

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.31108/2.2026.1.38.1>

УДК 159.923:316.647.5-055.2

Світлана Арефнія

ДЕМОГРАФІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК ДО УМОВ ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ

Арефнія Світлана. Демографічні чинники соціально-психологічної адаптації українських жінок-біженок до умов життя за кордоном.

Вступ. Велика кількість українських жінок покинула свої міста внаслідок війни на території України. Існує потреба у визначенні демографічних чинників соціально-психологічної адаптації, які суттєво ускладнюють пристосування до нових умов життя.

Мета: визначити демографічні чинники, які пов'язані з особливостями соціально-психологічної адаптації українських біженок до умов проживання в іншій країні.

Методи. У дослідженні використана авторська анкета, яка дозволила кількісно оцінити 5 аспектів соціально-психологічної адаптації («Ефективне пристосування», «Орієнтація на підтримку уряду нової країни», «Актуальні психологічні проблеми з адаптацією», «Пригніченість», «Нестабільне фінансове становище») та один інтегративний показник дезадаптивності. Демографічна інформація (вік, рівень освіти, регіон та місто попереднього проживання, кількість дітей, час перебування в іншій країні, статус перебування жінки за кордоном) збиралася за спеціальним блоком цієї анкети. У дослідженні взяли участь 137 жінок-біженок. Була застосована процедура однофакторного дисперсійного аналізу за непараметричним критерієм Хі-квадрат.

Результати. Не було встановлено зв'язків між віком, рівнем освіти та процесом адаптації до нових умов життя жінок-біженок з України. Встановлено, що ефективно пристосування до умов життя пов'язане з попереднім регіоном проживання ($p=0,004$) та кількістю дітей ($p=0,007$). Рівень пригніченості жінок пов'язаний з розміром міста попереднього проживання ($p=0,050$). Орієнтація на підтримку уряду іншої країни пов'язана ($p=0,029$) з чинником статусу перебування жінки за кордоном (самостійно/разом з членами родини). Найбільшу кількість чинників має нестабільність фінансового становища як аспект адаптації, а саме: розмір попереднього міста проживання ($p=0,04$), кількість дітей ($p=0,047$) та час перебування за кордоном ($p=0,031$). Індекс дезадаптивності має значущий зв'язок з розміром попереднього міста проживання ($p=0,028$).

Висновки. Встановлено зв'язки демографічних показників з певними аспектами соціально-психологічної адаптації. Демографічні чинники більше обумовлюють економічні аспекти пристосування до нових умов життя, не пов'язані з психологічними аспектами складного процесу соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, процес адаптації до нових умов життя, дезадаптація, індекс дезадаптивності, демографічні чинники, українські біженці

Arefniya, Svitlana. Demographic factors in socio-psychological adaptation of Ukrainian refugee women to living conditions abroad.

Introduction. Since a large number of Ukrainian women have moved to other countries because of the war in Ukraine, there is a need to identify the refugee women's demographic factors that complicate their adaptation to new living conditions.

Aim: to identify demographic factors associated with the features of socio-psychological adaptation of Ukrainian refugee women to living conditions in another country.

Methods. The study used an author's questionnaire, which allowed quantitatively assessing 5 aspects of socio-psychological adaptation («Effective adaptation», «Orientation to government support in the new country», «Current psychological problems with adaptation», «Depression», «Unstable financial situation») and one integrative indicator of maladaptation. Demographic data (age, level of education, region and city/town of previous residence, number of children, time spent in another country, status of the woman's stay abroad) were collected using a special block of the questionnaire. 137 refugee women participated in the study. The one-factor analysis of variance using the non-parametric Chi-square criterion was applied.

Results. No relationship was established between the Ukrainian refugee women's age, level of education and their adaptation to new living conditions. It was found that effective adaptation to living conditions associated with the previous region of residence ($p=0.004$) and the number of children in the family ($p=0.007$). The level of depression of women is associated with the size of the city/town of previous residence ($p=0.050$). Orientation to the support from the government of the new country associated ($p=0.029$) with the status of the woman's stay abroad (alone/together with family members). The largest number of factors are associated with the instability of the financial situation as an aspect of adaptation, namely: the size of the previous city/town of residence ($p=0.04$), the number of children in the family ($p=0.047$) and the time spent abroad ($p=0.031$). The maladaptation index has a significant relationship with the size of the previous city/town of residence ($p=0.028$).

Conclusions. The relationship between demographic factors and certain aspects of socio-psychological adaptation has been established. Demographic factors are more likely to determine the economic aspects of adaptation to new living conditions, not related to the psychological aspects of the complex process of socio-psychological adaptation.

Key words: socio-psychological adaptation, adaptation to new living conditions, maladaptation, maladaptation index, demographic factors, Ukrainian refugees

Вступ. Понад 5 млн українців покинули країну від початку війни у 2022 році. Переїзд в іншу країну потребує адаптації до нових умов життя, нової культури та суспільства (Александров та ін., 2025). Психологи й соціологи звертають увагу та вивчають труднощі, з якими стикаються біженці у процесі адаптації (Walther та ін., 2020; Yahya Guvercin та ін., 2025; Креденцер, 2023; Юрків & Луканов, 2021), виокремлюють чинники, які можуть сприяти чи ускладнювати цей процес (Korobanova & Schulzhenko, 2022), (Leiler та ін., 2019), (Yefimova, 2024) та ін. Розглядаючи процес соціально-психологічної адаптації, дослідники зосереджуються на вивченні двох груп чинників (об'єктивних та суб'єктивних). Суб'єктивні чинники розглядаються як ті внутрішні психологічні ресурси, які підтримують оптимальний стан особистості, рівень соціальної активності, і це допомагає особистості інтегруватися в нове середовище. Ці чинники сприймаються психологами як вирішальні, оскільки вони визначають особливості сприймання зовнішніх обставин, засоби саморегуляції та стратегії подолання труднощів. Найбільш дослідженими у контексті аналізу соціально-психологічної адаптації українських біженців є рівень резильєнтності (Арефнія, 2026), готовність до змін (Караджи, 2025), рівень мотивації та локус контролю (Yefimova, 2024), стратегії інтеграції в нову культуру (Yahya Guvercin та ін., 2025) та ін. У цьому дослідженні ми зосередили увагу на об'єктивних факторах: зовнішніх обставинах, характеристиках середовища приймаючої країни, родинному стані тощо. У контексті адаптації виділяються такі ключові групи об'єктивних факторів: 1) державно-правові чинники та політика інтеграції (легкість отримання та чіткість визначення юридичного статусу біженця; повноцінний доступ до системи охорони здоров'я та державних програм підтримки; можливість легально возз'єднатися з членами родини (Walther та ін., 2020)); 2) соціально-економічні, побутові умови та житлові умови (Leiler та ін., 2019); наявність труднощів зі знаходженням роботи, визнанням дипломів, з професійним самовизначенням; розмір мережі державних установ, неурядових організацій (NGO) та волонтерських груп, які надають гуманітарну та психологічну допомогу (Korobanova & Schulzhenko, 2022); 3) мовні та соціокультурні чинники (володіння мовою; ставлення місцевого населення; культурна дистанція між країнами); 4) демографічні та преміграційні характеристики (рівень освіти; регіон походження).

Встановлено, що очікування результатів розгляду справи або тимчасовий статус («захист», «відтермінування депортації») корелюють із вищим рівнем психологічного дистресу та нижчою задоволеністю життям (Walther та ін., 2020). Психологічний дистрес з клінічно значущими симптомами депресії, тривоги та ризику розвитку посттравматичного стресового розладу є дуже поширеним серед осіб, які проживають у центрах розміщення біженців у Швеції. Ці негативні прояви погіршення психічного здоров'я особливо проявляються серед тих, хто все ще чекає на рішення щодо надання притулку, ніж серед тих, хто його вже отримав. Проживання у приватному житлі асоціюється з кращим ментальним здоров'ям порівняно з перебуванням у центрах розміщення біженців, де обмеження автономії та відсутність приватності посилюють стрес (Leiler та ін., 2019). Дослідники вказують на важливість для біженців подвійної підтримки, з одного боку, важливою є увага та піклування з боку місцевих органів, представників країни перебування, а з іншого боку, не менш

важливими є зв'язки зі співвітчизниками. Таке спілкування, і з місцевими, і з співвітчизниками, «полегшило стресовий досвід міграції, активізувало власні ресурси біженців, їхню віру у власні сили та у свою здатність справлятися зі складними обставинами» (Korobanova & Schulzhenko, 2022).

Знання мови приймаючої країни є одним із найсильніших предикторів успішної інтеграції та адаптації. Низький рівень володіння мовою обмежує соціальні контакти, доступ до послуг та підвищує ризик ізоляції. Так, в одному дослідженні серед різних предикторів тяжкості симптомів ПТСР (травматизації, факторів ідентичності (рівень освіти, регіон походження, володіння англійською мовою) та стресорів після міграції (правовий статус, зайнятість, житло, участь у житті громади)), найбільш вагомими виявилися три чинника, а саме: рівень освіти, володіння англійською мовою та регіон походження. Особи з формальною освітою, вищим рівнем володіння англійською мовою та походженням за межами Європи повідомляли про більш виражені симптоми ПТСР (Ayawvi та ін., 2026). У нашому попередньому дослідженні також було встановлено, що інтегральний показник фінансової нестабільності, попри декілька індикаторів дезадаптації (отримання допомоги від уряду (-0,5), проблеми з пошуком роботи (0,5), відсутність фінансової стабільності (0,5)), включав у свій склад показник рівня володіння місцевою мовою (0,4). Позитивне значення факторного навантаження показує, що більшу фінансову нестабільність відчують ті переселенці, які відносно високо оцінюють свої мовленнєві здібності у спілкуванні на мові країни, що надає притулок (Арефнія, 2025). Припустимо, що спрацьовує порушення очікувань. Наполегливе вивчення на курсах для біженців німецької мови формує нереалістичне очікування, що після успішного складання іспиту людина зможе отримати пропозиції щодо добре оплачуваної роботи, однак такі пропозиції не надходять або надходять вкрай мало.

Стрес міграції пов'язаний з багатьма факторами, включаючи невизначеність, утримання у таборах для біженців, дискримінацію, соціальну ізоляцію, фінансові проблеми, безробіття, проблеми безпеки тощо. Ці стресові чинники суттєво позначаються на психічному стані біженців, стають бар'єрами їхньої соціально-психологічної адаптації (Schick та ін., 2016). Рівень толерантності приймаючої громади, наявність дискримінації або стигматизації безпосередньо впливають на емоційний стан мігрантів (Walther та ін., 2020). Схожість культурних норм, традицій, релігії та навіть природних ландшафтів (що зазначають українські біженці у Словаччині та Польщі) сприяє легшій акультурації (Korobanova & Schulzhenko, 2022).

Дослідження показують, що вищий рівень освіти часто корелює з більшою задоволеністю життям через кращі можливості доступу до ресурсів, хоча для високоосвічених осіб втрата соціального статусу може бути болючішою (Ayawvi та ін., 2026). Освіта взаємодіє з поточним навчанням у прогнозуванні задоволеності життям. Високоосвічені респонденти, які навчаються, менш задоволені життям, однак такого зв'язку не виявлено серед респондентів з низьким або середнім рівнем освіти (Walther та ін., 2020). Дослідники виявили, що країна чи регіон, звідки прибув біженець, є вагомим предиктором тяжкості симптомів ПТСР у поєднанні з постміграційними умовами (Ayawvi та ін., 2026), (Walther та ін., 2020).

Цікаву думку висловили дослідники, які вивчали причини міграції з власної країни. Було встановлено, що іноді окремі причини міграції не є визначальними, однак важливою стає кількість таких чинників. «Чим більше причин втечі повідомляють респонденти, тим сильніший зв'язок між прагненням возз'єднання сім'ї, проживанням у пунктах розміщення біженців та підвищеним рівнем дистресу, а також проживанням у пунктах розміщення біженців та зниженням задоволеності життям» (Walther та ін., 2020). Наявність кількох причин для втечі пов'язана зі збільшенням позитивного зв'язку між рівнем володіння мовою та задоволеністю життям. Отже, можемо констатувати, що успішна соціально-психологічна адаптація залежить від узгодженості об'єктивних умов середовища зі станом та ресурсними можливостями біженців. Відсутність стабільності (в житті, роботі чи правовому статусі) утворює «порочне коло», де несприятливі зовнішні умови погіршують психічний стан, що зі свого боку ще більше ускладнює соціальну інтеграцію.

Мета дослідження – визначити демографічні чинники, які пов'язані з особливостями соціально-психологічної адаптації українських біженців до умов проживання в іншій країні.

Методи та організація дослідження. Для визначення особливостей соціально-психологічної адаптації біженців була розроблена анкета, яка складалася з 23 запитань,

об'єднаних в 5 змістових блоків (демографічний блок, соціальна, економічна та психологічна адаптація та запитання загального характеру). Відповіді на змістові запитання перекодовувалися в кількісні значення, з використанням порядкової шкали (13 показників) або шкал найменувань з дихотомічними значеннями (22 показники). Велика кількість дихотомічних показників була отримана за рахунок використання декількох запитань з множинним вибором. З метою скорочення загальної кількості показників у попередньому дослідженні була застосована процедура експлораторного факторного аналізу, яка дозволила виокремити та описати 5 узагальнюючих факторів, які об'єднали 22 показники (Арефнія, 2025). Ці узагальнюючі фактори відображають основні аспекти процесу соціально-психологічної адаптації, а саме: ефективне пристосування, актуальні психологічні проблеми з адаптацією, пригніченість, орієнтація на підтримку уряду іншої країни та нестабільне фінансове становище. Ці показники розраховувалися з урахуванням факторних навантажень, що сприяло більшій диференціації індивідуальних значень учасниць дослідження. Додатково був введений індекс дезадаптивності, який врахував «Актуальні психологічні проблеми з адаптацією», «Пригніченість» та «Нестабільне фінансове становище». Запитання демографічного блоку дозволили зібрати інформацію стосовно віку, рівня освіти, попереднього міста проживання, попереднього регіону проживання, кількості дітей, часу перебування на території приймаючої країни та наявності/відсутності близьких й друзів поряд. Ці показники розглядаються нами як потенційні чинники процесу соціально-психологічної адаптації українських біженців.

Вибір чинників був обумовлений результатами попередніх досліджень, особливо роботою команди Ф. ван Тубергена, що довела впливовість трьох груп факторів: 1) попередній регіон проживання; 2) сімейний стан (наявність партнера та дітей); 3) індивідуальні характеристики, серед яких вік, рівень освіти та ін. (Van Tubergen et al., 2024).

Для перевірки зв'язку демографічних чинників з особливостями адаптації біженців була використана процедура однофакторного дисперсійного аналізу за непараметричним критерієм Хі-квадрат, критерії попарного порівняння центральних тенденцій у підгрупах Двасс-Стіл-Крітчлоу-Флігнера, Велча та описові статистики. Всі розрахунки проводилися в пакеті Jamovi 2.6.26.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 137 жінок, які на час проведення опитування перебували на території Німеччини, маючи тимчасовий вид на проживання для захисту від війни. У таблиці 1 наведені соціально-демографічні характеристики вибірки.

У таблиці 2 наведені описові статистики за 5 аспектами соціально-психологічної адаптації. Звернемо увагу, що, хоча нами планується застосування непараметричного критерію однофакторного дисперсійного аналізу, ця процедура все одно потребує відповідності емпіричних даних нормальному розподілу. Окрім традиційного критерію Шапіро-Вілка нами була використана процедура оцінки z-значень за показниками асиметрії та ексцесу, що підтвердила відповідність розподілу значень за всіма показниками адаптації нормальному розподілу. Значення асиметрії та ексцесу не перевищували потрійне значення своїх стандартних похибок (Mishra et al., 2019). Це дає нам підстави надалі використовувати показники соціально-психологічної адаптації як залежні змінні у дисперсійному однофакторному аналізі. Багатофакторний аналіз не застосовувався внаслідок обмеженої кількості респондентів.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що вік не пов'язаний з аспектами соціально-психологічної адаптації: ефективним пристосуванням ($p=0,051$), актуальними психологічними проблемами з адаптацією ($p=0,130$), пригніченістю ($p=0,264$), орієнтацією на уряд нової країни ($p=0,327$), нестабільністю фінансового становища ($p=0,268$), індексом дезадаптивності ($p=0,247$). Також не були отримані значущі зв'язки з рівнем освіти жінок: ефективним пристосуванням ($p=0,062$), актуальними психологічними проблемами з адаптацією ($p=0,253$), пригніченістю ($p=0,736$), орієнтацією на уряд нової країни ($p=0,148$), нестабільністю фінансового становища ($p=0,069$), індексом дезадаптивності ($p=0,744$). Відсутність зв'язку адаптації з рівнем освіти суперечить даним, отриманим на біженцях інших країн (Ayawvi та ін., 2026), (Walther та ін., 2020). Дослідження демонструють стійкий негативний зв'язок (високоосвічені респонденти, які на момент опитування

продовжували навчання, були менш задоволені своїм життям (Walther та ін., 2020), рівень освіти був ідентифікований як один із найсильніших предикторів тяжкості симптомів ПТСР (Ауауві та ін., 2026). У дослідженнях українських біженців зазначається важливість чинника освіти, однак більше уваги приділяється втраті соціального статусу або неможливості професійної реалізації (що безпосередньо пов'язано з рівнем освіти). Проблеми з працевлаштуванням та підтвердженням рівня своєї освіти можуть призводити до зниження самооцінки та ускладнення процесу адаптації (Караджи, 2025), (Yefimova, 2024). У нашому дослідженні була представлена лише незначна частка осіб, які не мали вищої освіти (13,1%), що утруднює встановлення зв'язку.

Таблиця 1

Основні характеристики вибірки

№	Характеристика	Категорія	Кількість	Відсоток
1	Стать	Жіноча	137	100
		Чоловіча	0	0
2	Вік	21-35 років	22	16,1
		36-40 років	30	21,9
		41-45 років	31	22,7
		46-50 років	23	16,8
		Понад 51 рік	30	21,9
		Відмовилися повідомляти	1	0,7
3	Рівень освіти	Середня освіта	18	13,1
		Вища освіта	110	80,3
		Науковий ступінь	9	6,6
4	Попередній регіон проживання	Північ	61	44,5
		Центр	14	10,2
		Схід	31	22,6
		Південь	14	10,2
		Захід	13	9,5
		Відмовилися повідомляти	4	2,9
5	Попереднє місто проживання	Обласний центр, столиця	106	77,4
		Районний центр	18	13,1
		Центр територіальної громади	9	6,6
		Відмовилися повідомляти	4	2,9
6	Кількість дітей	Одна дитина	55	40,1
		Двоє дітей	45	32,8
		Троє та більше дітей	9	6,6
		Відсутні діти	28	20,4
7	Час перебування в новій країні	До року	4	2,9
		Від 1 до 2 років	12	8,8
		2 роки	28	20,4
		2,5 роки	51	37,2
		3 роки	35	25,5
		Понад 3 роки	5	3,6
8	З ким перебуває за кордоном (множинний вибір)	Відмовилися повідомляти	2	1,4
		Самостійно	25	18,2
		З членами родини (діти, чоловік)	91	66,4
		З іншими родичами чи близькими друзями	28	20,4

Таблиця 2

Описові статистики за показниками адаптації/деадаптації жінок

Аспект адаптації	M	SE	95% довірчий інтервал		SD	A	E	W	p
			lower	upper					
Ефективне пристосування	2.748	0.092	2.566	2.931	1.081	0.250	-0.916	0.961	<.001
Актуальні психологічні проблеми з адаптацією	3.996	0.146	3.706	4.285	1.712	0.097	-0.310	0.989	0.362
Пригніченість	4.845	0.155	4.538	5.152	1.818	0.153	-0.848	0.975	0.012
Орієнтація на підтримку уряду нової країни	1.885	0.094	1.698	2.071	1.102	-0.481	-0.880	0.932	<.001
Нестабільне фінансове становище	0.350	0.060	0.233	0.468	0.697	-0.050	-0.117	0.982	0.069
Індекс дезадаптивності	9.191	0.293	8.611	9.771	3.432	0.203	-0.277	0.989	0.317

Примітка: M – середнє значення; SE – стандартна похибка середнього значення; lower – нижнє значення довірчого інтервалу; upper – верхнє значення довірчого інтервалу; SD – стандартне відхилення; A – асиметрія (SE=0.207); E – ексцес (SE=0.411); W – емпіричне значення за критерієм Шапіро-Вілка; p – рівень значущості за критерієм Шапіро-Вілка

У таблиці 3 представлені результати однофакторного дисперсійного аналізу за критерієм Хі-квадрат, де розмір попереднього міста проживання виступає незалежною змінною.

Таблиця 3

Результати однофакторного дисперсійного аналізу за незалежною змінною «розмір попереднього міста проживання»

Аспект адаптації	Статистичні показники			
	χ^2	df	p	ϵ^2
Ефективне пристосування	1,356	2	0,508	0,010
Актуальні психологічні проблеми з адаптацією	3,905	2	0,142	0,030
Пригніченість	5,952	2	0,050	0,045
Орієнтація на підтримку уряду нової країни	0,370	2	0,831	0,003
Нестабільне фінансове становище	10,883	2	0,004	0,082
Індекс дезадаптивності	7,151	2	0,028	0,054

Примітка: χ^2 - емпіричне значення за критерієм Хі-квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; ϵ^2 - розмір ефекту

Незалежна змінна «розмір міста попереднього проживання» виявила найбільшу кількість зв'язків. Порівнювалися три підгрупи респондентів, які відрізнялися за розміром міста, в якому жінки проживали до війни. Найбільш чисельною була підгрупа з великих міст України (77,4%), куди входили міста-мільйонники (Київ, Дніпро, Харків та ін.), найменшою за чисельністю була підгрупа жінок із сільської місцевості (6,6%). Описові статистики за підгрупами наведені в таблиці 4. За всіма трьома аспектами соціально-психологічної адаптації

в нас виявилася однакова закономірність. Значно більше труднощів з адаптацією мають жінки з невеликих міст, районних центрів, яких в дослідженні було 13,1%. Вони переживають і більшу пригніченість внаслідок зміни міста проживання, розлуки з тими, хто залишився на території України, і оцінюють своє матеріальне становище як більш нестабільне та невизначене (див. рис.1). Як наслідок, в них значно вищим є індекс дезадаптивності, ніж у мешканок великих міст ($p=0,023$). Коробчасті діаграми, зображені на рис. 1 та 2, відображають отримані закономірності. Причину проблем з адаптацією цієї групи осіб потрібно аналізувати більш детально, оскільки змінна «місто попереднього проживання» може працювати як модератор, посилюючи інший зв'язок, який не розглядався нами.

Таблиця 4

Описові статистики для підгруп осіб, які проживали у різних за розміром містах

Аспект адаптації	Місто проживання	Кількість (N)	Середнє значення	Стандартна похибка	Стандартне відхилення	Розбіжність між підгрупами
Пригніченість	Обласний центр (1)	106	4,652	0,175	1,805	1-2 ($p=0,045$)
	Районний центр (2)	18	5,844	0,474	2,010	
	Центр громади (3)	9	4,711	0,366	1,098	
Нестабільне фінансове становище	Обласний центр	106	0,328	0,065	0,673	1-2 ($p=0,008$) 2-3 ($p=0,035$)
	Районний центр	18	0,789	0,154	0,653	
	Центр громади	9	0,033	0,237	0,711	
Індекс дезадаптивності	Обласний центр	106	8,580	0,326	3,356	1-2 ($p=0,023$)
	Районний центр	18	11,244	0,973	4,128	
	Центр громади	9	8,489	0,639	1,918	

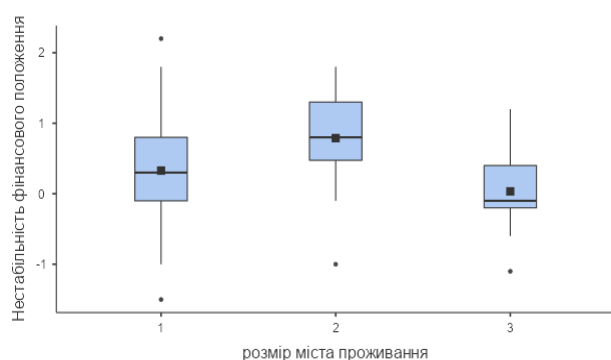


Рис. 1. Зв'язок міста проживання з нестабільністю фінансового становища

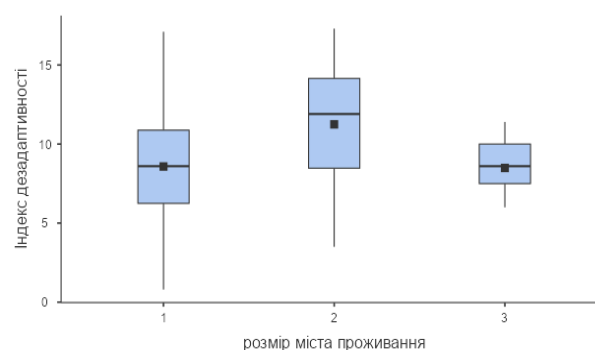


Рис. 2. Зв'язок міста проживання з індексом дезадаптивності

У таблиці 5 представлені значущі результати за дисперсійним аналізом для інших незалежних змінних. Так, чинник попереднього регіону проживання пов'язаний з ефективним пристосуванням до нових умов ($p=0,004$). У таблиці 6 представлені описові статистики за 5-ма умовно визначеними регіонами: східний, центральний, західний, північний та південний. На рис. 3 наочно відображене співвідношення центральних тенденцій у цих підгрупах.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу за незалежною змінною
«розмір попереднього міста проживання»**

Аспект адаптації	Статистичні показники			
	χ^2	df	p	ε^2
Попередній регіон проживання в Україні				
Ефективне пристосування	15,23	4	0,004	0,115
Кількість дітей				
Ефективне пристосування	11,99	3	0,007	0,091
Нестабільне фінансове становище	7,93	3	0,047	0,060
Час перебування в новій країні				
Нестабільне фінансове становище	8,854	3	0,031	0,066
Стан перебування за кордоном (самостійно або з друзями, членами родини)				
Орієнтація на підтримку уряду нової країни	4,766	1	0,029	0,035

Примітка: χ^2 - емпіричне значення за критерієм Хі-квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; ε^2 - розмір ефекту

Попарне порівняння визначило, що існують значущі розбіжності лише між двома регіонами: «східним» ($M=2,32\pm 0,931$) та «північним» ($M=3,26\pm 1,056$) ($p=0,001$). Про більш задовільне пристосування до нових умов життя повідомляють мешканки північних областей України (Сумської, Київської та Чернігівської). Зазначимо, що з перших годин війни цей регіон страждав від постійних обстрілів, окупації певних районів, тривалих періодів повітряної небезпеки. Найнижчі значення за цим показником продемонстрували мешканки тих регіонів, які безпосередньо перебували під загрозою вторгнення ворога та за які велися і ведуться бої (Донецька, Луганська, Харківська області). Отже, припустимо, що мешканки цих регіонів могли покинути Україну внаслідок втрати житла, руйнування інфраструктури. Вони можуть переживати міграцію більш важко, внаслідок невизначеності щодо можливості повернення, стресу «втрати». Так, українські дослідниці трактують «втрату дому» не просто як втрату будівлі, а як втрату «звичного середовища», соціального оточення (родини, друзів, колег), почуття безпеки (Korobanova & Schulzhenko, 2022).

Таблиця 6

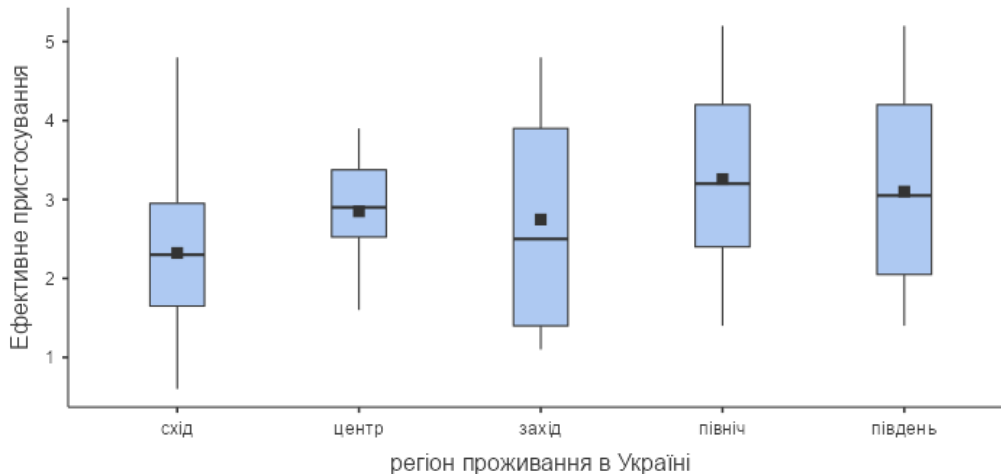
Описові статистики для підгруп осіб, які проживали у різних регіонах України

Аспект адаптації	Місто проживання (регіон)	Кількість (N)	Середнє значення	Стандартна похибка	Стандартне відхилення	Розбіжності між підгрупами
Ефективне пристосування	Західний	13	2,75	0,359	1,294	«Східний» - «Північний» ($p=0,001$)
	Центральний	14	2,85	0,169	0,633	
	Східний	31	2,32	0,168	0,937	
	Південний	14	3,10	0,358	1,339	
	Північний	61	3,26	0,135	1,056	

Інша авторка виділяє «почуття втрати або позбавлення звичного світу, залишеного мігрантом у минулому середовищі», як один із шести ключових аспектів культурного шоку

(Єфімова, 2023). Дослідниця говорить про міграційне горювання (migratory grief), специфічну психічну травму, пов'язану із розлукою з батьківщиною, яка має постійний рецидивуючий характер, пов'язана з амбівалентним ставленням до країн походження та перебування, вимагає усвідомлення та терапії для успішної адаптації.

Додатковим фактором, який пояснює легкість-трудність адаптації, є країна, куди переїхали жінки, її схожість з попереднім містом проживання. З'ясовано, що адаптація проходить значно легше, якщо біженці вбачають схожість між новим містом та їхнім рідним містом. Наприклад, українські біженці в Братиславі зазначали, що місто нагадує їм Київ (зокрема райони Подолу чи Золотих воріт), що створює відчуття «як вдома» і полегшує акультурацію. Однак для інших осіб, які покинули майже зруйновані міста, перебування у благополучних країнах загострювало переживання втрати, посилювало усвідомлення неможливості швидкого повернення, що робило досвід їхньої адаптації більш травматичним



(Korobanova & Schulzhenko, 2022).

Рис. 3. Зв'язок регіону проживання з показником ефективного пристосування

Кількість дітей в родині також виявилась значущим чинником для переживання ефективного пристосування ($p=0,007$) та нестабільного фінансового становища ($p=0,047$). У таблиці 7 представлені описові статистики для підгруп з різною кількістю дітей. Як свідчать середні значення, найбільш благополучно себе почувають особи без дітей ($M=3,304\pm1,204$) або з однією дитиною ($M=3,076\pm1,086$), а більш невдоволеними є матері з двома дітьми ($M=2,613\pm1,022$) та більшою кількістю дітей ($M=2,256\pm0,728$). Нерівномірна кількість осіб в кожній підгрупі не дозволила чітко визначити розбіжності. Можна констатувати лише, що існують значущі розбіжності в переживанні ефективного пристосування до нових умов життя між жінками, які не мають дітей (20,4%), та тими, хто має двоє дітей (32,8%).

За показником нестабільності фінансового становища протилежна картина: матері, які мають двоє дітей, почуваються більш стабільно, в них менш виражене відчуття нестабільності ($M=0,211\pm0,650$), ніж жінки без дітей ($M=0,632\pm0,669$). Припустимо, що вони отримують більшу матеріальну допомогу, і попри складнощі з адаптацією, вони більш захищено себе почувають у матеріальному плані. На рис. 4 та 5 відображені центральні тенденції в різних підгрупах.

У таблиці 8 представлені описові статистики, які демонструють напрям зв'язку між показником тривалості перебування за кордоном та нестабільністю фінансового становища ($p=0,031$). Більш стабільно себе почувають ті, хто перебуває за кордоном 2 роки ($M=0,046\pm0,736$), а значно менш стабільним сприймають своє фінансове становище жінки, які перебувають 3 роки та більше ($M=0,543\pm0,600$). Це може бути пов'язано і з етапами соціально-психологічної адаптації, зі збільшенням очікувань, зростанням потреб, а може бути пов'язано і з типом особистості, оскільки ці жінки раніше покинули Україну, порівняно з іншими. Більше пояснень може надати багатфакторний дисперсійний аналіз, а також аналіз модераторів та медіаторів зв'язку, однак для цього потрібно збільшити обсяг вибірки. Схожі дані були

отримані в дослідженні А. Єфімової, де зі збільшенням терміну міграції зростає рівень дезадаптації. Дослідниця припустила, що це пов'язано з тим, що цикл адаптації (ейфорія – туристична стадія – орієнтаційна стадія – депресивна стадія – стабілізаційна стадія) може переживатися декілька разів, супроводжуючись негативними переживаннями (почуттям малоцінності, кризою ідентичності, переживанням втрати, ностальгією тощо) (Єфімова, 2023). Складні переживання українських мігрантів були зафіксовані в перший рік війни (Креденцер та ін., 2022). На рис. 6 відображені центральні тенденції, отримані в різних підгрупах. Звертаємо увагу, що відносно високу нестабільність та найбільший розмах даних демонструє підгрупа жінок, які переїхали відносно нещодавно, до 2 років (11,7%). Однак відносно невеликий обсяг цієї підгрупи не дозволив встановити значущі розбіжності.

Таблиця 7

Описові статистики для підгруп осіб за показником кількості дітей

Аспект адаптації	Місто проживання	Кількість (N)	Середнє значення	Стандартна похибка	Стандартне відхилення	Розбіжність між підгрупами
Ефективне пристосування	Одна дитина (1)	55	3,076	0,146	1,086	2-0 (p=0,046)
	Двоє дітей (2)	45	2,613	0,152	1,022	
	Троє та більше дітей (3)	9	2,256	0,243	0,728	
	Відсутність дітей (0)	28	3,304	0,228	1,204	
Нестабільне фінансове становище	Одна дитина (1)	55	0,378	0,092	0,684	2-0 (p=0,053)
	Двоє дітей (2)	45	0,211	0,097	0,650	
	Троє та більше дітей (3)	9	0,000	0,286	0,859	
	Відсутність дітей (0)	28	0,632	0,126	0,669	

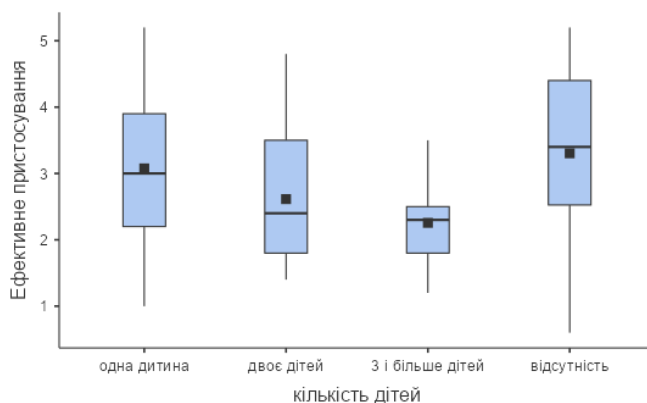


Рис. 4. Зв'язок кількості дітей з показником ефективного пристосування

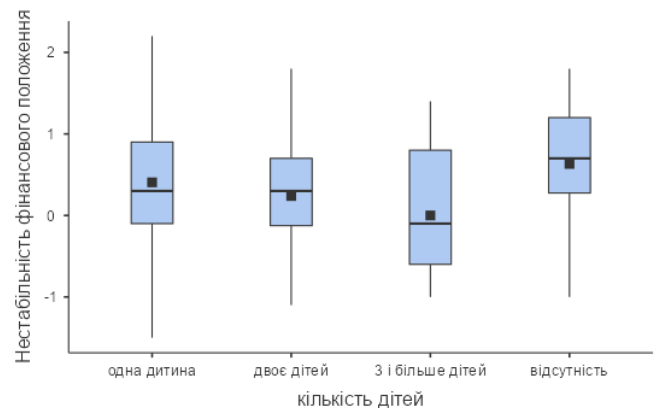


Рис. 5. Зв'язок кількості дітей з показником нестабільності фінансового становища

Таблиця 8

Описові статистики для підгруп осіб, які різний проміжок часу перебувають за кордоном

Аспект адаптації	Місто проживання	Кількість (N)	Середнє значення	Стандартна похибка	Стандартне відхилення	Розбіжності між підгрупами
Нестабільне фінансове становище	До 2 років (1)	16	0,544	0,214	0,855	2 – 4 (p=0,036)
	2 роки (2)	28	0,046	0,139	0,736	
	2,5 роки (3)	51	0,300	0,092	0,656	
	3 роки (4)	40	0,543	0,095	0,600	

Останній чинник, який ми розглядали в цьому дослідженні, був стан жінок, який визначався за наявністю інших родичів, друзів, що супроводжують жінок під час міграції. Значущі розбіжності, які встановлювалися за критерієм Велча, були отримані між підгрупами тих, хто має близьких (членів родини, друзів) ($M=1,98\pm1,11$), та тих, хто переїхав в іншу країну самостійно ($M=1,49\pm1,00$), за таким аспектом соціально-психологічної адаптації як орієнтація на підтримку уряду. У дослідженні А. Єфімової розглядається схожий аспект екстернальність/інтернальність контролю (Yefimova, 2024). Більш екстернальну позицію посідають вимушені переселенці, а більш інтернальну – ті, хто добровільно переїхав на проживання в іншу країну. Мігрантам з екстернальною позицією властива пасивна модель адаптації, яка характеризується недостатньою емоційною саморегуляцією, низькою здатністю керувати власними психологічними ресурсами.

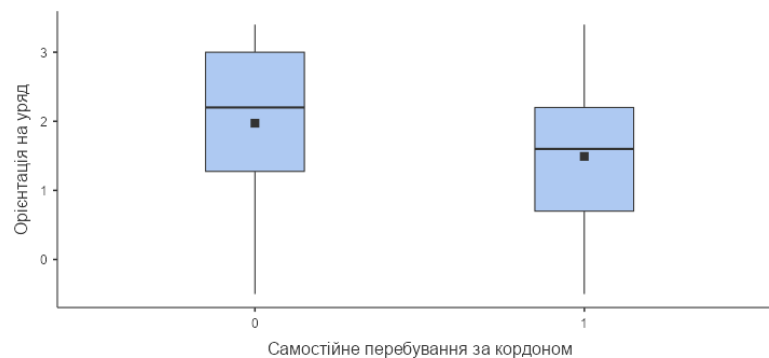


Рис. 6. Зв'язок часу перебування в новій країні з показником нестабільності фінансового становища

Як свідчать результати нашого дослідження (див. рис. 6), більше розраховують не на власні сили, а на допомогу уряду ті жінки, які переїхали в Німеччину не самостійно, а разом з іншими членами родини. На власні зусилля більше розраховують ті, хто опинився в чужій країні на самоті. Звертаємо увагу на високе значення розміру ефекту Коена ($d=0,460$), що свідчить про важливість цього чинника для опису такого аспекту адаптації.

Перебування в іншій країні на самоті розглядається як чинник психологічного дистресу в інших дослідженнях. Так, наприклад, у межах опитування 4325 дорослих біженців у Німеччині, де вивчався зв'язок між сімейними обставинами та психологічним станом, було встановлено, що самотні, розлучені або вдови/вдівці повідомляли про більш низький рівень психологічного благополуччя, низький рівень задоволеності життям, порівняно з тими, хто перебував у шлюбі. У нашому дослідженні не фіксувався сімейний стан як окремий демографічний маркер, тому сімейний стан та наявність родичів, друзів можуть бути двома незалежними чинниками, які впливають на процес соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 9

Описові статистики для підгруп осіб, які перебувають за кордоном самотійно та разом з іншими (друзями чи членами родини)

Аспект адаптації	Місто проживання	Кількість (N)	Середнє значення	Стандартна похибка	Стандартне відхилення	Розбіжності між підгрупами
Орієнтація на підтримку уряду нової країни	Разом з іншими	110	1.98	0.106	1.11	(p=0,038) d=0,460
	Самотійно	25	1.49	0.200	1.00	

Примітка: 0 – разом з друзями, членами родини; 1 – самотійно

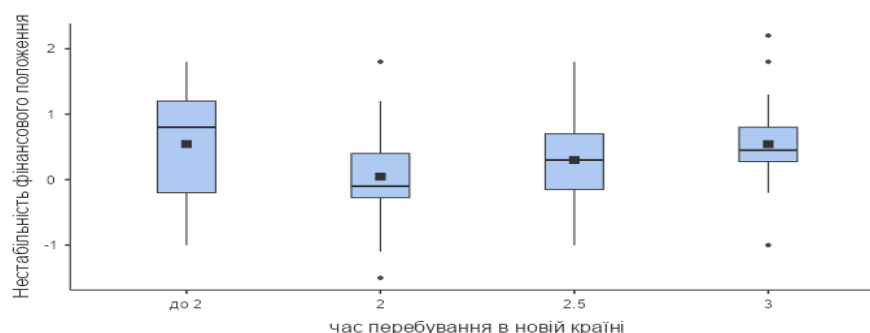


Рис. 7. Зв'язок стану перебування за кордоном з показником орієнтації на уряд

Висновки. У ході дослідження була здійснена перевірка низки припущень щодо зв'язку демографічних показників жінок з певними аспектами їхньої соціально-психологічної адаптації. Не було виявлено зв'язків між віком, рівнем освіти та процесом адаптації до нових умов життя у вибірці жінок, які мігрували в Німеччину з України під час війни. Встановлено, що розмір міста попереднього проживання суттєво пов'язаний з мірою пригніченості жінок, нестабільністю фінансового становища та загальним індексом дезадаптивності. Найбільшу пригніченість, переживання нестабільності фінансового становища, загальну дезадаптивність демонструють жінки з районних центрів. Також з'ясовано, що існує значущий зв'язок між регіоном проживання в Україні до міграції та переживанням ефективного пристосування до нових умов. Найнижчі значення показали жінки зі східного регіону. Кількість дітей виявилася значущим чинником для рівня ефективного пристосування та переживання нестабільного фінансового становища. Більш задоволені процесом адаптації, але водночас хвилюються за своє нестабільне фінансове становище, жінки, які не мають дітей. Більшу фінансову стабільність відчувають матері, які мають двоє дітей. Час перебування в іншій країні також є значущим чинником, який пов'язаний з рівнем переживання нестабільного матеріального становища. Найбільшу невдоволеність і стурбованість демонструють жінки, які знаходяться на території Німеччини три та більше років. Встановлено, що наявність друзів та членів родини – чинник, який пов'язаний з орієнтацією на підтримку уряду нової країни. Жінки, які самотійно перебувають в іншій країні, менше розраховують на підтримку, більше покладаються на власні сили. Звернемо увагу, що демографічні чинники, які досліджувалися, не пов'язані з актуальними психологічними проблемами з адаптацією, оскільки останні, можливо, більше залежать від індивідуально-психологічних властивостей жінок.

Перспективи подальших досліджень. У подальших наукових розвідках ми спробуємо визначити, яким чином демографічні чинники пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя та стійкості жінок, які змінили місце проживання внаслідок війни.

Література

1. Александров, Д., Охріменко, І., Зарічанський, О., & Яцишин, О. (2025) Особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового соціального середовища. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 13, 544–566. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-22>
2. Арефнія, С. (2025). Крос-культурне дослідження особливостей адаптації до нових умов життя за кордоном українських жінок та жінок з інших країн. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 37(4), 7-20. <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.1>
3. Єфімова, А. Г. (2023) Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*. 23(52). Серія «Соціальні та поведінкові науки», 41-56. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23\(52\)](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52))
4. Караджи, О. (2025) Психологічна адаптація дорослих-біженців до проживання за кордоном. *Scientific and Practical Journal 'Materials of Scientific Conferences of the Petro Mohyla Black Sea National University'*, 1, 26–30. <https://doi.org/10.34132/mspc2025.01.12.05>
5. Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
6. Креденцер, О., Карамушка, Л., Вальдшмідт, Ф., & Клімов, С. (2022). Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
7. Юрків, Я.І. & Луканов, Д.В. (2021). Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верст внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*, 1(48), 469—472. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472>
8. Ayawvi, G., Bowers, G., & Ng, L. C. (2026). Intersectional insights into refugee mental health: Exploring the impact of identity and systemic barriers. *European Journal of Psychotraumatology*, 17(1), 2622869. <https://doi.org/10.1080/20008066.2026.2622869>
9. Korobanova, O., & Schulzhenko, N. (2022). Psychology of home and Ukrainian migrants' socio-psychological adaptation abroad. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. [https://doi.org/10.33120/ssspj.vi50\(53\).604](https://doi.org/10.33120/ssspj.vi50(53).604)
10. Leiler, A., Bjärtå, A., Ekdahl, J., & Wasteson, E. (2019). Mental health and quality of life among asylum seekers and refugees living in refugee housing facilities in Sweden. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(5), 543-551. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1651-6>
11. Mishra, P., Pandey, C.M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Ann Card Anaesth*, 22(1), 67-72. <https://doi.org/10.4103/aca>
12. Schick, M., Zumwald, A., Knöpfli, B., Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U., Müller, J., & Morina, N. (2016). Challenging future, challenging past: The relationship of social integration and psychological impairment in traumatized refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 28057. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28057>
13. Van Tubergen, F., Kogan, I., Kosyakova, Y., & Pötzschke, S. (2024). Self-selection of Ukrainian refugees and displaced persons in Europe. *Journal of Refugee Studies*, 37(1), 72-96. <https://doi.org/10.1093/jrs/fead089>
14. Walther, L., Fuchs, L. M., Schupp, J., & Von Scheve, C. (2020). Living Conditions and the Mental Health and Well-being of Refugees: Evidence from a Large-Scale German Survey. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 22(5), 903-913. <https://doi.org/10.1007/s10903-019-00968-5>
15. Yahya Guvercin, Samirah Chowdhury, Burak Durmaz, & Mustafa Yazici. (2025). Acculturation Strategies and Their Impact on Psychological Health. *London Journal of Interdisciplinary Sciences*, (4), 70-80. <https://doi.org/10.31039/ljis.2025.4.305>
16. Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: A study of psychosocial models and factors. *Revista Amazonia Investiga*, 13(81), 130-141. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>

References

1. Aleksandrov, D., Okhrimenko, I., Zarichanskyi, O., & Yatsyshin, O. (2025). Peculiarities of Social and Psychological Adaptation of Internally Displaced Persons to a New Social Environment. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 544–566. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-22>
2. Arefniya, S. Kros-kulturne doslidzhennia osoblyvostei adaptatsii do novykh umov zhyttia za kordonom ukrainskykh zhinok ta zhinok z inshykh krain [Cross-cultural study of the differences in adaptation to new living conditions abroad among Ukrainian women and women from other countries]. *Organizational psychology. Economic psychology*, 37(4), 7-20. <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.1> [In Ukrainian]
3. Yefimova, A. H. (2023) Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii ukraintziv do umov mihratsii u SShA [Features of social and psychological adaptation of Ukrainians to the conditions of migration in the USA]. *Bulletin of Postgraduate education. Is. 23(52) Social and Behavioral Sciences Series*, 41-56. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23\(52\)](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52)) [In Ukrainian]
4. Karadzyh, O. (2025). Psykholohichna adaptatsiia doroslykh-bizhentsiv do prozhyvannia za kordonom [Psychological adaptation of adult refugees to life abroad]. *Scientific and Practical Journal 'Materials of Scientific Conferences of the Petro Mohyla Black Sea National University'*, 26-30. <https://doi.org/10.34132/mspc2025.01.12.05> [In Ukrainian]

5. Kredentser, O. (2023). Empirychne doslidzhennya psykhologichnykh problem ukraintsiv, scho perebuvayut v Nimechchini u zvyazku z viinoyu [Empirical study of psychological problems of Ukrainians who fled to Germany from the war]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5> [In Ukrainian]
6. Kredentser, O., Karamushka, L., Valdshmidt, F., & Klimov, S. (2022). Kontseptsiiia proiektu «Sotsialno-psykholohichna pidtrymka ukraintsiv v Nimechchini» [The concept of the charity project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany»]. *Organizational psychology. Economic psychology*, 3(27), 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
7. Yurkiv, Y., & Lukanov, D. (2021). Trudnoshchi sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vrazlyvykh verst vnutrishno peremishchenykh osib do novykh umov zhyttia [Difficulties of social and psychological adaptation of vulnerable groups of internally displaced persons to new living conditions]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*, 1(48), 469-472. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472> [In Ukrainian].
8. Ayawvi, G., Bowers, G., & Ng, L. C. (2026). Intersectional insights into refugee mental health: Exploring the impact of identity and systemic barriers. *European Journal of Psychotraumatology*, 17(1), 2622869. <https://doi.org/10.1080/20008066.2026.2622869>
9. Korobanova, O., & Schulzhenko, N. (2022). Psychology of home and Ukrainian migrants' socio-psychological adaptation abroad. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. [https://doi.org/10.33120/ssppj.vi50\(53\).604](https://doi.org/10.33120/ssppj.vi50(53).604)
10. Leiler, A., Bjärtå, A., Ekdahl, J., & Wasteson, E. (2019). Mental health and quality of life among asylum seekers and refugees living in refugee housing facilities in Sweden. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(5), 543-551. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1651-6>
11. Mishra, P., Pandey, C.M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Ann Card Anaesth*, 22(1), 67-72. <https://doi.org/10.4103/aca>.
12. Schick, M., Zumwald, A., Knöpfl, B., Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U., Müller, J., & Morina, N. (2016). Challenging future, challenging past: The relationship of social integration and psychological impairment in traumatized refugees. *European Journal of Psychotraumatology*, 7(1), 28057. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28057>
13. Van Tubergen, F., Kogan, I., Kosyakova, Y., & Pötzschke, S. (2024). Self-selection of Ukrainian refugees and displaced persons in Europe. *Journal of Refugee Studies*, 37(1), 72-96. <https://doi.org/10.1093/jrs/fead089>
14. Walther, L., Fuchs, L. M., Schupp, J., & Von Scheve, C. (2020). Living Conditions and the Mental Health and Well-being of Refugees: Evidence from a Large-Scale German Survey. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 22(5), 903-913. <https://doi.org/10.1007/s10903-019-00968-5>
15. Yahya Guvercin, Samirah Chowdhury, Burak Durmaz, & Mustafa Yazici. (2025). Acculturation Strategies and Their Impact on Psychological Health. *London Journal of Interdisciplinary Sciences*, (4), 70-80. <https://doi.org/10.31039/ljis.2025.4.305>
16. Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: A study of psychosocial models and factors. *Revista Amazonia Investiga*, 13(81), 130-141. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>

Відомості про автора

Арефнія Світлана Вячеславівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, Міжрегіональна Академія Управління персоналом, м. Київ, Україна.

Arefniya, Svitlana, PhD, Associate Professor, Inter-regional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>

E-mail: arefnyasv@gmail.com

Отримано 12 січня 2026 р.
Рецензовано 27 лютого 2026 р.
Прийнято 9 березня 2026 р.