

2. Cummings E. M., Davies P. T. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3). P.387-405
3. Denham S. A., Bassett H. H., Zinsler K. (2012) Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*. 40(3). P. 137-143.
4. Frydenberg E. *Coping and the challenge of resilience*. London: Palgrave Macmillan, 2017. 255 p.
5. Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3). P. 243-268.
6. Greene R. W. *The explosive child: A new approach for understanding and parenting easily frustrated, chronically inflexible children*. New York: Harper Collins, 2014. 318 p.
7. Groh A. M., Fearon R. P., Bakermans-Kranenburg M. J., van IJzendoorn M. H., Steele R. D., Roisman G. I. (2014) The significance of attachment security for children's social competence with peers: A meta-analytic study. *Attachment & Human Development*. 2014. 16(2). P. 103-136.

КЛИМІНА КАТЕРИНА СЕРГІЇВНА, студентка МП-2 «Психологія» НаУКМА

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕСЕЛИЛИСЯ ДО НІМЕЧЧИНИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ В УКРАЇНІ

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року спричинило одну з найбільших хвиль вимушеної міграції в Європі з часів Другої світової війни. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки у пошуках безпеки, серед яких переважно більшість становлять жінки з дітьми. Гендерна специфіка цієї міграції зумовлена мобілізаційними обмеженнями для чоловіків та покладенням на жінок відповідальності за фізичну, емоційну й соціальну адаптацію сім'ї у новому середовищі.

Вимушене переселення в умовах війни не обмежується лише географічною зміною місця проживання. Воно супроводжується втратою дому, звичного способу життя, соціальних ролей, професійної ідентичності, а також тривалим станом невизначеності щодо майбутнього. Для багатьох жінок цей досвід поєднується з безпосереднім переживанням травматичних подій — обстрілів, втрати близьких, розлуки з партнерами, що істотно підвищує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів.

Разом із тим, емпіричні та клінічні спостереження свідчать, що реакції жінок на подібні обставини є гетерогенними. Попри подібність зовнішніх умов, одні жінки демонструють високий рівень психологічної дезадаптації, тоді як інші зберігають функціональність, здатність до саморегуляції та поступової інтеграції у нове соціальне середовище. Це зумовлює зростаючий науковий інтерес до феномену психологічної резильєнтності як ключового ресурсу адаптації в умовах хронічного стресу та травми.

Метою даного дослідження є аналіз психологічної стійкості та адаптаційних процесів у жінок, які переселилися до Німеччини через війну в Україні, з фокусом на взаємозв'язок між резильєнтністю, сприйнятим стресом і депресивними симптомами.

Теоретичні підходи до розуміння психологічної резильєнтності

У сучасній психології резильєнтність розглядається не як стабільна риса особистості, а як динамічний процес успішної адаптації в умовах значних труднощів, стресу та життєвих криз. Такий підхід відображає відхід від уявлення про психологічну стійкість як фіксовану характеристику та акцентує увагу на її процесуальному, контекстуально зумовленому характері. Згідно з класичним визначенням Американської психологічної асоціації, резильєнтність трактується як здатність людини ефективно адаптуватися до стресу, травматичних подій або значних загрозливих життєвих обставин, зберігаючи психологічне функціонування та потенціал розвитку.

Піонерські дослідження Нормана Гармезі заклали підґрунтя для наукового осмислення резильєнтності через призму компетентності та адаптивного функціонування навіть за наявності значних ризикових факторів. У межах його лонгітюдних досліджень було показано, що несприятливі соціальні та сімейні умови не детермінують автоматично розвиток психопатології. Навпаки, результати значною мірою залежать від наявності так званих захисних факторів, серед яких провідну роль відіграють особистісні ресурси, підтримувальні стосунки та сприятливе соціальне оточення.

Подальший розвиток цієї ідеї отримав відображення у працях Анн Мастен, яка запропонувала концепцію «звичайної магії» резильєнтності. Відповідно до цього підходу, психологічна стійкість ґрунтується на функціонуванні базових адаптаційних систем людини, таких як саморегуляція, когнітивна гнучкість, здатність до встановлення та підтримання соціальних зв'язків, а також доступ до емоційної й інструментальної підтримки. Таким чином, резильєнтність постає не як виняткова або рідкісна властивість, а як потенціал, притаманний більшості людей за наявності відповідних внутрішніх і зовнішніх умов.

Соціально-екологічний підхід Майкла Унгара значно розширює індивідуалістичне бачення резильєнтності, наголошуючи на вирішальній ролі соціального, культурного та інституційного контексту. У межах цього підходу здатність людини бути психологічно стійкою залежить не лише від її внутрішніх ресурсів, але й від доступу до матеріальної допомоги, соціальної підтримки, можливостей соціальної інтеграції, а також культурної прийнятності стратегій подолання труднощів. Резильєнтність розглядається як результат взаємодії між індивідом і середовищем, у якому він функціонує.

Зазначений підхід є особливо релевантним у контексті дослідження жінок-біженок, адаптація яких відбувається в умовах нової мовної, правової та культурної реальності. У таких ситуаціях індивідуальні зусилля щодо подолання труднощів часто обмежені системними бар'єрами, пов'язаними з доступом до ресурсів, соціального визнання та підтримки з боку приймаючого суспільства.

В українському науковому дискурсі проблема психологічної резильєнтності набула особливої актуальності у зв'язку з воєнними подіями та масовими вимушеними переміщеннями населення. Вітчизняні дослідники розглядають резильєнтність як багатовимірний феномен, що формується у взаємодії індивідуальних психологічних ресурсів і соціального середовища. У працях С. Богданова, В. Чернобровкіна та В. Чернобровкіної резильєнтність аналізується з позицій соціально-екологічного підходу з акцентом на роль спільноти, соціальних зв'язків і доступу до підтримки в умовах кризових та травматичних подій.

Дослідження Н. Гусак, Л. Коробки, Г. Лазоса, О. Хамініч та інших українських науковців зосереджуються на психологічних механізмах подолання наслідків війни, зокрема на значенні копінг-стратегій, сенсотворення, соціальної підтримки та професійної ідентичності як чинників збереження психічного здоров'я. У межах цих підходів резильєнтність постає не лише як індивідуальна здатність до відновлення після травматичних подій, але й як результат ефективних психосоціальних інтервенцій та підтримувального соціального контексту.

Водночас, попри зростаючий інтерес до проблеми психологічної стійкості в умовах війни, питання резильєнтності жінок-біженок залишається недостатньо вивченим. Наявні емпіричні дослідження переважно зосереджуються на загальних вибірках або на представниках соціономічних професій. Зокрема, магістерські роботи Миронової М. О., Кузьменко Д. Г. та Сігової М. К. зробили вагомий внесок у вивчення резильєнтності в контексті воєнних дій та професійної самореалізації. Однак специфіка адаптації жінок, які були змушені будувати життя в новому соціокультурному середовищі за межами України, потребує подальшого ґрунтового теоретичного та емпіричного аналізу.

Психологічні наслідки вимушеного переселення та роль депресії

Вимушене переселення в умовах війни є потужним хронічним стресором, що впливає на всі рівні психологічного функціонування. Дослідження показують, що жінки-біженки мають підвищений ризик розвитку депресивних розладів, тривожності, психосоматичних симптомів та емоційного вигорання.

Депресія у цьому контексті постає не лише як клінічний розлад, але й як реакція на кумуляцію втрат, невизначеність та тривале відчуття нестачі контролю. Водночас, не всі жінки демонструють однаковий рівень депресивної симптоматики, що підкреслює важливість вивчення модераторів цього процесу, зокрема психологічної резильєнтності.

Сучасні дослідження підтверджують обернений зв'язок між рівнем резильєнтності та депресії: чим вищою є здатність до саморегуляції, когнітивної гнучкості та залучення соціальних ресурсів, тим нижчою є ймовірність розвитку депресивних симптомів навіть за умов високого стресу.

Методологія кількісного дослідження

Кількісний етап дослідження був спрямований на емпіричне виявлення взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю, сприйнятим стресом і депресивними симптомами у жінок, які переселилися до Німеччини через війну.

Вибірка

У дослідженні взяли участь 53 жінки віком від 21 до 64 років (середній вік — 38,4 року). Усі учасниці є внутрішньо переміщеними особами або мігрантками з України, які проживають у Німеччині не менше трьох місяців. Близько 60 % респонденток мають дітей. Збір даних здійснювався у форматі онлайн-опитування за допомогою Google Forms упродовж весни-осені 2025 року.

Методики

У дослідженні використовувалися такі психодіагностичні інструменти:

- шкала депресії Бека (BDI-II);
- шкала сприйнятого стресу (PSS);
- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

Для аналізу взаємозв'язків застосовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Результати кількісного дослідження

Отримані результати засвідчили, що середній показник депресії за шкалою BDI-II становив близько 17 балів, що відповідає легкому або помірному рівню депресивних симптомів. Це вказує на емоційне виснаження частини учасниць за збереження загальної функціональності більшості з них.

Середній рівень сприйнятого стресу за шкалою PSS становив близько 22 балів, що відповідає помірному рівню. Результати за шкалою CD-RISC-10 продемонстрували середній рівень резильєнтності (близько 64 балів), що свідчить про наявність адаптаційних ресурсів у більшості респонденток.

Кореляційний аналіз показав тенденцію до оберненого зв'язку між резильєнтністю та депресією, а також позитивний зв'язок між рівнем стресу та депресивними симптомами.

Якісний аналіз адаптаційного досвіду

Результати тематичного аналізу глибинних інтерв'ю засвідчили, що процес адаптації жінок, які переселилися до Німеччини через війну в Україні, має поетапний, багатовимірний і нелінійний характер. Адаптація не зводиться до окремого психологічного стану, а охоплює комплекс взаємопов'язаних змін на матеріальному, емоційному, соціальному, комунікативному та екзистенційному рівнях.

На початковому етапі домінуючими є матеріальні та побутові аспекти адаптації, зокрема пошук стабільного житла, оформлення документів, організація побуту, доступ до транспорту, дитячих садків і шкіл. Невизначеність у цих сферах супроводжується підвищеною тривожністю, відчуттям тимчасовості та вразливості. Стабілізація матеріальних умов виступає базовою «точкою безпеки», після якої жінки отримують можливість спрямовувати психічні ресурси на інші аспекти адаптації.

Емоційна адаптація характеризується амбівалентністю переживань: поєднанням вдячності за фізичну безпеку з почуттями втрати, суму та провини вцілілої. У перші місяці переселення часто фіксуються емоційне виснаження, коливання настрою, порушення сну та зниження життєвої енергії. Поступово, у міру формування відносно стабільної рутини, з'являються ознаки емоційного

відновлення — зменшення інтенсивності тривоги, повернення інтересу до повсякденної діяльності та зростання суб'єктивного відчуття контролю.

Важливим компонентом адаптаційного процесу є комунікативна та мовна адаптація. Мовний бар'єр постає одним із ключових чинників соціальної ізоляції та зниження автономії, підсилюючи почуття безпорадності у взаємодії з інституціями та місцевим населенням. Водночас участь у мовних курсах виконує подвійну функцію: інструментальну — як засіб комунікації, та психологічну — як джерело структури, відчуття прогресу й соціальних контактів. Навіть базова мовна компетентність істотно знижує рівень тривоги та сприяє відновленню суб'єктивної позиції.

Соціальна адаптація розгортається хвилеподібно: від початкового звуження кола контактів і уникання соціальної взаємодії до поступового входження у локальні спільноти — через навчання дітей, роботу, курси або волонтерську діяльність. Підтримка співвітчизниць і діаспорних мереж часто виступає важливим буфером стресу, проте за умови надмірної замкненості може обмежувати ширшу інтеграцію в приймаюче суспільство.

Окремий пласт адаптаційного досвіду становить особистісна трансформація, що проявляється у зростанні автономії, відповідальності та толерантності до невизначеності. У багатьох респонденток фіксується формування нової ідентичності — перехід від позиції «вимушеної переселенки» до усвідомлення себе як активного суб'єкта власного життєвого маршруту. Важливу роль у цьому процесі відіграють так звані «малі перемоги» — успішно вирішені побутові та інституційні завдання, які кумулюються у відчуття компетентності та психологічної стійкості.

Екзистенційний вимір адаптації пов'язаний з переосмисленням життєвих цінностей, сенсів та уявлень про майбутнє. Жінки порушують питання дому, приналежності, ідентичності між двома культурами, а також можливості «жити далі» після втрати колишнього життя. Формування нових сенсів — через турботу про дітей, професійну реалізацію, навчання або волонтерство — виступає важливим механізмом психологічного відновлення.

Загалом результати якісного аналізу підтверджують, що психологічна адаптація жінок-біженок є складним багаторівневим процесом, у якому резильєнтність реалізується не лише як внутрішня характеристика, а як результат взаємодії особистісних ресурсів із соціальним та інституційним середовищем приймаючої країни.

Висновки

Отримані результати підтверджують, що психологічна резильєнтність виступає ключовим ресурсом адаптації жінок, які пережили вимушене переселення через війну. Поєднання кількісного, якісного та практичного підходів дозволило комплексно осмислити психологічну динаміку цього процесу та окреслити напрями подальших досліджень і практичних інтервенцій.

ЛІТЕРАТУРА

Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016. – Вип. 3(1). – С. 111–117.

Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. – Київ : НАУКМА, 2017. – 92 с.

Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – Київ, 2016. – 219 с.

Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.

Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Вип. 14. – С. 26–64.

Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. – 76 с.

Сьомкіна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи // Збірник наукових праць ХІСТ Університету «Україна». – 2015. – № 11. – С. 102–105.

Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу // Психологія та психосоціальні інтервенції. – 2020. – № 3. – С. 59–66.

Angeler D. G., Allen C. R. Quantifying resilience // Journal of Applied Ecology. – 2016. – Vol. 53. – P. 617–624. – DOI: 10.1111/1365-2664.12649.

Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59, No. 1. – P. 20–28.

Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, No. 2. – P. 76–82.

Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18, No. 1. – P. 12–23.

Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56. – P. 227–238.

Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., et al. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives // European Journal of Psychotraumatology. – 2014. – Vol. 5. – DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338.

Ungar M. Resilience across cultures // British Journal of Social Work. – 2008. – Vol. 38. – P. 218–235.