуючись до життя в іншій країні, стикаються з таким процесом, як інтеграція, який забезпечує їх адаптацію, однак, разом з тим, може стати причиною виникнення стресу та відповідних стресових реакцій. Інтеграція, як і адаптація, передбачає включення в нове суспільство з можливостями реалізації особистого потенціалу в таких сферах, як робота, освіта, громадська діяльність, налагодження спілкування, комфортне співіснування з місцевим населенням. Це передбачає не лише адаптацію мігрантів до нового суспільства, а й спільні зусилля приймаючої спільноти щодо створення умов, за яких мігранти можуть повною мірою реалізувати свій потенціал, зберігаючи свої культурні особливості. Тобто, українці мають включитись у нове суспільство, вони поступово налагоджують спілкування з представниками приймаючої країни, влаштовуються на роботу, відвідують місцеві навчальні заклади, спілкуються з сусідами, колегами, що пришвидшує їх адаптацію. Однак, інтеграція українців до життя у новому для них середовищі може супроводжуватись постійним стресом, який пов'язаний з тим, як саме вони сприймають це середовище і як воно приймає їх. Якщо інтеграція є невдалою, можуть виникнути стресові реакції, які можуть або спричинити посттравматичний стрес, або посилити ті посттравматичні стресові реакції, які пов'язані з вже існуючими травмами [66].

Також важливо звернути увагу на психологічні особливості біженців [15]:

– Вони є тими, хто, рятуючись від загрози для життя або інших переслідувань, вимушено залишив місце свого постійного проживання та перебуває у пошуку притулку на інших територіях, а саме – у інших країнах;

– Їх психічний стан характеризується суперечливістю та нестабільністю. Чимало вимушених емігрантів мають симптоми посттравматичного стресового розладу, причина виникнення яких – війна;

– Психологічні проблеми, які вже наявні у вимушених емігрантів, можуть лише посилюватись у новому місці проживання, враховуючи додаткові проблеми та виклики, з якими вони стикаються.

Крім того, варто зауважити, що процес соціально-психологічної адаптації вимушених емігрантів з України має наступні стадії [27]:

– «Медовий місяць» - на цьому етапі має місце емоційний підйом, активність та великі надії на краще;

– «Чужинець» - на цьому етапі має місце негативний вплив чужорідного середовища на психічний стан вимушеного емігранта. У нього можуть виникнути почуття розчарування, бентеження, дискомфорту, причина чого – непорозуміння з місцевими жителями та неприйняття ними;

– Наступний етап характеризується досягненням граничного стану зазначених вище ознак дезадаптації. На цьому етапі деякі вимушені емігранти можуть також намагатись повернутись до України;

– На наступній стадії після подолання дезадаптації вимушені емігранти можуть відчувати оптимізм, перебувати у стані впевненості, можуть відчувати себе більш інтегрованими у місцеве товариство.

Відповідно, зрештою соціально-психологічна адаптація біженців може закінчитись їх повноцінною адаптацією до нового середовища та інтеграцією у нове суспільство. Однак, якщо ці стадії пройдуть невдало, біженці можуть зіткнутись з додатковими стресовими факторами та певними психологічними проблемами.

Крім того, на соціально-психологічну адаптацію вимушених емігрантів з України також наразі впливають такі внутрішні чинники або особливості емігрантів [21]:

- Рівень асертивності особи;
- Її життєстійкість;
- Актуалізованість ефективних копінг-стратегій, зокрема: пошук соціальної підтримки, самоконтроль, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності.

Якщо вони перебувають на достатньому рівні, їх адаптація буде успішною та не буде супроводжуватись багатьма проблемами. Також соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів залежить від умов країни, їх нового місця проживання. До цих факторів варто віднести такі:

- Загальні культурні особливості країни;
- Культурні відмінності від країни прибуття та рідної країни – України;
- Ставлення мешканців країни прибуття до вимушених емігрантів з України;
- Соціальні та правові умови адаптації;
- Можливість отримати додаткову допомогу та підтримку;
- Кількість українців, які проживають у країні прибуття.

Соціально-психологічна адаптація у такому випадку є складним процесом, оскільки вимушена еміграція є не просто зміною місця проживання. Також вона призводить до втрати відчуття безпеки, соціокультурного середовища, а також близьких людей. Вимушені емігранти стикаються з фізичними та соціальними змінами, які можуть стати причиною виникнення тривоги, стресу, хронічних психічних проблем. Тому вони також можуть зіткнутись з додатковими проблемами та викликами, які можуть стати причиною порушення та ускладнення соціально-психологічної адаптації [27].

Також, згідно з дослідження А. Г. Єфімової, фактори соціально-психологічної адаптації біженців формуються під впливом взаємодії об'єктивних та суб'єктивних складових, що визначають успішність інтеграції в нове середовище. До об'єктивних факторів відносять умови, які існують незалежно від особистості мігранта та характеризують зовнішнє середовище. Серед них ключове значення мають країна в'їзду, мовне середовище, особливості місцевої культури, етнічна приналежність біженців, ставлення корінного населення до новоприбулих, наявність соціальної підтримки та допоміжних структур, а також соціально-економічні й політичні обставини, які виникають на новому місці проживання. Ці фактори створюють базові умови для соціальної інтеграції та впливають на темп і характер адаптаційних процесів. Суб'єктивні фактори пов'язані з внутрішніми характеристиками особистості мігранта, його когнітивними й психологічними особливостями. Когнітивна організація людини, способи сприйняття, мислення, уваги та емоційні переживання визначають здатність осмислювати нове середовище та формувати адаптаційні стратегії. Уміння правильно оцінювати соціальні ситуації, прогнозувати поведінку оточуючих та регулювати власні емоційні реакції є важливими для подолання стресових факторів, які супроводжують перебування в чужому культурному та мовному середовищі.

Не менш значущим є рівень мотивації біженця до інтеграції. Прагнення освоїти нові культурні й соціальні феномени, подолати інформаційну ізоляцію та встановити контакти з місцевим населенням сприяє активному включенню в соціокультурне життя. Мотиваційна готовність до адаптації визначає не лише поведінкові реакції мігранта, а й його здатність отримувати задоволення від нового способу життя. Ефективність соціально-психологічної адаптації оцінюється за двома основними критеріями. Внутрішній критерій включає відчуття задоволеності життям та повноти переживань у новому середовищі. Зовнішній критерій визначається рівнем включеності біженця у соціальне й

культурне життя приймаючої спільноти, здатністю підтримувати міжособистісні стосунки та інтегруватися у нові соціальні структури [21].

Також згідно зі статтею О. О. Поджинської та А. А. Ятищук, умови та фактори соціально-психологічної адаптації біженців мають низку особливостей. Так, до ключових умов адаптації належить необхідність швидкого створення «точок опори» в новому середовищі, що допомагає знизити рівень стресу та невизначеності. Прийняття теперішньої реальності є важливим психологічним завданням, оскільки воно дозволяє спрямувати власні ресурси на конструктивні дії та планування перебування на новому місці. Важливим елементом адаптаційного процесу є формування особистісної стратегії, що включає оцінку власних можливостей і ресурсів, визначення конкретних дій, які допоможуть забезпечити емоційну стабільність, соціальну взаємодію та матеріальне забезпечення.

Факторами, що сприяють успішній адаптації, є мовна компетентність і знання культури приймаючої країни. Освоєння мови дозволяє налагоджувати комунікацію, інтегруватися у суспільство та знайти роботу, а розуміння культурних норм допомагає уникати соціальних конфліктів та формувати позитивні взаємодії з місцевим населенням. Соціальна підтримка з боку громади, включення в різноманітні спільноти, участь у зустрічах, освітніх або культурних заходах сприяє відчуттю соціальної приналежності та зменшенню відчуття самотності. Особливу увагу слід приділяти адаптації дітей, які є однією з найбільш уразливих груп. Діти, що пережили травматичні події, часто стикаються зі стресовим виснаженням, порушеннями сну, емоційною нестабільністю, психосоматичними проявами та складнощами у взаєморозумінні з оточенням. У цьому процесі важлива роль батьків, педагогів, психологів, соціальних працівників та волонтерів, які допомагають дитині пережити травматичні переживання, висловити емоції та відновити відчуття безпеки. Крім психологічної підтримки, адаптаційний процес залежить від

організаційної та матеріальної допомоги, зокрема надання доступу до навчання, роботи, медичних послуг та консультаційних центрів. Важливо також враховувати культурні й історичні особливості переселенців, їхні цінності та традиції, що сприяє збереженню ідентичності та формуванню відчуття повноти життя [35].

У монографії групи вітчизняних науковців висвітлено ключові фактори адаптації українських біженців, які визначають успішність інтеграції у нове середовище. Серед об'єктивних чинників дослідники виділяють умови приймаючої країни, мовне середовище, культурні та етнічні особливості, ставлення місцевого населення, наявність соціальної підтримки та доступ до ресурсів, що забезпечують базові потреби мігрантів. Суб'єктивні фактори включають когнітивні та психологічні особливості біженців, рівень мотивації до інтеграції, здатність адаптувати поведінку у стресових ситуаціях, прагнення до засвоєння нових культурних і соціальних норм та встановлення контактів із навколишнім середовищем. Окрему увагу приділено адаптації дітей, які потребують підтримки з боку батьків, педагогів та психологів, зокрема у подоланні емоційних і поведінкових труднощів, викликаних травматичними подіями та стресом війни. Крім того, важливими умовами адаптації є можливість навчання мови та культури приймаючої країни, доступ до освітніх і соціальних програм, участь у громадських спільнотах і культурних заходах, а також психологічна та матеріальна підтримка з боку держави та міжнародних організацій. Усі ці фактори взаємодіють, формуючи складний процес соціально-психологічної адаптації, який сприяє відновленню психологічного благополуччя, соціальної інтеграції та відчуття повноти життя біженців [33].

Звернемось до дослідження С. Ж. Ель Хурі, у якому визначено фактори, які впливають на соціокультурну адаптацію та благополуччя сирійських біженців у Штутгарті – Німеччина. У дослідженні встановлено, що фактори соціально-психологічної адаптації біженців включають як особистісні, так і

соціокультурні аспекти, які визначають успішність інтеграції у нове середовище. Дослідження сирійських біженців у Штутгарті показало, що володіння мовою приймаючої країни є ключовим чинником соціокультурної адаптації, оскільки сприяє ефективній комунікації та взаємодії з місцевим населенням. Вікові та гендерні особливості не виявили значущого впливу на рівень депресії, що вказує на універсальність деяких адаптаційних процесів серед різних груп біженців. Стратегії акультурації також відіграють важливу роль: інтеграція корелює з високим рівнем соціокультурної адаптації та психічного здоров'я, асиміляція сприяє кращій адаптації до соціокультурного середовища, тоді як сепарація негативно впливає на психічне благополуччя. Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація залежить від мовних компетенцій, активного включення в нове суспільство та вибору стратегії взаємодії з культурою приймаючої країни [54].

Цікавою з точки зору дослідження основних факторів та умов адаптації біженців є стаття групи турецьких науковців, які вивчали процеси психологічної та соціально-культурної адаптації сирійських біженців у Туреччині за допомогою напівструктурованих, особистих, глибинних інтерв'ю серед 15 учасників. У дослідженні розглядалися теми та проблеми, що виникають у процесах психологічної та соціально-культурної адаптації, такі як задоволення від життя, контакти з приймаючою громадою та плани на майбутнє дорослих сирійців. В цілому, результати показали, що на психологічну та соціально-культурну адаптацію сирійських біженців сильно впливають економічні проблеми, очікування перед міграцією, релігія та сприйняття очікувань/ставлення корінних турецьких мешканців до сирійців. З точки зору інформаторів, економічні проблеми та невизначеність щодо тривалості перебування негативно впливають на акультурацію біженців, що призводить до затримки психологічної та соціально-культурної адаптації. Позитивне сприйняття очікувань/ставлення корінних турецьких мешканців до сирійців

сприймається як таке, що підвищує мотивацію до пошуку соціальної підтримки, що сприяє добробуту та задоволеності життям у Туреччині. Однак негативні сприйняття, такі як упередження та дискримінація, можуть становити ризик для психологічного здоров'я та низької соціально-культурної адаптації. Відповідно, успішна соціально-психологічна адаптація залежить від поєднання економічної стабільності, позитивних соціальних взаємодій, культурної взаєморозумілості та підтримки релігійних і соціальних ресурсів, що стимулюють добробут і задоволеність життям біженців [63].

Умови соціально-психологічної адаптації біженців характеризуються також виникненням труднощів та викликів, які варто розглянути детальніше, адже саме вони можуть стати причиною виникнення посттравматичних стресових реакцій. Ці проблеми пов'язані в цілому з їх адаптацією до нового культурного середовища. З огляду на це, дані труднощі є наступними [73]:

1. Мовні бар'єри: Коли люди не володіють мовою нової культури, їм може бути важко спілкуватися з іншими та розуміти соціальні норми і звичаї.

2. Соціальна ізоляція: Переїзд до нової культури може бути самотнім, особливо якщо у людини немає системи підтримки сім'ї та друзів.

3. Дискримінація та упередження: У деяких випадках люди можуть зіткнутися з дискримінацією або упередженнями через свою етнічну, расову чи національну приналежність. Це може завадити відчутти себе прийнятим або інтегрованим у нову культуру.

4. Різні культурні норми: Кожна культура має свій власний набір норм і очікувань, які регулюють поведінку. Ці норми може бути важко зрозуміти та адаптуватися до них, особливо коли вони суперечать власним культурним цінностям людини.

5. Туга за батьківщиною: Багато людей відчують почуття туги за рідною культурою, що може ускладнити повноцінну взаємодію з новою культурою.

6. Конфлікт ідентичності: Переїзд до нової культури іноді може змусити людей поставити під сумнів власну ідентичність і цінності, що може бути складним і заплутаним процесом.

В цілому, зазначимо, що однією з найсуттєвіших перешкод в адаптації до нової культури є мовний бар'єр. Комунікація відіграє ключову роль у розумінні та інтеграції в нове суспільство. Намагання зрозуміти нову мову може призвести до відчуття ізоляції та розчарування. Вивчення нової мови вимагає часу, зусиль і відданості справі. Воно вимагає терпіння і готовності робити помилки та не здаватися, незважаючи на труднощі. Кожна культура має свій унікальний набір норм, цінностей і соціальних звичаїв. Адаптація до цих культурних очікувань може бути непростим завданням. Соціальний етикет, традиції та соціальна ієрархія можуть сильно відрізнятися від культури країни перебування, що призводить до непорозумінь і дискомфорту. Вивчення та розуміння цих культурних нюансів вимагає відкритості, спостережливості та готовності адаптувати свою поведінку і ставлення.

Окрім цього, варто сказати, що побудова соціальних зв'язків і почуття приналежності є життєво важливими для плавного культурного переходу. Однак інтеграція в нову спільноту може бути непростюю. Вхідження в усталені соціальні кола, подолання соціальних бар'єрів і формування справжніх зв'язків вимагає часу і зусиль. Може виникнути почуття самотності, туги за батьківщиною та культурної ізоляції, що ще більше ускладнює процес адаптації. Кожна культура має свій особливий стиль життя, включаючи харчові звички, розпорядок дня та дозвілля. Пристосування до цих відмінностей у способі життя може бути дуже складним [68].

Від адаптації до нових кулінарних вподобань до навігації в транспортних системах і розуміння суспільних норм щодо балансу між роботою та особистим життям – кожен аспект вимагає терпіння та адаптивності. Сприйняття нового досвіду і готовність пробувати різні речі – це ключ до пристосування до нового

способу життя. Адаптуючись до нової культури, люди можуть відчувати зміни у своєму почутті ідентичності та самовираженні. Культурна асиміляція може вимагати компромісу між певними аспектами власної ідентичності та прийняттям нових культурних практик. Окрім цього, досягнення балансу між збереженням власної унікальної ідентичності та прийняттям приймаючої культури може бути складним завданням, що призводить до відчуття розгубленості ідентичності та самопізнання.

Особливо важливо зазначити те, що процес адаптації вимушених мігрантів супроводжується також і проблемами, які пов'язані зі стресовими факторами – стресорами, з якими вони стикаються. Так, стресори, пов'язані з акультурацією, включаючи втрату соціальної підтримки під час процесу міграції, можуть вплинути на психічне здоров'я. На психічне здоров'я емігрантів впливає негативний досвід працевлаштування протягом періоду поселення та економічні труднощі, що зумовлені цим. Етнічна дискримінація також може сприяти депресії та психологічному стресу. Це також може призвести до перешкод для отримання користі від послуг психічного здоров'я [70].

Можна відмітити також проблеми, які пов'язані з іншими особливостями психічного здоров'я вимушених емігрантів. Зокрема, це тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність, які можуть мати найвищі прояви на початку процесу соціально-психологічної адаптації. Крім того, можуть мати місце труднощі у спілкуванні з представниками країни внаслідок наявності мовних та культурних бар'єрів [34; 7].

Серед психологічних викликів, з якими стикаються вимушені емігранти, варто виокремити наступні:

- Культурний шок. Зміна звичного середовища призводить до дезорієнтації, почуття втрати контролю. Окрім цього, відмінності у

менталітеті, традиціях та цінностях нової країни можуть стати причиною відчуття самотності;

– Посттравматичний стресовий розлад. Він може виникнути ще до того, як вимушений емігрант покинув Україну. Особливо це стосується тих, хто залишив зону бойових дій. Такі особи часто мають психологічні травми через те, що вони пережили насильство, втратили близьких, пережили бомбардування тощо. Їх можуть супроводжувати висока тривожність, депресія та нічні жахіття;

– Почуття втрати та ідентичності. Вимушений емігрант може відчувати себе недостатньо інтегрованим у нове середовище, проте при цьому віддаленим від батьківщини. У нього також може виникнути відчуття неусвідомлення власної ідентичності;

– Дискримінація та упередження. У деяких країнах можуть бути поширені негативні стереотипи про українців, які можуть ускладнити процес пошуку житла, роботи, процес інтеграції до нового соціального середовища;

– Проблеми з працевлаштуванням. Через мовні бар'єри вимушені емігранти зазвичай змушені працювати на роботах, які є нижчими за їх кваліфікацію. Також за кордоном можуть не визнавати український диплом, що може стати додатковим викликом для емігрантів.

Варто підкреслити також і те, що вимушені емігранти у процесі соціально-психологічної адаптації до життя в новій країні можуть стикатись з додатковими проблемами, які пов'язані з їх розривом з рідними та близькими, які не змогли виїхати з України з певних причин. Це чоловіки, люди похилого віку, а також інші родичі, які зробили свідомий вибір залишитись в Україні. Вимушені емігранти можуть постійно турбуватись про їх безпеку, через що може виникнути додаткова тривожність та стрес.

З огляду на це, можна сказати, що соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів є складним та багатоетапним процесом. На успішність адаптації вимушених емігрантів впливають низка факторів, які можуть як негативно, так і позитивно впливати на стан мігрантів. Існує низка перешкод, які також особливо важливо подолати, що дозволить вимушеним емігрантам інтегруватись у нове для них середовище.

Варто підкреслити, що соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів з України є складним, багатогранним і багатфакторним процесом, який визначається взаємодією об'єктивних та суб'єктивних умов. До ключових факторів, що сприяють успішній адаптації, належать інтеграція в нове суспільство, можливість реалізації особистого потенціалу, володіння мовою приймаючої країни, знання її культури, наявність соціальної підтримки, доступ до освітніх і соціальних програм, участь у громадських та культурних заходах, а також мотиваційна готовність мігрантів активно включатися у соціокультурне життя.

Водночас адаптація ускладнюється через економічні труднощі, невизначеність щодо тривалості перебування, мовні бар'єри, дискримінацію, соціальну ізоляцію, культурні відмінності, стресові фактори та психологічні травми, пов'язані з війною. Особливу увагу слід приділяти адаптації дітей, які потребують підтримки батьків, педагогів і психологів для подолання емоційних і поведінкових труднощів. Ефективна соціально-психологічна адаптація залежить від створення сприятливого середовища приймаючою громадою, поєднання внутрішніх ресурсів мігрантів і зовнішньої підтримки, що забезпечує відновлення психологічного благополуччя, соціальну інтеграцію та відчуття повноти життя.

Важливо зазначити, що поряд із соціально-культурними та організаційними факторами значний вплив на стан психічного здоров'я біженців мають індивідуальні особливості та попередній досвід травматизації. До таких

факторів належать попередні психологічні травми, ступінь пережитого насильства чи втрат, наявність хронічних психічних розладів, рівень емоційної стійкості та здатність до саморегуляції. Всі ці чинники визначають схильність людини до розвитку посттравматичних стресових реакцій і впливають на інтенсивність їх проявів. Також слід звернути увагу на умови перебування в країні прибуття, які можуть посилювати або, навпаки, зменшувати прояви посттравматичного стресу. До таких умов належать доступність психологічної підтримки та медичних послуг, стабільність житлових і фінансових умов, безпека проживання, соціальна підтримка з боку місцевої громади та інших українців. Відсутність цих ресурсів часто провокує загострення тривожності, безсоння, депресивних та панічних станів, що характерно для посттравматичних стресових реакцій.

Особливої уваги потребують міжособистісні та сімейні фактори. Наявність контактів із близькими людьми, підтримка родини та друзів, можливість обговорювати переживання та отримувати емоційне розвантаження сприяють зниженню рівня стресу. Водночас ізоляція, розрив родинних зв'язків або страх за безпеку рідних посилюють почуття тривоги та провини, що характерно для багатьох біженців. Відтак, прояви посттравматичних стресових реакцій у біженців формуються як результат взаємодії внутрішніх психологічних особливостей, минулого досвіду травматизації та зовнішніх умов нового середовища. Розуміння цих взаємопов'язаних факторів є необхідним для створення ефективних програм підтримки та адаптації, що дозволяють зменшувати негативні наслідки війни для психічного здоров'я вимушених емігрантів.

1.3. Сучасні дослідження посттравматичних стресових реакцій у контексті соціально-психологічної адаптації біженців

Розглянемо сучасні дослідження посттравматичних стресових реакцій у контексті соціально-психологічної адаптації біженців – як вітчизняних, так і закордонних науковців, визначивши особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у даному контексті.

Особливу роль у вивченні цього питання відіграють наукові праці А. Єфімової, які частково вже були розглянуті у нашому дослідженні. Зокрема, варто звернутись до статті, у якій визначено психосоціальні моделі та фактори адаптації українців до вимушеної міграції. Дослідження А. Єфімової має важливе значення для вивчення соціально-психологічної адаптації біженців, оскільки воно пропонує чітку класифікацію моделей адаптації українців до вимушеної міграції та виділяє ключові психосоціальні фактори, що визначають успішність цього процесу. Зокрема, авторка окреслює дві моделі адаптації: пасивну, характерну для осіб, змушених мігрувати через війну, яка базується на зовнішньому контролі та ресурсах, і активну, притаманну добровільним мігрантам, що демонструють внутрішню психологічну стійкість, прагнення до самореалізації та інтеграції. Дослідження підкреслює конфлікт між бажанням інтегруватися в нове соціокультурне середовище та прагненням повернутися на батьківщину, що формує значущий афективний компонент адаптації, та акцентує увагу на необхідності психологічного втручання для розвитку суб'єктивності та стратегій вирішення проблем. Отримані висновки є цінними для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції біженців, оскільки дозволяють враховувати різні підходи до адаптації в залежності від мотивації та умов міграції [45].

Крім того, це стаття С. Сукіасяна, у якій проведено огляд психічного здоров'я біженців та вимушено переміщених осіб. Науковець встановив, що однією з актуальних глобальних проблем сьогодення є питання міграції біженців та вимушено переміщених осіб. Статус біженця або вимушено переміщених осіб суттєво впливає на психічне здоров'я людини, спричиняючи

високий ризик розвитку депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу та психотичних розладів. Аналіз джерел дозволив визначити, що рівень глобальної міграції досяг високої точки, і ця тенденція продовжується через існуючі геополітичні умови. Навіть обмежені та важко порівнювані епідеміологічні дані свідчать про те, що понад чверть мігрантів страждають від психічних розладів. До них насамперед належать депресія, тривога та посттравматичні стресові розлади. Окрім створення та загострення проблем для самих біженців та вимушено переміщених осіб, вони також створюють серйозні виклики для соціальних служб та систем охорони здоров'я країн, що приймають біженців.

Огляд літератури показав, що вимушене переміщення відіграє певну роль у розвитку психічних розладів, а також підкреслює значення кількох пов'язаних з цим факторів. Значення цього дослідження для нашої роботи полягає у тому, що воно дозволяє глибше зрозуміти психосоціальні потреби вимушених мігрантів та обґрунтувати необхідність комплексної підтримки біженців. Отримані висновки підтверджують важливість своєчасної діагностики психічного здоров'я, стандартизації методів скринінгу та підготовки спеціалістів у сфері психічного здоров'я, а також створення програм, які забезпечують соціальну, психологічну та клінічну допомогу. Ці дані є основою для розробки ефективних підходів до підтримки адаптації біженців і формування умов, що сприяють їхньому благополуччю та соціальній інтеграції. Особливу увагу варто приділити саме посттравматичним стресовим реакціям, які найчастіше проявляються у біженців у вигляді тривоги, повторних спогадів травматичних подій, порушень сну та підвищеної емоційної чутливості. Дослідження С. Сукіасяна демонструє, що ці симптоми безпосередньо впливають на здатність до соціальної адаптації, послаблюючи здатність встановлювати соціальні зв'язки та ефективно інтегруватися в нове середовище [69].

Звернемо увагу на статтю групи закордонних науковців, у якій наведено результати якісного дослідження проблем адаптації українських біженців у Сполучених Штатах. Це дослідження розглядає проблеми адаптації, з якими стикаються українські біженці, що проживають у Сполучених Штатах (США), з акцентом на сім'ї з дітьми. З 2022 року країну покинули приблизно 6,8 мільйона українських біженців, зокрема щонайменше 221 000, які переїхали до США. Ця група населення пережила травму та переміщення, а тепер стикається з новими викликами адаптації та акультурації в США після переселення. Дослідницька група провела глибинні інтерв'ю з 32 українськими біженцями та сформувала теми з відповідей, використовуючи якісні методи дослідження обґрунтованої теорії. Результати дослідження показали, що українські біженці в США стикаються з численними проблемами адаптації, які об'єднані в п'ять тем: 1) подолання стресових факторів, пов'язаних з переміщенням, розлученням сім'ї та травмою до міграції, 2) збереження психічного здоров'я та благополуччя під час адаптації, 3) подолання мовного бар'єру, 4) подолання гендерно-рольових конфліктів, пов'язаних зі статусом зайнятості, та 5) акультурація до повсякденного життя в американських установах освіти, охорони здоров'я, транспорту та соціальної допомоги. Значення цього дослідження полягає у формуванні практичних рекомендацій для полегшення процесу адаптації українських біженців у США. Результати підкреслюють важливість уточнення візового статусу, забезпечення доступу до курсів англійської мови та технологій автоматичного перекладу, підтримки психічного здоров'я через внутрішньогромадські та дистанційні сервіси, а також надання економічних і соціальних пакетів підтримки. Крім того, дане дослідження сприяє порівняльному розумінню шляхів адаптації різних груп біженців та підкреслює роль травми, переміщення та акультурації у формуванні їхнього життєвого циклу та соціальної інтеграції [43].

Розглянемо статтю вітчизняних науковців – М. Фротвейт та А. Шкодиш, у якій розглянуто досліджувану проблему на прикладі мусульманок-біженців у Німеччині. Стаття присвячена процесам втечі мусульманських жінок до Німеччини. У статті автори розглядають мусульманських жінок, які тікають до Німеччини в умовах загострення конфлікту в країнах їхнього походження, як окремий тип біженців. Зроблено спробу охарактеризувати психосоціальний стан жінок-біженок, які прибули до Німеччини, та визначити їхні якісні та кількісні характеристики. Автори звернули увагу на те, які фактори впливають на їхню залученість до життя суспільства. Дане дослідження довело, що біженці є окремим компонентом німецького суспільства, оскільки вони безпосередньо впливають на демографічну та соціально-економічну ситуацію в Німеччині. Забезпечення стабільного та ефективного соціально-економічного розвитку Німеччини із залученням усіх категорій населення безпосередньо пов'язане з реалізацією державної політики. Вивчення гендерних аспектів біженців може допомогти визначити ключові питання, вирішення яких сприятиме швидкій адаптації та інтеграції мусульманських біженців у німецьке суспільство, а в перспективі – активному залученню їх до розвитку німецького суспільства. Результати дослідження допомогли в аналізі процесів інтеграції та адаптації мусульманських біженців як окремої частини біженців. Жінки-біженки є більш вразливою категорією біженців, тому ними легко маніпулювати та зловживати. Результати дослідження є важливими для кращого розуміння проблеми соціально-психологічної адаптації біженців не лише у контексті повномасштабної війни в Україні, але й інших сучасних військових конфліктів [49].

Також розглянемо статтю П. Наїр та Л. Сафра, у якій визначено взаємопов'язані захисні фактори та несприятливі обставини у контексті адаптації та стійкості біженців під час посиленого стримування та COVID-19 на Lesbos, Греція. Поєднуючи концепції міграційних досліджень та психології, це

дослідження розглядає фактори, що сприяли стійкості біженців під час пандемії COVID-19 на Лесбосі, Греція. Було проведено двадцять три глибинні інтерв'ю з біженцями та міжнародними гуманітарними організаціями, які згодом проаналізовано за допомогою індуктивного та дедуктивного тематичного аналізу. Представлено десять ключових захисних факторів, що діють на індивідуальному, міжособистісному та громадському рівнях. Ці фактори охоплюють поведінкові та когнітивні фактори на індивідуальному рівні, а також соціальну підтримку та громадські ресурси, такі як самоорганізація, самозахист та організаційна підтримка. Аналіз науковців, заснований на мультисистемній концепції стійкості, показав, що ці фактори фундаментально взаємопов'язані та формуються інституційною макросистемою. Ширше соціальне, політичне та штучне середовище відіграє вирішальну роль, сприяючи або перешкоджаючи стійкості, іноді призводячи до того, що захисні фактори завдають шкоди [56].

Цікавим є дослідження Л. Чаргазія та Т. Панченко стосовно адаптації українських біженців у Німеччині. Інтеграція українських біженців до європейських держав є одним із найактуальніших викликів сучасної політики приймаючих країн. Україна, з іншого боку, з нетерпінням чекає їхнього повернення та участі у відбудові країни. Які плани у самих українців? Наскільки вони готові інтегруватися в європейські суспільства та ринки праці? Які моделі адаптації використовують переміщені особи з України? Ці питання були досліджені авторами за допомогою підходу обґрунтованої теорії та кластеризації k-мод на основі якісних інтерв'ю, проведених з українськими біженцями в Німеччині в перші місяці війни. За результатами проведеного аналізу було визначено п'ять моделей адаптації біженців з України: «Пасивне очікування повернення», «Активне очікування повернення», «Невпевненість та відкритість», «Розчарування Україною та рух далі» та «Свідома міграція». Було обґрунтовано необхідність цілеспрямованої політики для різних кластерів українських біженців. При цьому важливо враховувати, що різні моделі

адаптації корелюють із ступенем вираженості посттравматичних симптомів. Наприклад, біженці з моделлю «Пасивне очікування повернення» частіше демонструють ознаки ПТСР, такі як уникання спогадів та підвищена тривожність, тоді як особи з моделлю «Активне очікування повернення» частіше проявляють стійкість і використання активних копінг-стратегій [44].

Окрім цього, звернемо увагу на статтю Н. Бірд. Авторка зазначає, що біженці – це особи, які були насильно переміщені або тікають від війни та конфліктів у своїй рідній країні, щоб знайти безпеку в іншому місці. Причини конфліктів та індивідуальні ситуації різняться залежно від місця, але незалежно від специфіки цих змін, багато біженців втрачають відчуття своєї ідентичності. У цій статті детально описано труднощі, з якими стикаються біженці під час інтеграції в нову культуру. Перш ніж виїхати до нової країни, біженці переживають травму, яка може бути будь-чим: війнами, травмами, сексуальним насильством, фізичним насильством або політичним конфліктом. Прибуваючи до нової країни та переселяючись у місто, біженці продовжують стикатися зі складними викликами, такими як культурна адаптація, доступне житло, проблеми з психічним здоров'ям, інтеграція в систему освіти, пошук роботи, допомога сім'ям в адаптації та навчання самостійності в незнайомому місці, все це пов'язано з Ціллю сталого розвитку ООН 16 «Мир, справедливість та сильні інституції» та Ціллю сталого розвитку 4 «Якісна освіта». Окрім цього, статті досліджуються ідеї щодо адаптації біженців до нової країни, питання економічного класу та способи допомогти дітям продовжити освіту. Водночас авторка наголошує, що ПТСР може суттєво ускладнювати навчання та соціальну інтеграцію дітей-біженців, впливаючи на їхню увагу, пам'ять та емоційну регуляцію. Це підкреслює необхідність поєднувати освітні програми з психологічною підтримкою та спеціалізованими інтервенціями для роботи з травмою [57].

Звернемо увагу на статтю С. Ісмаїлової, у якій визначено детермінанти соціокультурної та психологічної адаптації сирійських біженців та мігрантів, що не є біженцями, що проживають у Німеччині. Виявлено, що рівень депресії та тривожності має негативний вплив на адаптацію, тоді як психологічна стійкість та позитивне сприйняття змін сприяють кращій інтеграції. Окрім цього, мовний бар'єр, відчуття дискримінації та соціальна ізоляція перешкоджають адаптації, тоді як підтримка з боку громади та участь у соціальних мережах сприяють кращій інтеграції. Доступ до освітніх та професійних можливостей, а також ефективна підтримка з боку державних та неурядових організацій позитивно впливають на адаптаційний процес. Це дослідження є важливим для розуміння процесів адаптації біженців, зокрема українців, які були змушені покинути свою країну через військові дії. Результати можуть бути корисними для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції біженців в Україні та інших країнах, що приймають. Особливо важливою є увага до психологічного здоров'я біженців та забезпечення доступу до необхідних ресурсів для їх адаптації [54].

Також варто зазначити дослідження Н. Лисиці та Ю. Белікової, у якому визначено проблеми українських біженців у контексті комунікативного простору. Дослідження, проведене Н. Лисицею та Ю. Беліковою, зосереджене на вивченні комунікативного простору українських біженців, що стали результатом вимушеного переселення через війну 2022 року. Автори визначають комунікативний простір як соціально-психологічне середовище, в якому формується адекватна комунікативна модель спілкування. Цей простір включає в себе вплив соціальних медіа, інформаційне поле та інші складові, що змінюються в залежності від макрофакторів, таких як політичні, економічні та соціальні події. Особливу увагу дослідники приділяють ролі соціальних медіа у процесі адаптації біженців. Вони зазначають, що соціальні медіа використовуються для набуття мовних і культурних навичок, а також для створення соціального капіталу та зв'язків. Це дозволяє біженцям отримувати

необхідну інформацію, підтримку та ресурси, що сприяють їхній інтеграції в нове середовище. Значення цього дослідження для вивчення соціально-психологічної адаптації біженців полягає в тому, що воно висвітлює важливість комунікативного простору як чинника адаптації. Розуміння ролі соціальних медіа та інших елементів комунікативного середовища дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки біженців, сприяючи їхній успішній інтеграції в нове суспільство [29].

Важливою є робота О. В. Кокорева, Г. В. Ятвецької та Т. І. Кривошеї. У статті проведений теоретичний аналіз проблеми біженців на основі досвіду інших країн. Доводиться актуальність та своєчасність означеної проблематики, оскільки сучасний світ змінився у результаті того, що багато людей постраждали від наслідків війни, і, відповідно, змінився їх психологічний, фізичний стан, соціальний статус і матеріальні умови життя. Все це потребує розробки та застосування певних мір для надання таким людям своєчасної допомоги [23]. Окрім цього, у дослідженні І. М. Леонової проведено комплексний теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Статтю присвячено проблемі масової міграції вимушених переселенців з Криму і Сходу України. Розглядаються негативні та позитивні чинники, що впливають на соціальнопсихологічну адаптацію вимушених мігрантів [28].

Варті уваги праці таких науковців, як Г. І. Атаманчук [3], Л. М. Балабанової [4], О. Ю. Барінової [5], Л. О. Безкоровайної [6], І. Г. Беленької, О. В. Шаповалової [11], О. Є. Блинової [10], В. Володько [13], О. А. Герасименко, О. А. Хорошавської, В. О. Хуторської [14], О. В. Гундаріної, О. В. Малиновської [16], В. Дуб [18], Л. М. Коробки [24], Ю. Максименко, О. Морозової-Йоханнесен [30] та ін. Вітчизняні науковці вивчали окремі питання проявів посттравматичних стресових реакцій у контексті соціально-психологічної адаптації біженців та вимушених переселенців як до повномасштабної війни, так і після її початку. Водночас, обране питання не є достатньо вивченим на

прикладі біженців у Німеччині, тому потребує більш детального наукового розгляду. Усе це зумовлює актуальність даного дослідження.

Висновки до розділу 1

У розділі розглянуто теоретичні основи дослідження посттравматичних стресових реакцій у біженців, враховуючи контекст їх соціально-психологічної адаптації.

Аналіз теоретичних підходів показав, що соціально-психологічна адаптація є багатограним і динамічним процесом, який охоплює як зовнішнє пристосування людини до нового соціального середовища, так і внутрішні психологічні зміни, спрямовані на подолання стресу, збереження ідентичності та формування нових соціальних ролей. У науковій літературі вона розглядається як поєднання механізмів пристосування, інтеграції та самореалізації особистості, що відбувається у взаємодії з суспільством.

Визначено фактори та умови, які впливають на прояви посттравматичних стресових реакцій у біженців. Ці фактори та умови проявляються у контексті їх адаптації. Серед об'єктивних факторів виділяються мовне середовище, соціально-економічні умови, ставлення місцевого населення та державна політика приймаючої країни. Суб'єктивні фактори пов'язані з особистісними характеристиками біженців: рівнем мотивації, життєстійкістю, наявністю копінг-стратегій і психологічними ресурсами. Негативно на адаптацію впливають наслідки травматичного досвіду, економічні труднощі, мовні бар'єри та культурні відмінності.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що адаптація біженців має різні моделі та стратегії, які визначаються мотиваційною готовністю, попереднім досвідом і соціальною підтримкою. Значну увагу приділяють вивченню психічного здоров'я біженців, адже саме воно є важливим індикатором їхнього соціального благополуччя та інтеграції у нове середовище.

Особливе місце займають дослідження проблем адаптації українських біженців у країнах Європи та США, які виявляють подібність ключових викликів: мовні бар'єри, дискримінація, культурний шок, проблеми працевлаштування та емоційні наслідки війни. Підкреслено негативний вплив посттравматичних стресових реакцій, які можуть погіршити психологічний стан біженців та ускладнити процес їх адаптації.

Таким чином, проведений аналіз дозволив сформулювати цілісне уявлення про теоретичні засади дослідження посттравматичних стресових реакцій біженців. Такі реакції можуть виникати внаслідок негативного впливу умов адаптації, а також у результаті вже наявних травм. Тому адаптація біженців залежить від поєднання індивідуальних та соціальних чинників, а його успішність забезпечується наявністю внутрішніх ресурсів особистості та сприятливого соціокультурного середовища. Враховуючи це, необхідним є дослідження посттравматичних стресових реакцій українських біженців.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

2.1. Методологічні принципи та організація дослідження

Важливим етапом дослідження посттравматичних стресових реакцій українських біженців у Німеччині стало проведення емпіричного дослідження за участі українців, які вимушено проживають у Федеративній Республіці Німеччина в умовах повномасштабної війни. Його проведення є важливим з точки зору виокремлення ключових особливостей посттравматичного стресу, що дозволить забезпечити комплексне досягнення поставленої на початку роботи мети.

Мета проведення емпіричного дослідження полягала у тому, щоб виявити особливості психологічного стану українських біженців у Німеччині, прояви посттравматичних стресових реакцій, визначити рівень їх психологічного благополуччя, життєстійкості та задоволеності життям, а також простежити взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками та специфікою інтеграції у нове соціокультурне середовище. Особливу увагу було приділено вивченню впливу пережитого досвіду війни та вимушеної міграції на емоційний стан, тривожність, наявність симптомів депресії та застосування копінг-стратегій. Це дозволило не лише отримати цілісне уявлення про процеси адаптації, а й окреслити чинники, що сприяють або, навпаки, ускладнюють

інтеграцію українських біженців у німецьке суспільство. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, окрім того, враховано усі вимоги до проведення емпіричних досліджень за участі респондентів, у тому числі щодо подальшого використання отриманих результатів.

Організація дослідження посттравматичних стресових реакцій українських біженців у Німеччині ґрунтувалася на низці методологічних принципів, які визначили логіку, структуру та зміст емпіричної роботи. Основні принципи, які були враховані, представимо на Рис.2.1.

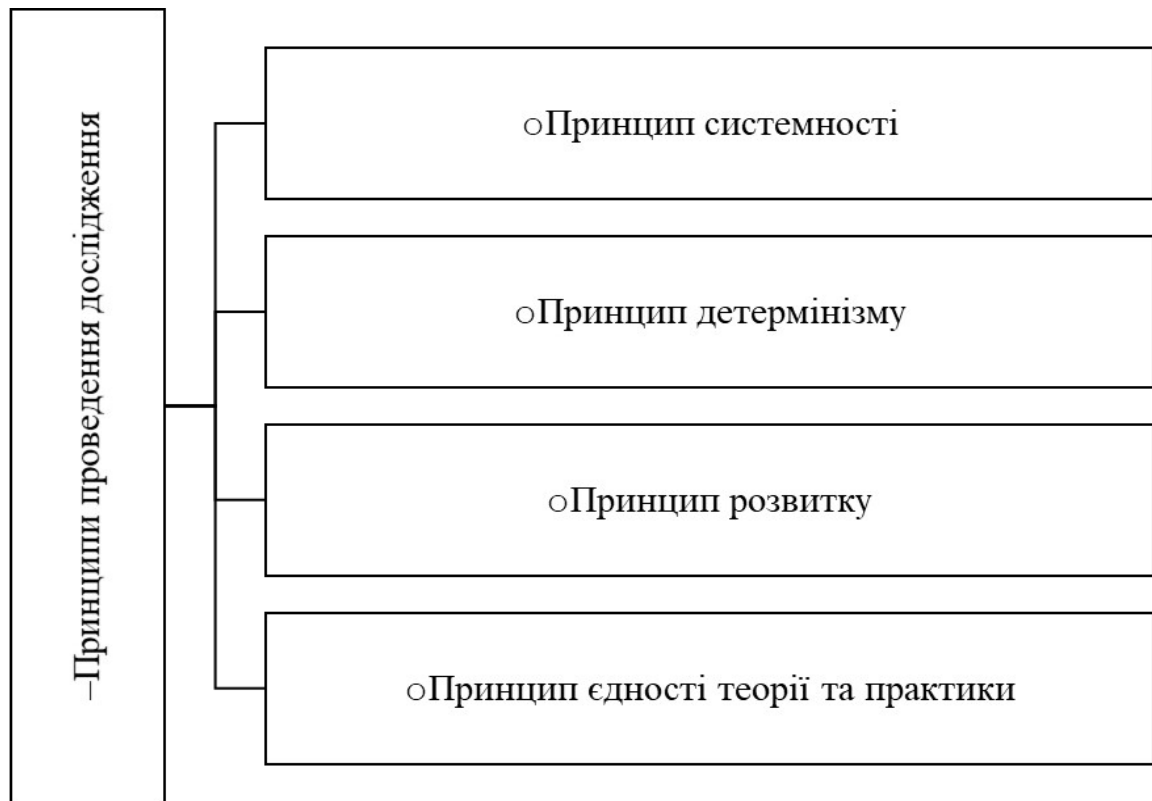


Рис.2.1. Принципи проведення емпіричного дослідження

Перший принцип – принцип системності. Він полягає в розгляді об'єкта дослідження як цілісної системи, що складається з взаємопов'язаних елементів, а не окремих частин. Такий підхід дозволяє аналізувати об'єкт у сукупності його відносин і зв'язків, виявляти закономірності його поведінки та взаємодії з

іншими системами, а також розуміти, як цілісне функціонування залежить від окремих компонентів. У контексті даного дослідження даний принцип дозволив розглядати процес адаптації як багатокomпонентне явище, у якому взаємодіють особистісні, соціальні та культурні чинники. Системний підхід надав можливість аналізувати не лише індивідуальні особливості адаптаційних процесів, але й соціальний контекст перебування біженців у новому середовищі, їхні взаємини з приймаючим суспільством та внутрішньо-групову динаміку.

Крім того, важливим методологічним орієнтиром став принцип детермінізму. Згідно з ним усі явища, вчинки та стани у світі, включно з людською поведінкою, обумовлені попередніми причинами та обставинами, і тому нічого не відбувається випадково. У контексті нашого дослідження він передбачає залежність соціально-психологічної адаптації від комплексу зовнішніх та внутрішніх факторів: від індивідуально-психологічних характеристик особистості, стану психоемоційної сфери, соціального статусу, досвіду пережитих травматичних подій, а також від умов приймаючого середовища. Такий підхід дозволив побачити адаптацію як результат взаємодії між особистістю та соціокультурними умовами, у яких вона перебуває.

Наступний принцип – принцип розвитку. Він полягає в розгляді явищ, зокрема психіки людини, як таких, що перебувають у закономірних змінах, динаміці та в процесі становлення, а не в статичному стані. Цей принцип орієнтує на вивчення об'єкта в його русі, еволюції, в контексті зв'язку минулого, сучасного та майбутнього, а також у взаємозв'язку з іншими системами. Принцип розвитку визначав урахування динамічності адаптаційних процесів. Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес, що змінюється залежно від часу перебування у новій країні, соціального оточення, рівня інтеграції у суспільство, доступу до ресурсів та підтримки. Цей принцип був особливо значущим, оскільки досліджувана група складається з осіб, які

опинилися у новому середовищі внаслідок воєнних подій, а отже, їхні стратегії адаптації перебувають у стані активного формування.

Крім того, дослідження спиралося на принцип єдності теорії та практики. Його реалізація полягала у поєднанні теоретичного аналізу наукових концепцій адаптації з практичною перевіркою гіпотез за допомогою емпіричних методик. Такий підхід дозволив уникнути абстрактності у висновках і забезпечив можливість отримати результати, які мають практичну цінність для психологічної підтримки та соціальної інтеграції українських біженців у Німеччині.

Організація емпіричної частини дослідження була побудована з урахуванням його мети та завдань. Відповідно, основною метою стало виявлення особливостей посттравматичного стресу (стресових реакцій) на прикладі українських біженців у Німеччині з урахуванням емоційних, когнітивних та поведінкових складових цього процесу. У дослідженні взяли участь 80 осіб різного віку, статі, соціального статусу та професійного досвіду, що забезпечило репрезентативність вибірки й дало змогу простежити як загальні, так і специфічні тенденції адаптації.

Для досягнення поставленої мети було використано комплексний підхід, що поєднує якісні та кількісні методи збору й аналізу даних. Загалом застосовано сім психодіагностичних методик, що дали можливість оцінити різні аспекти прояву посттравматичних стресових реакцій. До комплексу методів увійшли:

- Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC 10) в адаптації проф. З.О. Кіреєвої [22];
- Шкала для оцінки генералізованого тривожного розладу (GAD-7) у перекладі та адаптації дослідницького проєкту БО «БФ «Бережи себе» [32];

- Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9), запропонована Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії; Шкала задоволеності життям (SWLS) у адаптації А. В. Стаднік [39];
- Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF), українська версія [26];
- Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (RIFF-84) у адаптації С. В. Карсканова [42];
- Авторська соціально-демографічна анкета, що дозволила зібрати дані про основні соціальні характеристики респондентів (Додаток А).

Використання цих методик забезпечило комплексність дослідження, підвищило його надійність та дозволило отримати валідні результати.

Особлива увага під час організації дослідження приділялася етичним аспектам. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його зміст і умови участі. Було забезпечено добровільність участі та дотримання принципу конфіденційності. Це створило атмосферу довіри й сприяло більшій відкритості респондентів у процесі виконання завдань.

Ще одним аспектом стала увага до часових рамок дослідження. Враховуючи, що більшість українських біженців у Німеччині перебувають у стані невизначеності щодо свого майбутнього, важливо було мінімізувати навантаження на учасників. Опитування та тестування проводилися у зручний для респондентів час, що дозволило уникнути перевтоми та підвищити якість відповідей. Така організація сприяла не лише збереженню психологічного комфорту учасників, а й отриманню більш достовірних результатів.

Крім цього, під час підготовки та проведення дослідження було враховано гендерні та вікові особливості респондентів. Адже прояви посттравматичних стресових реакцій у молоді, людей середнього віку чи літніх осіб мають суттєві відмінності, так само як і досвід жінок та чоловіків у новому соціокультурному

середовищі. Такий підхід забезпечив різнобічність результатів і дозволив більш комплексно проаналізувати проблематику адаптації.

Таким чином, методологічні принципи та організація дослідження забезпечили можливість комплексного, всебічного й етичного вивчення посттравматичних стресових реакцій на прикладі українських біженців у Німеччині, що дозволяє отримані результати використати як для подальшого розвитку наукових підходів до цієї проблеми, так і для розробки практичних програм соціально-психологічної підтримки.

2.2. Опис вибірки та використані методики діагностики посттравматичних стресових реакцій у біженців

Далі важливо розглянути вибірку дослідження та використані діагностичні методики.

У емпіричному дослідженні взяли участь 81 респондента, громадян України, які внаслідок повномасштабного воєнного конфлікту опинилися на тимчасовому або постійному проживанні в Федеративній Республіці Німеччина. До вибірки були включені ті учасники, які відповідали таким критеріям, як громадянство України, вік від 19 до 74 років, перебування в Німеччині внаслідок воєнних дій, добровільна згода на участь. Вибірка не претендує на повну репрезентативність усіх українських біженців у Німеччині, тим не менш забезпечує достатню різноманітність за основними соціально-демографічними характеристиками для виявлення типових тенденцій адаптації та проявів посттравматичних стресових реакцій.

Детальний опис вибірки представимо нижче. Характерними спільними ознаками респондентів було те, що усі вони – українські біженці, які опинились у Німеччині після початку російсько-української повномасштабної війни. Крім того, внаслідок цього вони опинились на тимчасовому чи постійному проживанні. Учасники відрізняються за статтю та віком. Крім того, респонденти мають різний соціальний статус, різний рівень доходу та зайнятість у різних

сферах; термін їхнього перебування в Німеччині також варіює, проте більшість учасників повідомили, що мешкають у Німеччині з першого року повномасштабної війни.

Розподіл респондентів за статтю представимо у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за статтю

Стать	Кількість (N)	Відсоток (%)
Жіноча	63	77,8
Чоловіча	18	22,2
Разом	81	100,0

Більшість респондентів – жінки. Це пов'язано з тим, що їх вимушене переміщення до Німеччини було майже безперешкодним, у той час як до країни могли потрапити чоловіки лише окремих категорій, оскільки для абсолютної більшості виїзд заборонено внаслідок умов воєнного стану. Це також може впливати на соціальну адаптацію, оскільки вона може бути ускладненою для жінок, які опинились у новому культурному середовищі без чоловіків як членів їх родин.

У Таблиці 2.2 представимо розподіл респондентів за віком.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за віковими групами

Вікова група	Кількість (N)	Відсоток (%)
---------------------	----------------------	---------------------

19-30 років	15	18,5
31-44 років	28	34,6
45-59 років	30	37,0
60-74 років	8	9,9
Разом	81	100,0

Більшість респондентів – особи молодого та середнього віку. Кількість респондентів 60 років та старше – лише 8. Це відповідає середньому віку вимушених мігрантів з України, які потрапили до Німеччини, і при цьому вік яких старше 18. Оскільки у дослідженні брали участь лише повнолітні учасники.

Оскільки віковий розподіл респондентів є надто неоднорідним і ускладнює проведення статистичного аналізу, було прийнято рішення об'єднати учасників у дві порівнювані групи — до 45 років та старше 45 років, це можна побачити на рис. 2.1. Такий поділ забезпечує коректність подальших порівнянь та підвищує інтерпретативну цінність результатів.



Рис. 2.2. Розподіл за віком

У таблиці 2.3 подано розподіл респондентів за тривалістю перебування за кордоном після початку війни. Більша частина вибірки (47 осіб, що становить

58,0%) перебуває за межами України до 2,5 років. Частка тих, хто живе за кордоном понад 2,5 роки, складає 34 особи, або 42,0%.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за часом перебування за кордоном

Час перебування за кордоном після початку війни	кількість	%
до 2,5 років	47	58,0
більше 2,5 років	34	42,0

Таке співвідношення свідчить про достатньо рівномірний розподіл учасників за тривалістю міграції, що є важливим для подальшого аналізу динаміки адаптаційних та посттравматичних реакцій залежно від часу перебування в новому середовищі.

На рис. 2.3 подано розподіл респондентів за рівнем освіти, що дозволяє оцінити освітню структуру вибірки. Найбільшу частку становлять учасники зі спеціальною або незакінченою вищою освітою — 46 осіб (56,8%). Особи з повною вищою освітою складають 20 респондентів (24,7%), що вказує на достатньо високий освітній рівень частини вибірки. Найменше представлена група з середньою освітою — 15 осіб (18,5%).



Рис. 2.3. Розподіл за освітою

Такий розподіл свідчить про переважання учасників із професійною та вищою освітою, що може впливати на їхні адаптаційні можливості та особливості переживання посттравматичних стресових реакцій.

Також варто зазначити методологічні зауваження та обмеження вибірки:

1. Гендерний дисбаланс. Переважання жінок у вибірці (78,8%) слід враховувати при інтерпретації результатів: деякі показники адаптації й емоційного стану можуть відображати гендерні особливості та досвід, притаманний передусім жінкам-біженкам.

2. Вікова структура. Основна частина вибірки (вікові групи 31-44 та 45-59 років – разом понад 70%) відповідає робочому віку; це визначає значну представленість людей, які мають професійну зайнятість та сімейні обов'язки, що також може впливати на їх адаптацію.

3. Метод підбору респондентів. Підбір респондентів був цілеспрямованим, оскільки учасники дослідження були знайдені за допомогою різних каналів комунікації, що дозволило залучити респондентів, які мають різні соціально-демографічні характеристики. Водночас, можливим є обмежене охоплення вибірки серед окремих

категорій населення, здебільшого осіб літнього віку та вразливих соціальних категорій, які не є такими активними.

4. Варіативність соціально-економічного статусу та часу перебування. Хоча вибірка включає осіб із різними статусами й рівнями доходу, відмінності у доступі до ресурсів та тривалості перебування в країні перебування можуть стати причиною відмінностей у їх адаптації. Тому під час статистичного аналізу ці зміни також мають бути враховані.

Далі представимо детальний опис психодіагностичних методик, які було використано. Було застосовано стандартизований комплекс психодіагностичних інструментів та авторську соціально-демографічну анкету.

Перша методика – Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) у адаптації проф. З. О. Кіресвої. Це скорочений варіант відомої шкали резильєнтності CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale), яка у первісній версії містила 25 тверджень. У модифікації, застосованій у дослідженні, використано 9 пунктів, що дають змогу швидко оцінити здатність індивіда протистояти труднощам і відновлюватися після кризових подій. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 – «зовсім не стосується мене» до 4 – «цілком відповідає моєму стану»). Мета методики – виявити рівень стресостійкості, оцінити здатність людини пристосовуватися до несприятливих умов та зберігати психологічне функціонування попри значні виклики. Це компактний, зручний для масових опитувань інструмент, водночас має доведену надійність і валідність у клінічних та неклінічних вибірках. Завдяки цьому шкала широко використовується як у наукових дослідженнях, так і у практичній психології [22].

Важливою є Шкала для оцінки генералізованого тривожного розладу (GAD-7). GAD-7 є широко застосовуваним психодіагностичним інструментом для скринінгу та оцінки інтенсивності симптомів генералізованого тривожного розладу. Методика була розроблена групою дослідників на основі критеріїв

DSM-IV та являє собою короткий опитувальник із 7 пунктів, що відображають основні прояви патологічної тривожності: надмірні хвилювання, напруження, труднощі з концентрацією, роздратованість, соматичні симптоми. Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою від 0 («ніколи») до 3 («майже щодня»). Підсумковий бал дозволяє не лише виявити наявність клінічно значущих проявів тривожності, а й оцінити їхній рівень (легкий, помірний чи тяжкий). У дослідженні використано українську адаптацію GAD-7, розроблену в межах проекту з адаптації психодіагностичних методик, реалізованого БО «БФ «Бережи себе». В адаптованій версії враховано мовно-культурні особливості та проведено психометричну перевірку, що підтвердила належний рівень надійності та валідності інструменту [32].

Використано також Анкету здоров'я пацієнта (PHQ-9). PHQ-9 є діагностичним інструментом, створеним на основі діагностичних критеріїв DSM для депресивних розладів. Він складається з дев'яти тверджень, що відображають основні симптоми депресії, такі як зниження настрою, втрата інтересу, порушення сну, зміни апетиту, труднощі з концентрацією тощо. Кожна відповідь оцінюється від 0 («ніколи») до 3 («майже щодня»), що дозволяє отримати сумарний показник від 0 до 27 балів. Мета методики – швидкий скринінг депресивних проявів та визначення їх інтенсивності. Вона широко застосовується у медичній практиці, психотерапії, а також у психологічних дослідженнях для оцінки емоційного стану респондентів. Даний опитувальник має чітку градацію рівнів депресії: від відсутності симптомів до тяжкої форми. Його перевага полягає у простоті застосування, високій надійності та придатності як для клінічної, так і для неклінічної вибірки [39].

Важливою для нашого дослідження стала Шкала задоволеності життям (SWLS) у адаптації А. В. Стаднік. Оригінально розроблена групою дослідників на чолі з Е. Дінером. Методика спрямована на вимірювання інтегрального показника суб'єктивного благополуччя. Складається з п'яти тверджень, що

стосуються оцінки людиною власного життя загалом. Респонденти оцінюють свою згоду за 7-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Мета методики – визначити рівень задоволеності життям, що є ключовим компонентом суб'єктивного психологічного благополуччя [26].

Використано також Короткий опитувальник ВООЗ для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF). WHOQOL-BREF є стандартизованим інструментом, розробленим Всесвітньою організацією охорони здоров'я для комплексної оцінки суб'єктивного сприйняття якості життя. Опитувальник складається з 26 пунктів, які охоплюють чотири основні сфери: фізичне здоров'я (енергійність, біль, сон, працездатність), психологічне благополуччя (емоційний стан, самооцінка, позитивні й негативні почуття), соціальні відносини (підтримка, особисті контакти, сексуальна сфера) та довкілля (безпечність, фінансові ресурси, доступ до медичних послуг, відпочинок, інформаційні можливості). Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою. Використана в дослідженні українська версія WHOQOL-BREF була перекладена та культурно адаптована відповідно до міжнародних стандартів ВООЗ, що, у свою чергу, гарантує коректність інтерпретації отриманих даних [57].

Наступна методика – Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff-84) у адаптації С. В. Карсканової. Цей інструмент ґрунтується на багатовимірній моделі психологічного благополуччя, запропонованій К. Ріфф. Він охоплює шість ключових складових: автономію, позитивні взаємини, управління оточенням, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. Повна версія опитувальника включає 84 пункти, кожен з яких оцінюється за 6-бальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Мета методики – виявити різні аспекти особистісного розвитку та оцінити рівень гармонійності внутрішнього стану індивіда. Інструмент є комплексним, що дає змогу охопити не лише загальне благополуччя, а й виявити

«профільні» сильні та слабкі сторони особистості. В українській адаптації підтверджено надійність та валідність тесту [42].

Окрім цього, для того, щоб зібрати інші важливі дані з метою більш глибокої інтерпретації обраних методик, була застосована спеціально розроблена авторська соціально-демографічна анкета. Анкета містила питання, спрямовані на з'ясування таких характеристик учасників: вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, наявність дітей, професійна зайнятість, умови проживання до та після вимушеного переселення, досвід отримання соціальної чи психологічної допомоги.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено методологічні основи та організацію емпіричного дослідження посттравматичних стресових реакцій українських біженців у Німеччині.

Обґрунтовано вибір методологічних принципів, які забезпечили цілісність та наукову коректність дослідження, зокрема принципів системності, детермінізму, розвитку та єдності теорії і практики.

Організація емпіричного дослідження була спрямована на досягнення його головної мети – виявлення посттравматичних стресових реакцій українських біженців у новому середовищі з урахуванням емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів. Особлива увага приділялася етичним вимогам, добровільності участі та збереженню конфіденційності, що забезпечило достовірність отриманих даних.

Вибірка дослідження охопила 81 респондентів різного віку, статі та соціального статусу, що дозволило простежити загальні тенденції та індивідуальні особливості адаптаційних процесів. При цьому було враховано гендерний та віковий дисбаланс, що накладає певні обмеження на інтерпретацію результатів, проте не знижує їх наукової та практичної цінності.

Комплекс використаних психодіагностичних методик забезпечив багатовимірне вивчення посттравматичних стресових реакцій, оцінивши рівень життєстійкості, тривожності, депресивних симптомів, задоволеності життям, якості життя та психологічного благополуччя. Завдяки цьому вдалося сформуванати надійну емпіричну базу для подальшого аналізу.

В цілому, проведена методична робота створила необхідні умови для всебічного вивчення посттравматичного стресу та стресових реакцій українських біженців у Німеччині та підготовки ґрунтового аналізу отриманих результатів у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ У БІЖЕНЦІВ ВІД ВІЙНИ

3.1. Програма емпіричного дослідження посттравматичних стресових реакцій у біженців та перевірка гіпотез

Програма емпіричного дослідження була розроблена відповідно до мети, завдань і методологічних засад, визначених у попередньому розділі. Вона охоплювала всі етапи дослідження – від формування гіпотез до обробки й інтерпретації отриманих даних – і ґрунтувалася на комплексному використанні стандартизованих психодіагностичних методик. Основним завданням програми стало всебічне вивчення емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів адаптації українських біженців у німецькому соціокультурному середовищі, з урахуванням впливу індивідуально-психологічних особливостей, рівня життєстійкості, емоційного стану та соціальних умов проживання.

Дослідження мало чітку логіку проведення і включало чотири взаємопов'язані етапи:

1. Перший етап – підготовчий. На цьому етапі здійснено формулювання мети, завдань та робочих гіпотез. Основною гіпотезою дослідження стало

припущення, що особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни зумовлюються взаємодією таких чинників, як рівень життєстійкості, психологічне благополуччя, задоволеність життям, рівень тривожності та депресивності, а також соціально-демографічні характеристики респондентів. Додатково було висунуто припущення про можливу наявність відмінностей у вираженості посттравматичних стресових реакцій залежно від віку, статі, тривалості перебування за кордоном, наявності соціальної підтримки та умов проживання. На підготовчому етапі були дібрані й адаптовані психодіагностичні інструменти, проведено апробацію анкети, розроблено інструкції для учасників та створено онлайн-форму опитування, що забезпечило зручність, анонімність і конфіденційність участі респондентів.

2. Другий етап – основний (емпіричний). Цей етап передбачав безпосереднє збирання емпіричних даних за допомогою комплексу методик, описаних у попередньому розділі. Опитування проводилося у дистанційному форматі через захищену онлайн-платформу, що дало змогу охопити учасників із різних федеральних земель Німеччини. Такий формат був обраний з огляду на розосередженість цільової групи та необхідність забезпечення психологічного комфорту учасників. Учасникам надавалися короткі пояснення щодо мети дослідження, умов участі та гарантії анонімності. Усі вони підтверджували добровільну згоду, що відповідає етичним вимогам психологічних досліджень. Тестування тривало орієнтовно 40-50 хвилин, респонденти виконували завдання у зручній для себе час.

3. Третій етап – статистична обробка результатів. Після завершення збору даних було здійснено їх первинне опрацювання – перевірку повноти відповідей, кодування та введення в електронну базу для подальшого аналізу. Статистична обробка передбачала використання описових і порівняльних методів аналізу. Для визначення взаємозв'язків між змінними застосовувалися коефіцієнти кореляції, а для порівняння показників між двома групами використовувався t-

критерій Стьюдента. Для аналізу відмінностей між трьома і більше групами застосовували дисперсійний аналіз (ANOVA) з використанням F-критерію Фішера, який дозволяє встановити, чи існують статистично значущі відмінності між групами за середніми значеннями.

T-критерій Стьюдента застосовується у випадках, коли порівнюються середні показники двох незалежних вибірок. Його значення розраховується як відношення різниці між середніми значеннями до стандартної помилки різниці:

$$t = (X_1 - X_2) / SE,$$

де X_1 і X_2 — середні значення груп, SE — стандартна помилка.

Середнє значення (\bar{X}) відображає центральну тенденцію вибірки і обчислюється за формулою:

$$\bar{X} = \Sigma X_i / n,$$

де ΣX_i — сума значень, n — їх кількість.

Стандартне відхилення (σ) визначає ступінь варіативності значень відносно середнього й обчислюється як:

$$\sigma = \sqrt{[(\Sigma(X_i - \bar{X})^2) / (n - 1)]}.$$

Мода — значення, що зустрічається найчастіше у вибірці.

Медіана — центральне значення впорядкованої за зростанням вибірки.

Для непарного n :

$$\text{Медіана} = X((n + 1) / 2).$$

Для парного n :

$$\text{Медіана} = (X(n/2) + X(n/2 + 1)) / 2.$$

Помилка середнього (m) визначає точність оцінки середнього значення:

$$SE = \sigma / \sqrt{n},$$

де σ — стандартне відхилення, n — обсяг вибірки.

Дисперсійний аналіз ANOVA використовується для порівняння середніх значень між трьома і більше групами. Значення F-критерію розраховується як відношення дисперсії між групами до дисперсії всередині груп:

$$F = \frac{MSB}{MSE},$$
де *MSB* — середньоквадратичне відхилення між групами, *MSE* — середньоквадратичне відхилення всередині груп.

Крім того, проведено частотний аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки, що дозволило виявити специфіку адаптації окремих підгруп. Для більш глибокого вивчення отриманих результатів було проведено регресійний аналіз, що дозволив оцінити внесок окремих психологічних та соціально-демографічних чинників у варіацію показників посттравматичних стресових реакцій.

Отримані результати оброблялися за допомогою статистичного пакета SPSS та електронних таблиць Microsoft Excel, що забезпечило точність і надійність підрахунків.

4. Четвертий етап – інтерпретаційно-аналітичний. На заключному етапі було здійснено узагальнення результатів, їх інтерпретацію в контексті поставлених завдань і перевірку висунутих гіпотез. Отримані емпіричні дані співвідносилися з теоретичними положеннями сучасної травматологічної психології та досліджень психічних наслідків вимушеної міграції. Особливу увагу було приділено аналізу взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, емоційним станом, задоволеністю життям і показниками психологічного благополуччя, що дозволило визначити ключові чинники, пов'язані з інтенсивністю посттравматичних стресових реакцій. Результати інтерпретувалися як у кількісному, так і в якісному вимірі, що дало змогу виокремити типологічні особливості прояву посттравматичного стресу серед українських біженців.

Змістова структура програми дослідження охоплювала такі компоненти:

– Мета дослідження – виявлення особливостей прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни та визначення психологічних і соціальних чинників, що впливають на їх інтенсивність;

- Об’єкт – посттравматичні стресові реакції, що виникають у біженців унаслідок досвіду війни та вимушеної міграції;
- Предмет – психологічні механізми, індивідуальні ресурси та соціально-демографічні чинники, пов’язані з вираженістю посттравматичних стресових реакцій;
- Гіпотези – інтенсивність посттравматичних стресових реакцій визначається рівнем життєстійкості, емоційного стану, психологічного благополуччя, задоволеності життям і соціальної підтримки; існують статистично значущі відмінності між окремими групами біженців за показниками посттравматичного стресу;
- Методи – анкетування, психодіагностичне тестування, кількісний та якісний аналіз отриманих даних;
- База дослідження – українські громадяни, які перебувають у Німеччині внаслідок воєнних дій та вимушеного переміщення;
- Етичні засади – добровільна участь, конфіденційність, анонімність, інформована згода та право відмови від участі без пояснення причин.

Враховуючи це, програма емпіричного дослідження забезпечила системність і послідовність у реалізації наукових завдань. Її побудова дала можливість отримати достовірні, статистично обґрунтовані результати, що відображають реальні тенденції процесу соціально-психологічної адаптації українських біженців у Німеччині. Отримані дані стали основою для подальшого кількісного й якісного аналізу, який подано у наступних підрозділах.

3.2 Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни залежно від часу перебування за кордоном

Розглянемо порівняльний аналіз ключових психологічних показників українських біженців залежно від тривалості їх перебування за кордоном після

початку війни подано у таблиці 3.1. Дві групи респондентів — ті, хто перебуває в Німеччині до 2,5 років, та ті, хто проживає понад 2,5 років, — порівнювалися за низкою шкал, що вимірюють життєстійкість, задоволеність життям, рівні тривожності, депресивності, якість життя та психологічне благополуччя.

Таблиця 3.1

Розподіл рівнів резильєнтності залежно від тривалості перебування за кордоном

Показники	Рівні	до 2,5 років		більше 2,5 років	
		осіб,47	%	осіб,34	%
Резильєнтність	низька резильєнтність	18	38,3	5	14,7
	середня резильєнтність	18	38,3	2	5,9
	висока резильєнтність	11	23,4	27	79,4

Показник «Резильєнтність» відображає здатність людини витримувати стрес, зберігати внутрішню рівновагу та повертатися до оптимального психологічного функціонування після травматичних подій. Це один із ключових маркерів посттравматичної стійкості, який тісно пов'язаний з успішністю адаптації, якістю емоційної регуляції та здатністю будувати нові життєві стратегії.

Отримані дані демонструють виразну різницю між групами залежно від тривалості перебування за кордоном. У групі, що знаходиться в Німеччині

більше ніж 2,5 роки, частка учасників із високим рівнем резильєнтності становить 79,4 %, тоді як у групі коротшого перебування — лише 23,4 %. Такий контраст свідчить про поступове нарощування внутрішніх ресурсів у процесі проживання в умовах більшої безпеки, стабільності й передбачуваності.

Таблиця 3.2

**Рівні задоволеності життям (SWLS) залежно від тривалості
перебування за кордоном**

Показники	Рівні	до 2,5 років		більше 2,5 років	
		осіб,47	%	осіб,34	%
SWLS Задоволеність життям	низька задоволеність життям	27	57,4	4	11,8
	середня задоволеність життям	18	38,3	12	35,3
	висока задоволеність життям	2	4,3	18	52,9

Шкала SWLS оцінює загальну задоволеність життям як інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, що відображає, наскільки людина сприймає власне життя цілісним, змістовним і таким, що відповідає її очікуванням. Дані свідчать про помітні відмінності між групами з різною тривалістю перебування за кордоном: серед тих, хто проживає в Німеччині

понад 2,5 роки, частка учасників із високою задоволеністю життям досягає 52,9 %, тоді як у групі короткотривалого перебування домінують низькі та середні рівні.

Наростання задоволеності життям у довшій перспективі можна пов'язати з поступовим відновленням життєвої стабільності, налагодженням соціальних контактів, доступом до ресурсів підтримки та зменшенням інтенсивності посттравматичних стресових реакцій. З часом формується відчуття більшої контрольованості ситуації, передбачуваності життєвих обставин і можливості будувати плани на майбутнє. Саме ці зміни й знаходять відображення у підвищених показниках SWLS.

Таблиця 3.3

Рівні тривожності за шкалою GAD-7 залежно від тривалості перебування за кордоном

Показники	Рівні	до 2,5 років		більше 2,5 років	
		осіб,47	%	осіб,34	%
GAD-7	легка	22	46,8	30	88,2
	помірна	16	34,0	3	8,8
	висока	5	10,6	0	0,0

Шкала GAD-7 вимірює інтенсивність тривожних симптомів, зокрема відчуття внутрішньої напруги, занепокоєння та передчуття небезпеки. Отримані результати демонструють виразну тенденцію до зниження тривожності в учасників, які перебувають за кордоном понад 2,5 року.

У групі коротшого перебування (до 2,5 року) легку тривожність мають 46,8% опитаних, помірну — 34,0%, а високу — 10,6%. Натомість у групі довшого перебування 88,2% респондентів демонструють лише легку тривожність, частка осіб із помірним рівнем зменшується до 8,8%, а випадків високої тривожності не виявлено (0,0%).

Таке зниження рівня тривожності можна розглядати як ознаку поступового відновлення емоційної рівноваги після пережитих травматичних подій та стабілізації життєвої ситуації. Довший час перебування в безпечніших умовах може забезпечувати відновлення почуття контролю, передбачуваності й підтриманості, що є критично важливим у зниженні інтенсивності посттравматичних стресових реакцій.

Таблиця 3.4

Рівні депресивності за шкалою PHQ-9 залежно від тривалості перебування за кордоном

Показники	Рівні	до 2,5 років		більше 2,5 років	
		осіб,47	%	осіб,34	%
PHQ-9	низька	35	74,5	31	91,2
	середня	12	25,5	3	8,8
	висока та дуже висока	0	0,0	0	0,0

Шкала PHQ-9 вимірює інтенсивність депресивної симптоматики: зниження настрою, втрату інтересу, емоційне виснаження та когнітивні труднощі. Дані демонструють чітку тенденцію до покращення емоційного стану респондентів зі збільшенням тривалості перебування за кордоном.

У групі, що перебуває за кордоном до 2,5 року, 74,5% мають низький рівень депресивних проявів, тоді як 25,5% — середній. Випадків високої депресивності не зафіксовано. У групі довшого перебування частка осіб із низьким рівнем депресії підвищується до 91,2%, а середній рівень зменшується до 8,8%; випадків високої депресивності також немає.

Такі результати свідчать про поступове зниження депресивних переживань з часом, що може бути наслідком емоційної стабілізації, формування почуття безпеки та побутової упорядкованості. Довше перебування

у стабільних умовах сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і зменшенню інтенсивності посттравматичних стресових реакцій. Усе це вказує на важливу роль часу як чинника, що підтримує природні адаптаційні процеси та пом'якшує вплив травматичного досвіду.

Таблиця 3.5

Рівні якості життя за WHOQOL-BREF за тривалістю перебування за кордоном

Показники	Рівні	до 2,5 років		більше 2,5 років	
		осіб,47	%	осіб,34	%
WHOQOL-BREF	низький рівень	1	2,1	0	0,0
Сфера 1 Фізичне здоров'я	середній рівень	45	95,7	32	94,1
	високий рівень	1	2,1	2	5,9
WHOQOL-BREF	низький рівень	12	25,5	1	2,9
Сфера 2 Психол. здоров'я	середній рівень	30	63,8	13	38,2
	високий рівень	5	10,6	20	58,8
WHOQOL-BREF	низький рівень	22	46,8	3	8,8
Сфера 3 Соціальні відносини	середній рівень	16	34,0	10	29,4
	високий рівень	9	19,1	21	61,8
WHOQOL-BREF	низький рівень	1	2,1	0	0,0
Сфера 4 Середовище	середній рівень	32	68,1	7	20,6
	високий рівень	14	29,8	27	79,4

Опитувальник WHOQOL-BREF вимірює якість життя через чотири ключові домени, кожен з яких відображає окремий аспект адаптованості людини: фізичну, психологічну, соціальну сфери та сферу навколишнього середовища. Аналіз даних показує чітку позитивну динаміку у респондентів, які перебувають за кордоном понад 2,5 роки. У цій групі частка осіб із високими показниками якості життя суттєво зростає в усіх сферах, що свідчить про стабілізацію психологічного стану та поступове відновлення після пережитого стресу.

Найбільш помітні зміни спостерігаються в психологічному домені, де частка респондентів із високими показниками зростає до 58,8 %, і в соціальних відносинах, де показник досягає 61,8 %. Такі результати можна інтерпретувати як ознаку відновлення емоційного балансу, більшої впевненості в собі та можливості будувати нові міжособистісні зв'язки у приймаючому суспільстві. Соціальна інтеграція — один із ключових стабілізуючих чинників у подоланні посттравматичних реакцій, тож подібна динаміка є закономірною.

Особливо виразним є прогрес у сфері сприйняття навколишнього середовища: частка осіб із високою оцінкою цього домену різко зростає з 29,8 % до 79,4 %. Це свідчить про формування відчуття безпеки, звикання до нових умов життя, зростання довіри до соціальних інституцій та контрольованості ситуації. Для людей, які пережили травматичний досвід війни та вимушеного переміщення, саме відчуття стабільності та захищеності є критично важливим для зниження інтенсивності посттравматичних стресових реакцій.

Загалом результати демонструють, що більший термін перебування за кордоном пов'язаний із суттєвим покращенням якості життя за всіма доменами WHOQOL-BREF. Ця тенденція узгоджується з природною динамікою адаптаційних процесів: з часом зменшується гострота стресових реакцій, розширюється коло соціальних контактів, людина краще орієнтується в новому середовищі, а внутрішні ресурси відновлюються.

Рівні психологічного благополуччя за Ryff за тривалістю перебування за кордоном, розміщено у **додатку Б**.

Психологічне благополуччя за моделлю Керол Ріфф включає такі компоненти, як позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття. У всіх підшкалах серед респондентів із тривалішим перебуванням за кордоном частіше спостерігається помірне або виражене благополуччя. Зокрема, у підшкалі «Автономія» 73,5 % респондентів мають помірний рівень благополуччя, у «Особистісному

зростанні» — 88,2 %, а у підшкалі «Позитивні стосунки» значна частина демонструє виражені компоненти психологічного функціонування.

Загальний індекс психологічного благополуччя також демонструє суттєві відмінності: у групі, що перебуває за кордоном понад 2,5 років, висока частка респондентів має помірний рівень психологічної гармонії (76,5 %), тоді як у групі коротшого перебування частіше зустрічаються низькі значення.

Таким чином результати таблиці свідчать про те, що триваліше перебування за кордоном пов'язане з кращими показниками психологічного благополуччя, вищим рівнем життєстійкості, більшою задоволеністю життям і нижчими рівнями тривожності та депресивності. Це може відображати поступове формування адаптаційних механізмів, стабілізацію середовища, зростання соціальної підтримки й відновлення внутрішніх ресурсів у біженців.

У додатку В подано кореляційний аналіз, виконаний на вибірці українських біженців, які перебувають за кордоном до 2,5 років. Таблиця відображає кореляційні зв'язки між віком, резилієнтністю, задоволеністю життям, тривожністю, депресивністю та доменами якості життя. Позитивні коефіцієнти означають, що зростання одного показника супроводжується зростанням іншого; негативні вказують, що підвищення одного параметра пов'язане зі зниженням іншого. Усі результати інтерпретуються також у контексті проявів посттравматичних стресових реакцій.

Вік має негативні зв'язки з фізичним здоров'ям WHOQOL-BREF ($r = -.416^{**}$) та психологічним здоров'ям ($r = -.371^*$), що показує, що старші учасники мають нижчі показники якості життя в цих сферах. Позитивний зв'язок з тривожністю GAD-7 ($r = .412^{**}$) вказує, що зі збільшенням віку зростає рівень тривожних симптомів, характерних для посттравматичних стресових реакцій.

Резилієнтність CD-RISC-9 позитивно корелює з фізичним здоров'ям ($r = .683^{**}$) і психологічним здоров'ям ($r = .795^{**}$), що свідчить, що стійкість

підтримує вищу якість життя. Негативні зв'язки з GAD-7 ($r = -.853^{**}$) і PHQ-9 ($r = -.452^{**}$) означають, що резилієнтність знижує рівень тривожних і депресивних симптомів, які часто супроводжують посттравматичні стресові реакції.

Задоволеність життям SWLS має позитивні зв'язки з фізичним здоров'ям ($r = .734^{**}$), психологічним здоров'ям ($r = .844^{**}$) та соціальними відносинами ($r = .692^{**}$), що вказує, що суб'єктивне благополуччя пов'язане з кращою якістю життя. Негативні кореляції з тривожністю ($r = -.826^{**}$) і депресивністю ($r = -.321^*$) демонструють, що нижча задоволеність життям супроводжується сильнішими емоційними труднощами, характерними для посттравматичних стресових реакцій.

Тривожність GAD-7 має негативні зв'язки з фізичним здоров'ям ($r = -.669^{**}$), психологічним здоров'ям ($r = -.787^{**}$) і соціальними відносинами ($r = -.534^{**}$), що означає, що зростання тривоги знижує якість життя в основних сферах. Позитивна кореляція з PHQ-9 ($r = .449^{**}$) свідчить, що тривога й депресія посилюють одна одну, формуючи спільний симптомокомплекс посттравматичних стресових реакцій.

Депресивність PHQ-9 має негативні зв'язки з фізичним здоров'ям ($r = -.349^*$), психологічним здоров'ям ($r = -.519^{**}$) і соціальними відносинами ($r = -.394^*$), що демонструє, що депресивні прояви пов'язані зі зниженням адаптивності та загальної якості життя. Позитивний зв'язок із тривогою ($r = .449^{**}$) вказує на їх спільний емоційний механізм.

Шкала Ryff-84 «Цілі у житті» має позитивні кореляції з резилієнтністю ($r = .337^*$) та задоволеністю життям ($r = .430^*$), що свідчить, що чітко структуровані життєві цілі є ресурсом адаптації. Негативний зв'язок із GAD-7 ($r = -.448^*$) означає, що визначеність життєвих цілей асоціюється з нижчою інтенсивністю тривоги, яка є ключовою частиною посттравматичних стресових реакцій. З депресивністю значущих зв'язків не виявлено. Вік має слабкий

негативний зв'язок з цілями в житті ($r = -.101$), що показує, що сформованість цілей мало залежить від віку у цій вибірці.

Загальна структура кореляцій демонструє, що вищі психологічні ресурси — резиліентність, задоволеність життям, наявність життєвих цілей — пов'язані з кращою якістю життя і нижчими рівнями тривожності та депресивності. Емоційні симптоми, навпаки, мають системні негативні зв'язки зі сферами функціонування, що характерно для посттравматичних стресових реакцій у біженців, які перебувають за кордоном короткий термін.

У додатку Г подано кореляційний аналіз, виконаний на вибірці українських біженців, які перебувають за межами України більше ніж 2,5 роки. Таблиця демонструє взаємозв'язки між віком, показниками психологічної стійкості, суб'єктивним благополуччям, емоційними симптомами та якістю життя. Кореляційні коефіцієнти відображають напрям і силу зв'язку: додатні значення показують односпрямовані зміни, тоді як від'ємні — протилежні. Показники інтерпретуються з урахуванням можливого впливу посттравматичних стресових реакцій.

З віком зростає інтенсивність тривоги (GAD-7, $r = .409^*$), що свідчить про підвищену емоційну напругу серед старших учасників. Одночасно спостерігається зниження задоволеності умовами середовища (WHOQOL-BREF Сфера 4, $r = -.372^*$), що може відображати труднощі тривалої адаптації.

Резиліентність (CD-RISC-9) тісно пов'язана з високими показниками фізичного ($r = .675^{**}$) та психологічного здоров'я ($r = .899^{**}$). Це вказує, що стійкість підтримує загальний рівень життєвого функціонування. Сильні негативні кореляції з тривожністю ($r = -.903^{**}$) і депресивністю ($r = -.593^{**}$) свідчать, що резиліентність послаблює емоційні симптоми, характерні для посттравматичних стресових реакцій.

Задоволеність життям (SWLS) позитивно пов'язана з ключовими сферами якості життя: фізичною ($r = .550^{**}$), психологічною ($r = .842^{**}$) та соціальною (r

= .560**). Це підкреслює роль суб'єктивного благополуччя як індикатора успішної адаптації. Негативні зв'язки зі шкалами тривоги ($r = -.685^{**}$) та депресії ($r = -.679^{**}$) свідчать, що емоційне напруження знижує задоволеність життям.

Показник тривожності (GAD-7) демонструє виражені зворотні зв'язки з основними сферами якості життя: фізичним здоров'ям ($r = -.671^{**}$), психологічним ($r = -.904^{**}$) і соціальними відносинами ($r = -.655^{**}$). Підвищений рівень тривоги також узгоджується з наявністю депресивних тенденцій (PHQ-9, $r = .609^{**}$), що характерно для посттравматичних стресових реакцій.

Депресивні прояви (PHQ-9) корелюють із погіршенням фізичного ($r = -.504^{**}$) та психологічного благополуччя ($r = -.639^{**}$), а також із меншою задоволеністю взаєминами ($r = -.394^*$). Це вказує на зниження адаптаційних ресурсів при наростанні депресивних симптомів.

Шкала «Цілі у житті» (Ryff-84) пов'язана з резиліентністю ($r = .337^*$) та задоволеністю життям ($r = .430^*$), а також з кращими показниками фізичного ($r = .482^{**}$) і психологічного здоров'я ($r = .421^{**}$). Це свідчить, що наявність життєвих орієнтирів підтримує адаптацію. Зворотний зв'язок із тривогою ($r = -.448^*$) вказує, що визначеність життєвих цілей асоціюється з меншим емоційним напруженням. Кореляція з депресивністю незначуща.

Самоприйняття (Ryff-84) зменшується зі зростанням тривожності ($r = -.767^{**}$) і депресії ($r = -.357^*$), що підкреслює вразливість цього показника. Загальний індекс психологічного благополуччя Ryff демонструє тісні позитивні зв'язки зі стійкістю ($r = .723^{**}$) і задоволеністю життям ($r = .665^{**}$) та негативні — з тривогою ($r = -.728^{**}$) та депресивністю ($r = -.420^*$), що вказує на його роль як інтегрального ресурсу довготривалої адаптації.

Загальний патерн кореляцій свідчить, що у респондентів, які давно проживають за кордоном, взаємозв'язки між емоційними симптомами, якістю

життя і внутрішніми ресурсами є більш вираженими. Це може відображати накопичення стресового досвіду та зростання значення психологічних ресурсів для протидії посттравматичним стресовим реакціям.

3.3 Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей прояву посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни залежно від соціально-демографічних показників

З метою виявлення вікових особливостей прояву посттравматичних стресових реакцій та пов'язаних із ними психологічних характеристик було проведено порівняльний аналіз респондентів двох вікових груп: осіб молодше 45 років та учасників віком понад 45 років. Такий поділ ґрунтується на емпіричних даних сучасної психології, згідно з якими здатність до відновлення, рівень емоційної регуляції та суб'єктивне сприйняття якості життя можуть істотно відрізнятися між людьми різного віку. Для старшої вікової групи зазвичай характерна підвищена вразливість до наслідків травматичних подій, тоді як молодші особи демонструють більшу гнучкість і адаптивність у ситуаціях тривалого стресу.

У рамках аналізу було розглянуто ключові показники психологічного функціонування: життєстійкість (CD-RISC-10), рівень тривожності (GAD-7), домени якості життя за шкалою WHOQOL-BREF та одну зі складових психологічного благополуччя за Ryff — самоприйняття.

Представлені результати дають змогу простежити, як вікові фактори впливають на здатність біженців адаптуватися до умов вимушеного переселення, підтримувати психологічну рівновагу, справлятися з симптомами тривожності та депресивності, а також як вони оцінюють своє фізичне й психологічне здоров'я та умови життя. У комплексі ці дані дозволяють окреслити ширшу картину вікових відмінностей у посттравматичних реакціях та адаптаційних процесах українських біженців.

Далі розглянемо порівняльний аналіз вікових груп, що дозволяє простежити, як змінюються основні психологічні показники залежно від віку респондентів. Це важливо, оскільки вік впливає на рівень стресостійкості, швидкість адаптації та доступність внутрішніх ресурсів подолання труднощів.

Отримані дані показують статистично значущі відмінності між особами молодше та старше 45 років за рівнем резильєнтності, тривожністю, якістю життя в різних доменах та показниками самоприйняття. Молодші респонденти загалом демонструють вищу адаптивність і нижчу інтенсивність стресових проявів, тоді як старші – більш виражену тривожність та нижчі показники емоційного благополуччя.

Такі результати окреслюють вікову специфіку реагування на стресові чинники та підкреслюють необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки біженців різних вікових груп. Узагальнені результати подано у додатку Д.

Показник життестійкості (CD-RISC-10) відображає здатність особи відновлюватися після стресу, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти в умовах невизначеності. У групі до 45 років середній рівень резильєнтності є вищим ($M = 25,7$) порівняно з респондентами старшого віку ($M = 21,9$). Отримане значення $t = 2,38$ при $p = 0,020$ свідчить про статистично значущу різницю між групами. Це означає, що молодші респонденти володіють вираженішими адаптаційними ресурсами та більшою здатністю до подолання посттравматичних стресових реакцій, тоді як у старшій групі життестійкість є меншою, що потенційно підвищує вразливість до тривалого стресу.

Шкала генералізованої тривожності GAD-7 оцінює інтенсивність тривожних симптомів, таких як постійне занепокоєння, напруження, відчуття внутрішньої загрози. У молодших респондентів середній бал за GAD-7 є нижчим ($M = 6,3$), тоді як у групі старше 45 років показники тривожності вищі ($M = 8,8$). Негативне значення $t = -2,31$ при $p = 0,023$ вказує на статистично

значущу різницю, причому саме старша вікова група характеризується більш вираженою тривожністю. Це можна інтерпретувати як ознаку того, що з віком зростає емоційна вразливість до наслідків війни, невизначеності майбутнього та соціально-економічних ризиків.

Домени якості життя за WHOQOL-BREF відображають суб'єктивну оцінку різних сфер життєдіяльності. Сфера 1 (фізичне здоров'я) включає відчуття енергійності, наявність болю, втоми та здатність виконувати повсякденні обов'язки. У молодших респондентів середнє значення за цим доменом ($M = 13,6$) є вищим, ніж у старших ($M = 12,8$), при цьому $t = 2,93$, $p = 0,004$. Така комбінація показників свідчить про статистично значущу перевагу молодших учасників щодо фізичного самопочуття, що узгоджується з віковими відмінностями в стані здоров'я та ресурсах організму.

Сфера 2 WHOQOL-BREF (психологічне здоров'я) охоплює емоційний стан, здатність відчувати задоволення, позитивні емоції, інтерес до життя, а також загальне почуття сенсу та самооцінку. Молодша група отримала вищі показники ($M = 13,9$) порівняно зі старшою ($M = 12,7$). Значення t-критерію наближається до порога значущості ($p \approx 0,05$), що дозволяє говорити про тенденцію до кращого психологічного самопочуття в респондентів до 45 років, хоча ця різниця є менш вираженою, ніж у сфері фізичного здоров'я.

Сфера 4 WHOQOL-BREF (довкілля) відображає задоволеність житловими умовами, фінансовими можливостями, доступом до послуг, відчуттям безпеки та якістю соціального середовища. Респонденти молодшого віку оцінюють цю сферу вище ($M = 15,8$) порівняно з респондентами старшого віку ($M = 14,1$). Значення $t = 2,53$ при $p = 0,013$ свідчить про статистично значущі відмінності між групами. Це може означати, що молодші біженці краще використовують можливості приймаючого середовища, швидше адаптуються до нових умов та частіше сприймають соціальне оточення як підтримувальне.

Показник «Самоприйняття» у моделі психологічного благополуччя К. Ріфф відображає ставлення людини до себе, прийняття власних рис, минулого досвіду та життєвого шляху. У респондентів до 45 років середній бал за цією шкалою є дещо вищим ($M = 48,0$), ніж у старшої групи ($M = 46,3$). Значення $t = -2,54$, $p = 0,013$ свідчить про статистично значущу різницю, причому старші респонденти частіше демонструють менш виражене самоприйняття. Це може відображати переживання втрати стабільності, руйнування життєвих планів і рольових позицій, які більш критично сприймаються у зрілому віці.

Таким чином, результати t-критерію Стьюдента свідчать про наявність системних вікових відмінностей у психологічному стані українських біженців. Особи до 45 років характеризуються вищою життєстійкістю, кращою оцінкою фізичного здоров'я, більш сприятливим сприйняттям оточуючого середовища та вищим рівнем самоприйняття, тоді як респонденти старшого віку демонструють підвищену тривожність і нижчі показники за низкою параметрів якості життя. Це підкреслює необхідність урахування вікового чинника при плануванні психосоціальної підтримки та розробці цільових інтервенцій для різних груп біженців.

Далі розглянемо результати аналізу статевих відмінностей за окремими шкалами психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф, зокрема за показниками «Особистісне зростання» та «Цілі у житті».

Таблиця 3.10

Порівняння показників особистісного зростання та цілей у житті за статтю

Показники	Стать	M	m	σ	T	p
Ryff-84 Особистісне зростання	чоловік	55,5	1,2	6,1	1,9	,050
	жінка	52,5	0,9	6,9		
Ryff-84 Цілі у житті	чоловік	48,6	0,5	2,3	-2,3	,023
	жінка	49,8	0,3	2,2		

Аналіз даних, поданих у таблиці 3.10, дозволяє визначити особливості прояву показників психологічного благополуччя у чоловіків і жінок за двома шкалами Ryff-84.

«Особистісне зростання». У чоловіків середнє значення є дещо вищим ($M = 55,5$), ніж у жінок ($M = 52,5$). Статистичний критерій ($t = 1,9$; $p = 0,050$) свідчить про тенденцію до значущих відмінностей, яка знаходиться на пороговому рівні. Це дозволяє припустити, що чоловіки дещо частіше демонструють відчуття власного розвитку, відкритість до нових можливостей та позитивне ставлення до особистісних змін.

Жінки також демонструють достатньо високий рівень особистісного зростання, однак їхні показники незначно нижчі, що може бути пов'язано з більшою емоційною навантаженістю та стресовими чинниками, пов'язаними з адаптацією в умовах міграції.

За шкалою «Цілі у житті» виявлено статистично значущі відмінності між групами ($t = -2,3$; $p = 0,023$). У жінок середній показник ($M = 49,8$) вище, ніж у чоловіків ($M = 48,6$)

Це свідчить про те, що жінки чіткіше усвідомлюють життєві цілі, мають вираженіше відчуття планування та структурованості майбутнього. В контексті вимушеної міграції це може відображати їхню орієнтацію на турботу про родину, організацію побуту, прийняття нових соціальних ролей, що формує більш визначене відчуття життєвого напрямку.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що статеві відмінності проявляються вибірково — у сфері особистісного зростання спостерігається лише тенденція, тоді як у сфері життєвих цілей визначено достовірні відмінності. Таким чином, жінки більшою мірою демонструють цілеспрямованість та орієнтацію на майбутнє, тоді як чоловіки дещо сильніше виражають відчуття особистісного розвитку.

Далі розглянемо результати непараметричного порівняльного аналізу психологічних характеристик українських біженців залежно від рівня їх освіти, які представлені у **додатку Е**. Оскільки дані не відповідають припущенням нормальності або мають порядкову природу, для оцінювання відмінностей між групами застосовано критерій U Манна–Уїтні, який дозволяє порівнювати незалежні вибірки за ранговими показниками.

Оскільки частина даних не відповідає нормальному розподілу, порівняння груп здійснювалося на основі рангового підходу. Усі значення показників були об'єднані в один ряд, упорядковані за зростанням, після чого кожному значенню присвоювався відповідний ранг. Таким чином, середній ранг відображає середню позицію результатів групи у загальному ранжованому наборі даних. Формально він розраховується як сума рангів, поділена на кількість спостережень у групі:

$$\bar{R} = \frac{\sum R_i}{n}$$

Вищий середній ранг свідчить про те, що значення досліджуваного показника у групі є загалом більшими, тоді як нижчий ранг указує на нижчі значення показника порівняно з іншою групою. Критерій U Манна–Уїтні дозволяє оцінити, чи є різниця між двома незалежними групами статистично значущою; рівень значущості $p < 0,05$ підтверджує достовірність виявлених відмінностей.

За показником задоволеності життям (SWLS) встановлено, що респонденти з вищою освітою мають значно вищий середній ранг (41,80), ніж особи зі спеціальною або незакінченою освітою (29,89). Значення $U = 294,0$ при $p = 0,02$ свідчить про статистично значущу перевагу групи з вищою освітою щодо рівня суб'єктивної задоволеності життям.

Аналогічна тенденція спостерігається і за показником фізичного здоров'я (WHOQOL-BREF, Сфера 1). Особи з вищою освітою мають значно вищий

середній ранг (41,13), ніж респонденти із середньою чи спеціальною освітою (27,70). Різниця є статистично значущою ($U = 193,0$; $p = 0,010$), що свідчить про кращу самооцінку фізичного стану серед респондентів з вищою освітою.

Показник «Цілі у житті» за методикою Ruff-84 також демонструє виразну освітню диференціацію. У двох порівняльних групах респонденти з вищою освітою мають суттєво вищі середні ранги (39,17 та 43,98) порівняно з особами зі спеціальною чи незакінченою освітою (28,34 та 28,95 відповідно). Обидві різниці є статистично значущими ($U = 222,5$; $p = 0,038$ та $U = 250,5$; $p = 0,003$), що вказує на вираженішу цілеспрямованість, структурованість життєвих стратегій та більшу мотиваційну організованість осіб з вищою освітою.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що рівень освіти є важливим чинником психологічного функціонування українських біженців. Вища освіта пов'язана з вищими рівнями задоволеності життям, кращою оцінкою фізичного здоров'я та більшою визначеністю життєвих цілей. Застосування U-критерію Манна–Уїтні підтверджує статистичну значущість виявлених відмінностей, що дозволяє розглядати освітній рівень як потенційний ресурс адаптації в умовах вимушеної міграції.

У подальшому аналізі розглянуто відмінності психологічних показників залежно від особливостей сімейного стану та наявності партнера. Порівняння проводилося між трьома групами: респондентами без партнера (включно з тими, хто ніколи не перебував у стосунках), респондентами, які втратили партнера або перебувають у статусі розлучених, та респондентами, які мають партнера. Така структуризація вибірки дає змогу глибше оцінити, як різні форми сімейного статусу впливають на процеси адаптації та інтенсивність посттравматичних стресових реакцій, оскільки партнерські стосунки нерідко виступають важливим джерелом емоційної підтримки й соціальної стабільності.

У додатку Є наведено результати порівняння психологічних показників між респондентами без партнера та тими, хто перебуває у статусі вдівця або

розлученого. Аналіз проведено за U-критерієм Манна–Уїтні, який дозволяє оцінити відмінності між групами на основі рангових значень. Середні ранги вказують на відносно вищі чи нижчі показники в кожній групі. Рівень значущості p демонструє, чи є різниця статистично достовірною ($p < 0,05$ означає наявність суттєвої відмінності).

За показником резилієнтності респонденти без партнера мають середній ранг 26,1, тоді як у групи вдівців і розлучених цей показник дорівнює 18,0. Значення $p = 0,034$ свідчить про те, що резилієнтність у першої групи вище.

Рівень задоволеності життям також вищий у респондентів без партнера: середній ранг 27,0 проти 17,4. Значення $p = 0,011$ підтверджує, що ця відмінність не є випадковою.

За шкалою GAD-7 респонденти зі статусом вдівця або розлученого мають значно вищий середній ранг тривожності — 26,8 у порівнянні з 14,5 у групи без партнера. Значення $p = 0,001$ вказує на суттєвий рівень підвищеної тривожності у групи, що пережила втрату.

Показники фізичного здоров'я вищі у респондентів без партнера (26,2 проти 18,0), а значення $p = 0,029$ підтверджує, що відмінність у самооцінці фізичного стану є достовірною.

У сфері якості середовища спостерігається така ж тенденція: середній ранг 26,3 у респондентів без партнера та 17,9 у групи вдівців і розлучених. Значення $p = 0,028$ свідчить про вплив втрати чи розлуки на суб'єктивну оцінку умов життя.

Показники автономії та управління середовищем також є нижчими у групи «вдівець/розлучений» (17,9 проти 26,3). Значення p у межах 0,027–0,028 підтверджують, що ці відмінності є надійними.

За шкалою самоприйняття середній ранг у групи вдівців і розлучених становить 25,4, тоді як у респондентів без партнера — 16,3. Значення $p = 0,016$

вказує на більш негативне ставлення до себе серед осіб, які пережили втрату стосунків.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що втрати у сфері партнерських стосунків суттєво впливають на психологічний стан респондентів. Особи без партнера демонструють вищу резилієнтність, кращу задоволеність життям, нижчий рівень тривожності та кращі показники якості життя. Натомість респонденти у статусі вдівця чи розлученого характеризуються підвищеною тривожною симптоматикою та нижчими адаптаційними показниками. Усі зазначені відмінності підтверджені статистично значущими значеннями p , що виключає випадковість отриманих результатів.

У додатку **Ж** подано порівняння психологічних показників між респондентами, які мають партнера, та тими, хто є вдівцем або розлученим. Аналіз проведено за допомогою U -критерію Манна–Уїтні, що дозволяє оцінити відмінності між групами. Наведено середні ранги, значення U та рівень значущості p , який відображає ймовірність випадкової різниці (критичним вважається $p < 0,05$). По таблиці видно, що за всіма представленими шкалами, отримано статистично значущі відмінності між групами «*є партнер*» та «*вдівець або розлучений*», оскільки $p < 0,05$ у кожному випадку. Це вказує на системний вплив сімейного статусу на ключові аспекти психологічного благополуччя та адаптації до посттравматичних стресових реакцій у біженців від війни.

Наведемо більш розгорнуту характеристику отриманих результатів. Отримані результати демонструють систематичні й статистично значущі відмінності між респондентами з партнером і тими, хто є вдівцем або розлученим. У всіх представлених показниках респонденти, які мають партнера, демонструють значно вищі середні ранги.

У сфері резилієнтності (CD-RISC-9) середній ранг осіб із партнером становить 37,0, тоді як у групі вдівців/розлучених — 23,9; різниця підтверджена

значущим рівнем $p = 0,006$, що свідчить про більш виражену стресостійкість у тих, хто перебуває у стосунках.

Задоволеність життям (SWLS) також істотно вища у респондентів із партнером (39,3 проти 20,1), що підтверджено $p = 0,000$. Аналогічна закономірність простежується й у рівні тривожності за GAD-7, де особи без партнера мають значно вищі ранги (42,6 проти 25,4), що відображає підвищене переживання тривоги ($p = 0,000$).

Показники якості життя за шкалами WHOQOL-BREF також демонструють чітку перевагу осіб із партнером: за сферою фізичного здоров'я ранги становлять 37,8 проти 22,6 ($p = 0,001$), за сферою психологічного здоров'я — 39,2 проти 20,3 ($p = 0,000$), за соціальними відносинами — 42,6 проти 14,8 ($p = 0,000$), а за сферою середовища — 36,6 проти 24,5 ($p = 0,010$).

Подібну динаміку виявлено й у показниках Ryff: позитивні відносини (41,0 проти 17,3; $p = 0,000$), автономія (39,3 проти 20,1; $p = 0,000$), управління середовищем (40,6 проти 17,3; $p = 0,000$), особистісне зростання (39,1 проти 20,5; $p = 0,000$), самоприйняття (26,0 проти 41,7; $p = 0,001$) та загальний індекс психологічного благополуччя (40,5 проти 18,1; $p = 0,000$).

Сумарно дані свідчать, що наявність партнера є важливим буферним чинником психологічного благополуччя серед біженців. Вдівці та розлучені демонструють значно нижчі показники стійкості, задоволеності життям, якості життя та емоційного функціонування, що вказує на підвищену вразливість до посттравматичних стресових проявів.

Таблиця 3.14

**Порівняння психологічних показників між респондентами,
«є партнер» та «нема партнера» (U-критерій Манна–Уїтні)**

Сімейний стан		Середні й ранг	U Манна- Уїтні	p
є партнер - нема партнера				
WHOQOL-BREF Сфера 3 Соціальні відносини	є партнер	36,1	72,5	0
	нема	13,5		
Ryff-84 Позитивні відносини	є партнер	33,5	177,0	0,003
	нема	19,3		
Ryff-84 Управління середовищем	є партнер	32,9	197,0	0,008
	нема	20,4		
Ryff-84 Особистісне зростання	є партнер	33,0	196,0	0,008
	нема	20,4		
Ryff-84 Загальний індекс	є партнер	33,1	192,5	0,006
	нема	20,2		

Як ми можемо бачити з результатів, представлених у таблиці 3.14, між респондентами, які мають партнера, та тими, хто партнера не має, спостерігаються виразні та статистично значущі відмінності за низкою показників психологічного благополуччя.

Особи, які перебувають у партнерських стосунках, демонструють значно вищі середні ранги за показником соціальних відносин WHOQOL-BREF (36,1 проти 13,5; $p = 0,000$), що свідчить про суттєво кращу якість соціальних контактів і більшу суб'єктивну підтримку.

Подібні відмінності фіксуються й у вимірах позитивних відносин за шкалою Ryff-84 (33,5 проти 19,3; $p = 0,003$), управління середовищем (32,9 проти 20,4; $p = 0,008$), особистісного зростання (33,0 проти 20,4; $p = 0,008$) та загального індексу благополуччя (33,1 проти 20,2; $p = 0,006$).

Ці результати вказують, що наявність партнера є важливим соціально-психологічним ресурсом, який пов'язаний із вищим рівнем емоційної стабільності, кращими міжособистісними зв'язками та більшою узгодженістю внутрішніх процесів, що відіграє суттєву роль в адаптації українських біженців.

У таблиці 3.15 розглянуто ще один важливий чинник, який може суттєво впливати на успішність адаптації біженців у новому середовищі, — наявність дітей. На нашу думку, батьківство змінює як психологічну динаміку переживання травматичного досвіду, так і характер повсякденних адаптаційних процесів, адже відповідальність за дитину може виступати одночасно й додатковим стресором, і значущим ресурсом підтримки.

Для оцінки впливу цього чинника було проведено порівняння груп «є діти» та «нема дітей» за допомогою t-критерію Стьюдента. Серед усіх досліджених параметрів статистично значущою виявилася лише шкала «Соціальні відносини». Це свідчить про те, що саме соціальна взаємодія та якість міжособистісних контактів по-різному проявляються у батьків і небатьків, що може бути пов'язано з різним рівнем включеності в соціальні мережі підтримки, формуванням нових зв'язків або розширенням соціальних ролей у процесі адаптації після пережитих посттравматичних подій.

Таблиця 3.15

Порівняння показників соціальних відносин у респондентів залежно від наявності дітей (t-критерій Стьюдента)

Показники	Діти	M	m	σ	T	p
WHOQOL -BREF	є діти	14,1	0,6	4,6	2,3	,022
Сфера 3 Соціальні відносини	нема дітей	11,7	0,7	3,8		

Респонденти, які мають дітей, продемонстрували вищий рівень соціальних відносин ($M = 14,1$; $\sigma = 4,6$) порівняно з тими, хто дітей не має ($M = 11,7$; $\sigma = 3,8$). Різниця є статистично значущою ($t = 2,3$; $p = 0,022$), що вказує на те, що батьківство може сприяти більшій залученості у соціальні контакти, кращій якості взаємодії або ширшій соціальній підтримці.

Додатково було проведено розрахунки, спрямовані на оцінку того, наскільки саме *володіння мовою* сприяє психологічній адаптації, і результати переконливо свідчать: мовне володіння виступає одним із важливих ресурсів, що полегшує інтеграцію, знижує рівень стресу й підтримує загальне психоемоційне функціонування респондентів.

Ті респонденти, які не володіють мовою країни перебування, демонструють нижчі показники майже за всіма психологічними параметрами. Це вказує на те, що мовна компетентність відіграє помітну роль у процесах адаптації до нового середовища. Різниця між групами є статистично значущою, що підтверджується критерієм Манна–Уїтні на рівні $p < 0,001$. Виняток становлять лише показники «Цілі в житті» та «РНQ-9» (депресія), для яких не було виявлено достовірних відмінностей між особами з початковим і середнім рівнем володіння мовою.

Натомість учасники, які володіють мовою на функціональному рівні, стабільно демонструють вищі значення за всіма ключовими показниками благополуччя та адаптації. Ці відмінності також підтвержені статистично ($p < 0,001$), що дозволяє говорити про суттєвий вплив мовної компетентності на адаптаційні процеси.

Продовжуючи аналіз чинників, що впливають на адаптаційні процеси та прояви посттравматичних стресових реакцій, було досліджено роль *працевлаштування*. Результати показали, що респонденти, які мають роботу, демонструють вищі показники майже за всіма психологічними параметрами. Це свідчить про те, що зайнятість виступає важливим захисним фактором у

структурі посттравматичних стресових реакцій. Наявність роботи забезпечує стабільність, відчуття контролю та включеність у соціальне середовище, що пом'якшує інтенсивність стресових проявів та сприяє більш успішній адаптації після травматичного досвіду війни. Виявлені міжгрупові відмінності підтверджено критерієм Манна–Уїтні на рівні $p < 0,001$, що вказує на високу статистичну значущість цих результатів.

Виняток стосується лише показників «Цілі в житті» та «РНQ-9» (депресія), для яких не зафіксовано статистично значущих відмінностей. Це може означати, що життєві орієнтири та рівень депресивної симптоматики визначаються ширшим спектром чинників — особистісними ресурсами, соціальним забезпеченням або глибиною пережитої травми.

Отже, працевлаштування можна розглядати як один із ключових буферів посттравматичних реакцій, оскільки воно допомагає зменшувати внутрішню напругу, підтримувати ритм повсякденності та зміцнювати психологічну стійкість біженців.

У руслі подальшого аналізу соціальних детермінант адаптації та посттравматичних стресових реакцій було розглянуто вплив *житлових умов*. Результати свідчать, що респонденти, які проживають у соціальному житлі, мають нижчі показники майже за всіма психологічними параметрами. Відмінності між групами є статистично значущими, що підтверджено критерієм Манна–Уїтні на рівні $p < 0,001$. Лише за показниками «Цілі в житті» та «РНQ-9» (депресія) не виявлено достовірних різниць.

Аналогічні закономірності спостерігаються й серед респондентів, які орендують житло: у низці сфер їхні показники нижчі порівняно з тими, хто проживає у власному помешканні. Критерій Манна–Уїтні також підтвердив статистично значущі відмінності ($p < 0,001$). Найнижчими виявилися такі показники: резилієнтність (CD-RISC-10), задоволеність життям (SWLS), тривожність (GAD-7), психологічне здоров'я та соціальні відносини за

WHOQOL-BREF (Сфери 2 і 3), а також автономія й особистісне зростання за Ryff-84.

Загалом отримані результати підкреслюють, що характер житлових умов є вагомим чинником адаптаційних процесів і може впливати на вираженість посттравматичних реакцій. Стабільне та безпечне житло сприяє вищій психологічній стійкості, кращому емоційному функціонуванню та більшій соціальній залученості респондентів.

У межах подальшого аналізу було розглянуто вплив наявності *хобі* на психологічні показники респондентів. Дані свідчать, що респонденти, які мають хобі, демонструють вищі значення майже за всіма досліджуваними параметрами. Ця різниця є статистично значущою, що підтверджено критерієм Манна–Уїтні на рівні $p < 0,001$, що вказує на систематичний і не випадковий характер виявлених відмінностей.

Водночас за показником «PHQ-9» (депресія) статистично достовірної різниці між групами не встановлено, що може свідчити про багатофакторну природу депресивної симптоматики, яка не завжди прямо залежить від наявності чи відсутності дозвілєвої діяльності.

Загалом результати підкреслюють, що наявність хобі може виступати важливим ресурсом психологічної стабільності, покращувати емоційне функціонування та підтримувати адаптаційні процеси серед респондентів.

Результати емпіричного дослідження показали, що соціально-психологічна адаптація українських біженців у Німеччині має складну багаторівневу структуру, у якій поєднуються індивідуальні, соціальні та середовищні чинники. Найбільш суттєвими виявилися житлові умови, рівень володіння мовою, працевлаштованість і наявність хобі. Саме ці змінні безпосередньо впливають на якість життя, психологічне благополуччя та емоційну стабільність.

Особи з вищою освітою, стабільною зайнятістю й достатнім рівнем мовної компетентності демонструють вищі показники автономії, особистісного зростання та задоволеності життям. Це свідчить, що інтеграція в нове середовище значною мірою залежить від активності самої людини та її соціального капіталу. Водночас у респондентів, які проживають у соціальному або тимчасовому житлі, фіксується нижчий рівень психологічного благополуччя, що вказує на важливість стабільного побутового простору для збереження емоційної рівноваги.

Вікові відмінності вказують на поступове зниження резилієнтності та фізичного благополуччя у старших респондентів, що зумовлює потребу в додатковій психологічній і соціальній підтримці. Водночас молодші учасники демонструють більшу гнучкість і адаптаційний потенціал, однак нерідко переживають підвищену тривожність, пов'язану з невизначеністю майбутнього.

Практичні рекомендації сформуємо наступним чином:

- Створення умов для підвищення суб'єктивного відчуття стабільності та безпеки;
- Розвиток програм вивчення мови, професійної перекваліфікації та підтримки зайнятості, що має покращити економічну самостійність біженців, а також посилити їх внутрішню впевненість та соціальну інтеграцію;
- Проведення ініціатив, спрямованих на формування спільнот за інтересами, організація культурних або волонтерських активностей, які будуть сприяти зниженню ізоляції та підвищенню рівня соціальної взаємодії;

Для осіб старшого віку доцільно розвивати програми психологічної підтримки, групи взаємодопомоги й адаптивні освітні курси, що допомагають подолати бар'єри у спілкуванні та відновити відчуття цінності власного досвіду.

Для того, щоби визначити фактори і чинники, які впливають на ресурсність особистості, на здатність подолати стресові травматичні реакції, пов'язані з міжнародним середовищем та воєнною ситуацією, був проведений множинний регресійний аналіз. У додатку 3 ми можемо бачити модель, у яку були включені показники якості життя, психологічного благополуччя та емоційних симптомів.

Таблиця подає параметри побудованої регресійної моделі, яка використовує декілька психологічних і соціально-психологічних показників як предиктори резилієнтності. Значення $R = 0,957$ демонструє дуже сильний зв'язок між сукупністю незалежних змінних та рівнем ресурсності. Показник R -квадрат $= 0,917$ вказує, що модель пояснює 91,7 % варіації резилієнтності. Скоригований R -квадрат $= 0,901$ підтверджує стабільність моделі з урахуванням кількості предикторів. Стандартна помилка оцінки становить 2,316, що вказує на порівняно точне передбачення залежної змінної.

У блоці ANOVA модель є статистично значущою ($F = 56,720$; $p < 0,001$), тобто сукупність предикторів достовірно пояснює зміни у резилієнтності.

У блоці коефіцієнтів відображено внески кожного предиктора. Показник тривожності GAD-7 має негативний вплив ($Beta = -0,260$; $p = 0,005$), що означає: чим вищий рівень тривожності, тим нижча ймовірність прояву психологічної стійкості. Це узгоджується з природою посттравматичних стресових реакцій, де тривога виступає ключовим дестабілізуючим чинником.

Домен WHOQOL-BREF «Психологічне здоров'я» має позитивний вплив ($Beta = 0,241$; $p = 0,040$). Це свідчить, що кращі показники внутрішнього психологічного стану сприяють підвищенню стійкості, роблять людину більш здатною долати стрес і відновлюватися після травматичного досвіду.

Найсильніший позитивний внесок спостерігається з боку домену WHOQOL-BREF «Середовище» ($Beta = 0,377$; $p < 0,001$). Це означає, що доступ до ресурсів, відчуття безпеки, стабільні умови проживання та підтримувальне

середовище суттєво підсилюють резилієнтність. Сприятливе оточення компенсує дію стресових чинників та зменшує ймовірність інтенсивних посттравматичних реакцій.

Загалом модель показує, що резилієнтність найбільше підсилюється якістю середовища та психологічним здоров'ям, тоді як найбільш деструктивно на неї впливає тривожність. Це створює чітку структуру: внутрішні психологічні ресурси та стабільність зовнішніх умов підтримують адаптацію, тоді як емоційне напруження зменшує здатність до подолання стресу.

Висновок до розділу 3

Наведені результати комплексного аналізу дозволяють сформулювати узагальнений висновок щодо чинників, що впливають на прояви посттравматичних стресових реакцій та адаптаційні процеси українських біженців.

Перш за все, виявлено виразні вікові відмінності: молодші респонденти демонструють вищу життєстійкість, кращу оцінку фізичного здоров'я, більш позитивне сприйняття соціального середовища та вищий рівень самоприйняття. Старші учасники, навпаки, частіше характеризуються підвищеною тривожністю та нижчою якістю життя. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до психосоціальної підтримки різних вікових груп.

Аналіз статевих відмінностей показав вибірковий характер впливу: достовірні розбіжності зафіксовано лише у сфері життєвих цілей, де жінки демонструють більш виражену спрямованість на майбутнє. У сфері особистісного зростання простежується лише тенденція, без статистичної значущості.

Рівень освіти також виявився важливим психологічним ресурсом. Вища освіта пов'язана з більшою задоволеністю життям, кращим фізичним самопочуттям, вищою визначеністю життєвих цілей та більшою психологічною пластичністю. Статистично значущі результати U-критерію Манна–Уїтні

підтверджують, що освітній рівень може пом'якшувати дію посттравматичного стресу як ресурс адаптації.

Вагомий вплив має і сімейний статус. Наявність партнера виступає захисним чинником: респонденти у стосунках демонструють вищу стійкість, кращу емоційну стабільність, вищу якість життя та нижчу тривожність. Вдівці та розлучені виявляють значно вищі прояви тривожності та нижчу адаптивність, що свідчить про підвищену психологічну вразливість.

Значущою виявилася й мовна компетентність: особи, які не володіють мовою країни перебування, послідовно демонструють гірші показники за більшістю психометричних параметрів. Це підкреслює роль мовної інтеграції як ключового елементу адаптації та зниження інтенсивності посттравматичних проявів.

Робота також є потужним буфером стресу. Працевлаштовані респонденти демонструють вищі показники за майже всіма шкалами, що підтверджує захисну роль зайнятості в умовах вимушеної міграції — через стабілізацію побуту, відновлення контролю над життям і підвищення соціальної включеності.

Суттєвим адаптаційним фактором є й житлові умови. Особи, які проживають у соціальному житлі або орендують його, демонструють нижчі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто має власне житло. Нестабільність житлової ситуації підсилює емоційне напруження та поглиблює стресові реакції.

Окремо виявлено, що наявність хобі позитивно впливає на психологічний стан респондентів. Люди, які мають регулярні заняття для задоволення, демонструють вищу психологічну стабільність, кращу емоційну регуляцію та ефективніші адаптаційні механізми.

Узагальнюючи всі підпункти, можна стверджувати, що посттравматичні стресові реакції серед українських біженців формуються під впливом комплексу

соціально-демографічних і психологічних чинників. Адаптаційні процеси значно кращі у тих, хто має партнерську підтримку, стабільність житла, роботу, вищу освіту, володіє мовою країни перебування та зберіг хобі як ресурс саморегуляції. Ці дані є важливою підставою для розробки цільових програм психологічної допомоги, спрямованих на зменшення наслідків травматичного досвіду війни та підтримку стійкості біженців у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було всебічно проаналізовано особливості прояву посттравматичних стресових реакцій у українських біженців та визначено чинники, що впливають на їхню інтенсивність і характер. Теоретичний аналіз довів, що посттравматичні реакції не є ізольованим наслідком воєнного досвіду, а системно модифікують перебіг соціально-психологічної адаптації. Вони безпосередньо впливають на емоційну регуляцію, порушують здатність до планування та прогнозування, змінюють поведінкові стратегії, а також ускладнюють відновлення та формування нових соціальних зв'язків. Тривожність, депресивність, підвищена пильність, емоційне виснаження та нестійке відчуття безпеки знижують когнітивну гнучкість і здатність до опанування нових ролей, що є критично важливим для адаптації у приймаючому суспільстві. У біженців такі прояви часто формують специфічну «адаптаційну пастку», коли людина хоче інтегруватися, але посттравматичні симптоми обмежують її активність, звужують поле соціальних контактів та погіршують емоційний фон. У побутовому та соціальному вимірі це проявляється у труднощах із засвоєнням мови, низькій включеності у взаємодію з інституціями, уникненні нових ситуацій, що вимагають самостійності або відповідальності. Таким чином, посттравматичні стресові реакції виконують роль значущого психологічного модератора адаптаційного процесу: чим вищою є інтенсивність симптомів, тим повільніше та менш ефективно проходить адаптація, а будь-які стресори зовнішнього середовища сприймаються як додаткові загрози.

Отримані емпіричні дані підтверджують тісний і системний взаємозв'язок між рівнем посттравматичних проявів та ефективністю адаптаційних процесів. Підвищені показники тривожності (GAD-7) і депресивності (PHQ-9), а також

знижена задоволеність життям (SWLS) закономірно поєднуються з нижчою життєстійкістю (CD-RISC-9), гіршими показниками якості життя у фізичному, психологічному, соціальному та середовищному доменах (WHOQOL-BREF), а також з редукцією складових психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф (Ryff-84). Ці кореляційні зв'язки демонструють, що посттравматичні симптоми формують стійкий негативний фон, який знижує здатність людини регулювати емоційний стан, підтримувати оптимальний рівень активності та будувати конструктивні стратегії взаємодії з новим середовищем. Тривога посилює уникнення й гіперпильність, депресивність зменшує мотивацію та когнітивну продуктивність, а знижене суб'єктивне благополуччя підточує відчуття контролю над життям — усе це прямо ускладнює адаптацію в умовах міграції. Отже, як стверджують сучасні теоретичні моделі травми, посттравматичні реакції виступають не лише психологічним наслідком війни, а й активним чинником, що визначає темп, глибину та стійкість адаптаційних процесів. Чим вищий рівень психотравматичних проявів, тим більша ймовірність формування фрагментарної, нестійкої адаптації, у той час як зниження інтенсивності тривоги й депресії сприяє відновленню життєвих ресурсів, покращенню якості життя та становленню більш зрілих адаптаційних стратегій.

Виявлено, що тривалість перебування за кордоном є одним із ключових факторів, який суттєво впливає на інтенсивність посттравматичних стресових реакцій. Респонденти, які проживають у Німеччині понад 2,5 роки, демонструють значно нижчі рівні тривожності та депресивності, а також вищі показники життєстійкості й якості життя в усіх основних доменах. Така динаміка вказує, що з часом відбувається стабілізація емоційного стану: зменшується гіперпильність, вирівнюється емоційний фон, відновлюється здатність до регуляції поведінки та підтримання соціальних контактів.

Поступове занурення в більш передбачуване й безпечне середовище знижує загальний рівень стресового напруження, що дозволяє актуалізувати

внутрішні адаптаційні ресурси. Це підтверджує уявлення сучасної психології травми про те, що контекст безпеки та стабільності є необхідною умовою для природного відновлення після травматичних подій. Таким чином, збільшення тривалості життя за кордоном сприяє послабленню посттравматичних реакцій і формуванню більш зрілих та ефективних адаптаційних стратегій.

Значущими предикторами адаптаційних процесів виявилися як соціально-демографічні, так і соціально-психологічні чинники. Найвагоміше значення мають рівень освіти, володіння мовою країни перебування, наявність стабільного працевлаштування, характер житлових умов, підтримувальні партнерські стосунки та наявність особистих інтересів чи хобі. Респонденти, які володіють ширшим набором цих ресурсів, демонструють вищі показники життєстійкості, кращий емоційний стан та нижчу інтенсивність посттравматичних реакцій. Це узгоджується з моделлю ресурсів і втрат Гобфолла, згідно з якою психологічне благополуччя значною мірою залежить від доступу до зовнішніх і внутрішніх ресурсів. Освіта підвищує когнітивну гнучкість та здатність до вирішення проблем, знання мови розширює соціальні та професійні можливості, зайнятість забезпечує відчуття контролю та структурованість життя, а стабільні житлові умови знижують базовий рівень стресу. Наявність партнера та соціальних зв'язків виконує функцію емоційного буфера, тоді як хобі підтримують саморегуляцію й особистісну цілісність. Таким чином, чим ширший спектр доступних людині ресурсів, тим менше виражені її посттравматичні симптоми та тим більш конструктивними є адаптаційні стратегії. Це демонструє, що адаптація біженців є не лише реакцією на зовнішні умови, а й результатом взаємодії соціальних ресурсів і внутрішнього психологічного потенціалу.

Важливий внесок у дослідження зробив аналіз емоційних, мотиваційних і поведінкових аспектів адаптації, який дозволив виявити специфічні патерни реагування біженців на нові життєві умови. З'ясовано, що особи, які мають

стабільні житлові умови, доступ до соціальної підтримки та відчуття захищеності, демонструють більш збалансований емоційний стан, вищу мотивацію до інтеграції та активнішу поведінку у вирішенні побутових і соціальних завдань. Це створює сприятливі умови для поступового зниження інтенсивності посттравматичних реакцій та формування ефективніших копінг-стратегій.

Натомість респонденти, які пережили втрату партнера, мають низький рівень володіння мовою або стикаються з нестабільністю зайнятості, демонструють вищу ймовірність збереження чи загострення посттравматичних симптомів. Відсутність утримувальних ресурсів у таких випадках посилює відчуття невизначеності, підриває мотивацію та утруднює формування соціальних зв'язків, що є критично важливими для адаптаційного процесу. Ці результати підкреслюють, що адаптація біженців є не лише психологічним процесом, а й прямою функцією доступності соціальних ресурсів, які значною мірою визначають траєкторію подолання посттравматичного стресу.

Практичні рекомендації, розроблені на основі отриманих результатів, свідчать про необхідність комплексного та багаторівневого підходу до підтримки українських біженців, який враховує як соціально-економічні умови їхнього життя, так і психологічні наслідки пережитої травми. Першочерговим напрямом є розширення мовних програм, оскільки володіння мовою приймаючої країни значно знижує рівень тривожності, сприяє відновленню контролю над життям і відкриває доступ до соціальних та професійних ресурсів.

Не менш важливим є посилення професійної інтеграції шляхом створення умов для працевлаштування, перекваліфікації та участі у професійних спільнотах. Робота забезпечує структурованість повсякденного життя, відновлює відчуття компетентності та зменшує вираженість посттравматичних реакцій.

Стабілізація житлових умов також відіграє критичну роль, оскільки безпечне й прогнозоване середовище знижує базовий рівень стресу та сприяє поступовому відновленню психологічної рівноваги. Паралельно необхідно розвивати соціальні мережі підтримки — спільноти, клуби за інтересами, освітні та культурні ініціативи — які підсилюють соціальну включеність і компенсують втрату звичного соціального оточення.

Окремим напрямом має бути цілеспрямована психологічна допомога, орієнтована не лише на подолання наслідків травми, але й на зміцнення внутрішніх адаптаційних ресурсів — життєстійкості, саморегуляції, здатності до планування майбутнього. Такий підхід відповідає сучасним моделям травма-фокусованої підтримки й дозволяє зменшити інтенсивність посттравматичних стресових реакцій, сприяючи формуванню стабільних і ефективних стратегій адаптації.

Отже, адаптація українських біженців є багаторівневим процесом, у якому посттравматичні стресові реакції відіграють ключову модулюючу роль. Успішність цього процесу залежить від балансу між зовнішніми умовами середовища та внутрішніми психологічними ресурсами особистості. Підтримка біженців має враховувати як соціально-економічні умови, так і емоційно-психологічний стан, що дозволить суттєво зменшити інтенсивність посттравматичних проявів та сприятиме їх ефективній інтеграції у приймаюче суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація до нового культурного середовища. URL:
https://pidru4niki.com/15280307/psihologiya/adaptatsiya_novogo_kulturnogo_seredovischa#google_vignette
2. Анкета здоров'я пацієнта. URL:
<https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/ОПИТУВАЛЬНИК-ДЕПРЕСІЇ-phq-9.pdf>
55. Атаманчук Г. І. Формування інтелектуальних ресурсів вимушено переміщених осіб як складова успішної адаптації. Освітологічний дискурс: електронне наукове фахове видання, 2021. №1 (34). С. 88–97
41. Балабанова Л. М. Психологічні особливості рефлексії вимушених переселенців. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. №22. С. 51-58
42. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. №1(46). С. 5-9
43. Безкоровайна Л. О. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2018. №1(46). С. 29-34

44. Безручук С.Л. Адаптація українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення: теоретичний аналіз. Геноцид у парадигмі ХХ–ХХІ ст.: міждисциплінарний діалог : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Житомир, 27 березня 2024 р. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 37–43.
29. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів . URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/3.pdf
10. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. №3 (1). С. 111-117
16. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон : Гельветика. 2016. №3. Т. 1. С. 111-117
46. Беленька І. Г., Шаповалова О. В. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб. Науковий вісник Національного гуманітарного університету. 2019. №3(32). С. 54-59
45. Варга В. С. Теоретичний аналіз проблеми етнокультурної адаптації дитини у початковій школі. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_21/sb21_04.pdf
12. Володько В. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. Львів : ЛНУ ім. І. Франка. 2008. №2. С. 182-211

47. Герасименко О. А., Хорошавська О. А., Хуторська В. О. Адаптація внутрішньо переміщених осіб: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник Черкаського університету. Психологічні науки. 2019. №1(456). С. 60-65
48. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців, Науковий вісник Львівського державного університету. 2017. №2. С. 108-123
18. Гундаріна О. В., Малиновська О. В. Фактори соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах військового конфлікту на сході України. Вісник психології і педагогіки. 2020. №27(2). С. 22-29.
49. Дріга Т. Г. Соціально-психологічний аспект адаптаційного процесу особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i33/18.pdf>
2. Дуб В. Соціокультурні характеристики ціннісних орієнтацій вимушених переселенців. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2021. № 49. С. 61-71
3. Єфімова А. Г. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736163/1/%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90.%D0%93.%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%202.pdf>
4. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців 41 умов міграції у США. Вісник післядипломної освіти. 2022. №23 (52). С. 41-56

- 50.Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. Вісник післядипломної освіти. 2023. №23 (52). С. 41-56
- 51.Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В.
Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. Науковий журнал. 2020. №14. С. 110-117.
- 52.Кокорєв О. В., Ятвецька Г. В., Кривошея Т. І. Соціально-психологічний стан українських біженців в умовах повномасштабних воєнних дій. Науковий журнал «Політикус». 2023. №5. С. 49-54
- 39.Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ. 2016. № 6 (303). С. 263-272
- 51.Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241531.pdf>
5. Короткий опитувальник ВОЗ-26 для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF). URL: <http://testik.com.ua/korotkyj-opytuvalnyk-voz-26-dlya-otsinky-yakosti-zhyttya-whoqol-bref/>
- 57.Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. URL: https://www.researchgate.net/publication/385648795_Osoblivosti_vimushenoj_migracii_ak_vidu_vtrati

- 19.Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4 (29). С. 94-100
- 40.Лисиця Н., Белікова Ю. Комунікативний простір: проблеми адаптації українських біженців. URL:
<https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/34767/1/1.4.%20%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%8F%20%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%B8%D1%86%D1%8F%2C%20%D0%AE%D0%BB%D1%96%D1%8F%20%D0%91%D1%94%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
- 38.Максименко Ю., Морозова-Йоханнессен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. №5(69). С. 90-97
- 52.Односторонній дисперсійний аналіз: розуміння, проведення та презентація. URL:
<https://mindthegraph.com/blog/uk/%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0/>
- 59.Опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7. URL: <https://cbt-therapist.net/GAD-7>
- 54.Осетський В., Бородіна О., Діденко А., Корнелюк Б. Механізми адаптації, інтеграції українців в умовах вимушеної міграції. 2024. URL:
https://www.researchgate.net/publication/387112250_MECHANIZMI_ADAPTA_CII_INTEGRACII_UKRAINCIV_V_UMOVAN_VIMUSENOI_MIGRACII

22. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. №5. С. 5–10.
28. Поджинська О. О., Ятищук А. А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. Габітус. 2023. №53. С. 192-197
21. Приб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. Габітус. 2022. №35. С. 159-163
6. Приб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. 2022. №2. Т. 33 (72). С. 104-109
8. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf>
53. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2023.SwLS.pdf>
56. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2021. №3. Т. 32 (71). С. 93-98

57. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. 2022. №1 (54). С. 91-99
4. Шкала психологічного благополуччя. URL:
https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/
58. A qualitative study of adaptation challenges of Ukrainian refugees in the United States. URL:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019074092400611X>
59. Adaptation models of Ukrainian refugees in Germany. URL:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13511610.2025.2467220>
60. Adaptation of Ukrainians to forced migration: a study of psychosocial models and factors
61. 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, 23. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>. 14 p.
62. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). (2024). Kurzanalyse 08/2024: Ukrainische Männer in Deutschland – Bildung, Arbeit, Rückkehrabsichten. Nürnberg: BAMF. [E-ресурс]. URL:
<https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Forschung/Kurzanalysen/kurzanalyse-ukr-maenner.pdf> .16 p.
63. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). (2025). Forschungsbericht 5/2025: Lebenssituation und Teilhabe ukrainischer Geflüchteter. Nürnberg: BAMF/IAB/SOEP. [E-ресурс]. URL:
<https://doku.iab.de/forschungsbericht/2025/fb0525.pdf>. 70 p.

64. Conceptual principles of research of the problems of adaptation and integration of muslim female refugees in Germany. URL: <https://skhid.kubg.edu.ua/article/view/230076>
65. Davitian, K., et al. (2024). Barriers of Ukrainian refugees and migrants in accessing health care services in Germany. BMC Health Services Research, 24, 11592. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11592-x>. 12 p.
66. Determinants of Sociocultural and Psychological Adaptation of Syrian Refugee and non-Refugee Migrants Living in Germany. URL: <https://individualandsociety.org/journal/2025/1/determinants-of-sociocultural-and-psychological-adaptation-of-syrian-refugee-and-non-refugee-migrants-living-in-germany>
67. DIW Berlin / SOEP. (2023). Ukrainian Refugees in Germany: First Wave Report. Berlin: DIW. [E-pecypc]. URL: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.866357.de/soepaper_1243.pdf. 58 p.
68. DIW Berlin. (2023). Ukrainian refugees: nearly half intend to stay in Germany (Weekly Report 28/2023). Berlin: DIW. [E-pecypc]. URL: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.878219.de/dwr-23-28-1.pdf. 8 p.
69. El Khoury S. J. Factors that impact the sociocultural adjustment and well-being of Syrian refugees in Stuttgart – Germany. British Journal of Guidance & Counselling. 2018. №47 (4). C. 1-16. URL: https://www.researchgate.net/publication/327604437_Factors_that_impact_the_sociocultural_adjustment_and_well-being_of_Syrian_refugees_in_Stuttgart_-_Germany
70. IAB. (2025). Lebenssituation und Teilhabe ukrainischer Geflüchteter (Research Report 05/2025, English version). Nürnberg: IAB/BAMF/SOEP. [E-pecypc]. URL: <https://doku.iab.de/forschungsbericht/2025/fb0525en.pdf>. 70 p.

71. Interconnected Protective Factors and Adversities: Adaptation and Resilience in Refugees During Intensified Containment and COVID-19 in Lesbos, Greece. URL: https://www.researchgate.net/publication/382653853_Interconnected_Protective_Factors_and_Adversities_Adaptation_and_Resilience_in_Refugees_During_Intensified_Containment_and_COVID-19_in_Lesbos_Greece
72. Issues in Refugee Adaptation After Resettlement. URL: <https://www.uvu.edu/global/docs/wim22/sdg16/sdg16-byrd.pdf>
73. Jabbarov R. Mechanisms of socio-psychological adaptation of refugees. URL: https://www.researchgate.net/publication/342863810_MECHANISMS_OF_SOCIO-PSYCHOLOGICAL_ADAPTATION_OF_REFUGEES
74. Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main Grundschule, Gesellschaft, Integration der ausländischen Kinder zur Grundschule, 2007.
75. Motkov S. Адаптаційні механізми особистості. Психологія і особистість. 2019. №2. С.22–36.
76. Nesterova, Y., & Yarym-Agayeva, K. (2023). Psychological support of Ukrainian war refugees: challenges and prospects in Germany. *Journal of Refugee Studies*, 36(4), 802–819. DOI: <https://doi.org/10.1093/jrs/fead048>. 18 p.
77. OECD. (2023). Working towards dual-intent integration of Ukrainian refugees. Paris: OECD Publishing. DOI: <https://doi.org/10.1787/6b4c16f7-en>. 100 p.
78. Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176720302054>
79. Sauer, L., Ette, A., Steinhauer, H. W., Siegert, M., & Tanis, K. (2023). Spatial Patterns of Recent Ukrainian Refugees in Germany: Administrative Dispersal and Existing Ethnic Networks. *Comparative Population Studies*, 48, 233–256. URL: <https://www.comparativepopulationstudies.de/index.php/CPoS/article/download/520/380/2113>. 24 p.

80. Siedler, T., et al. (2024). Employment trajectories of Ukrainian refugees in Germany. *Labour Economics*, 85, 102397. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2023.102397>. 15 p.
81. Social needs and problems of forced migrants from Ukraine on the way to social adaptation and integration in the host society (example of Germany). URL: <https://en.stmm.in.ua/archive/article.php?issue=2024-3&contentId=1202437>
82. Sunakbaikyzy A. Social-psychological adaptation of first-year students to the university learning process. URL: <https://eurasia-science.org/index.php/pub/article/view/18>
83. The Challenges of Adapting to a New Culture URL: <https://medium.com/@bysdemirco/the-challenges-of-adapting-to-a-new-culture-ceab8cd4db41>
84. The Mental Health of Refugees and Forcibly Displaced People: A Narrative Review. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11839216/>
85. The Psychology of Immigration. URL: <https://www.hiwellapp.com/en/blog/the-psychology-of-immigration>
86. UNHCR. (2023). Germany: Fact Sheet – Ukraine Situation (September 2023). Geneva: UNHCR. [E-pecypc]. URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/104454>. 4 p.
87. UNHCR. (2024). Ukraine Refugee Situation: Regional Overview. Geneva: UNHCR. [E-pecypc]. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>. 25 p.
88. What are some challenges people have faced in adapting to a new culture? How did you learn to adapt? URL: <https://www.quora.com/What-are-some-challenges-people-have-faced-in-adapting-to-a-new-culture-How-did-you-learn-to-adapt>

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічна анкета

1. Ваш вік:

2. Стать:

Чоловіча

Жіночанш

інше _____

3. Освітній рівень:

Неокінчена

Середня освіта

середня спеціальна освіта

Неповна вища або ще навчаюсь

Вища освіта

Науковий ступінь

4. Сімейний стан:

Одружений / Заміжня / Маю постійного партнера

Неодружений / Незаміжня

- Розлучений(а)
- Удівець / Удова

- Немаю партнера

5. Чи маєте дітей?

- Так, *кількість дітей:* _____
- Ні

6. Чи маєте ви друзів? (декілька варіантів відповідей)

- Немаю
- Друзі в Україні
- Друзі серед біженців
- Друзі серед місцевого населення

- Інше _____

7. Чи володієте мовою країни вашого теперішнього перебування?

- Не володію
- Початковий рівень
- Середній рівень
- Вільно володію

8. Скільки часу Ви вже перебуваєте за кордоном після початку війни?

- До 1 року
- Від 1 до 2 років

Від 2 до 3,5 років

Понад 3,5 роки

Інше _____

9. **Чи працюєте Ви зараз?** (декілька варіантів відповідей)

Так, маю повну зайнятість

Так, маю часткову зайнятість

Ні, не працюю

Учуся / перекваліфікуюся

Інше: _____

10. **Житлові умови:** (декілька варіантів відповідей)

Маю власне житло

Орендую житло

Проживаю в соціальному / тимчасовому житлі

Проживаю у друзів або родичів

Інше: _____

11. Чи маєте Ви хоббі?

Ні

Так (будь ласка вкажіть яке _____)

Дакую за Вашу участь в опитуванні!

Додаток Б

Таблиця 3.6

Рівні за Ryff

Показники	Рівні	до 2,5 років		більше 2,5 років	
		осіб,47	%	осіб,34	%
Ryff-84 Позитивні відносини	Відсутність внутрішньої цілісності	5	10,6	0	0,0
	Помірне благополуччя	30	63,8	11	32,4
	особистісне зростання, самоприйняття,	12	25,5	23	67,6
Ryff-84 Автономія	Відсутність внутрішньої цілісності	31	66,0	2	5,9
	Помірне благополуччя	16	34,0	25	73,5
	особистісне зростання, самоприйняття,	0	0,0	7	20,6
Ryff-84 Управління	Відсутність внутрішньої	0	0,0	0	0,0

середовищем	цілісності				
	Помірне благополуччя	47	100,0	30	88,2
	особистісне зростання, самоприйняття,	0	0,0	4	11,8
Ryff-84 Особистісне зростання	Відсутність внутрішньої цілісності	0	0,0	0	0,0
	Помірне благополуччя	47	100,0	30	88,2
	особистісне зростання, самоприйняття,	0	0,0	4	11,8
Ryff-84 Цілі у житті	Відсутність внутрішньої цілісності	0	0,0	0	0,0
	Помірне благополуччя	47	100,0	34	100,0
	особистісне зростання, самоприйняття,	0	0,0	0	0,0
Ryff-84 Самоприйняття	Відсутність внутрішньої цілісності	1	2,1	6	17,6
	Помірне благополуччя	46	97,9	28	82,4
	особистісне зростання, самоприйняття,	0	0,0	0	0,0
Ryff-84 Загальний індекс	Відсутність внутрішньої	34	72,3	8	23,5

цілісності, труднощі у стосунках і самоприйнятті.				
Помірне благополуччя, часткова задоволеність життям, наявність певної гармонії.	13	27,7	26	76,5
Виражене особистісне зростання, автономія, самоприйняття, гармонійні стосунки.	0	0,0	0	0,0

Додаток В

Таблиця 3.7

**Кореляційні зв'язки показниками, які проживають за кордоном
менше 2,5 років**

	Вік	CD-RISC-9	SWLS Задоволеність життям	GAD-7	PHQ-9	Ryff-84 Цілі у житті
Вік	1	-,421**	-,316*	,412**		
CD-RISC-9	-,421**	1	,834**	-,853**	-,452**	,337*
SWLS Задоволеність життям	-,316*	,834**	1	-,826**	-,321*	,430**
GAD-7	,412**	-,853**	-,826**	1	,449**	-,448**
PHQ-9		-,452**	-,321*	,449**		
WHOQOL-BREF Сфера 1 Фізичне здоров'я	-,416**	,683**	,734**	-,669**		,482**
WHOQOL-BREF Сфера 2 Психологічне здоров'я	-,371*	,795**	,844**	-,787**		,421**

WHOQOL-BREF Сфера 3 Соціальні відносини		,509**	,692**	-,534**		
WHOQOL-BREF Сфера 4 Середовище	-,488**	,793**	,731**	-,704**	-,519**	
Ryff-84 Позитивні відносини		,679**	,762**	-,634**		
Ryff-84 Автономія		,778**	,821**	-,745**		
Ryff-84 Управління середовищем		,656**	,732**	-,616**		
Ryff-84 Особистісне зростання		,624**	,612**	-,607**		
Ryff-84 Цілі у житті		,337*	,430**	-,448**		
Ryff-84 Самоприйняття		-,779**	-,833**	,657**	,316*	
Ryff-84 Загальний індекс		,703**	,765**	-,688**		

Додаток Г

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки між показниками біженців, які проживають за кордоном довше 2,5 років

	Вік	CD-RISC-9	SWLS Задоволеність життям	GAD-7	PHQ-9	Ryff-84 Цілі у житті
Вік				,409*		
CD-RISC-9		1	,746**	-,903**	-,593**	
SWLS Задоволеність життям		,746**	1	-,685**	-,679**	
GAD-7	,409*	-,903**	-,685**	1	,609**	
PHQ-9		-,593**	-,679**	,609**	1	
WHOQOL-BREF Сфера 1 Фізичне здоров'я		,675**	,550**	-,671**	-,504**	
WHOQOL-BREF Сфера 2 Психологічне здоров'я		,899**	,842**	-,904**	-,639**	
WHOQOL-BREF Сфера		,585**	,560**	-,655**	-,394*	,345*

3 Соціальні відносини						
WHOQOL-BREF Сфера 4 Середовище	-,372*	,941**	,710**	-,914**	-,588**	
Ryff-84 Позитивні відносини		,729**	,678**	-,746**	-,438**	
Ryff-84 Автономія		,818**	,670**	-,814**	-,461**	
Ryff-84 Управління середовищем		,716**	,632**	-,710**	-,457**	
Ryff-84 Особистісне зростання		,493**	,449**	-,465**		
Ryff-84 Цілі у житті						
Ryff-84 Самоприйняття		-,727**	-,535**	,767**		
Ryff-84 Загальний індекс		,723**	,665**	-,728**	-,420*	