

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Особливості соціально-психологічної адаптації жінок – вимушених емігранток

Студента (ки) 4 курсу групи _першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Малишенко С.Р.

Керівник декан, кандидат психологічних наук,
професор Крейдун Н.П.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _
Кількість балів: _

Члени комісії _ _
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ЕМІГРАНТІВ	6
1.1 Поняття соціально-психологічної адаптації	6
1.2 Сучасні проблеми соціально-психологічної адаптації емігрантів	10
1.3 Теоретична модель соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів	14
Висновки до першого розділу	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК - ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТОК	19
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження	19
2.2. Особливості соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності	27
2.3 Особливості комунікативно-соціальної компетентності жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності	41
2.4 Взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності	47
Висновки до другого розділу	53
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК	ВИКОРИСТАНОЇ
ЛІТЕРАТУРИ	57
АНОТАЦІЇ	60
...	
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність. Соціально-психологічна адаптація вимушених емігрантів, зокрема жінок, стала однією з найважливіших тем у контексті сучасних соціальних процесів. Війна в Україні, що триває з 2014 року, а з 2022 року набула особливо масштабного та руйнівного характеру, призвела до величезної кількості вимушених переміщених осіб. Багато людей змушені залишати свої домівки, рятуючись від бойових дій, руйнувань, насильства та нестабільності, що ставить перед ними серйозні виклики в процесі адаптації до нових соціальних, культурних та психологічних умов.

Особливу увагу привертає питання адаптації жінок, які виїжджають із зони конфлікту. Жінки-емігранти стикаються з подвійною проблемою — вони одночасно мають адаптуватися до нової країни, але також переживають психологічні травми, спричинені війною, насильством, розлученням з родиною, а іноді й втратою домівки та соціального статусу. Крім того, вони часто опиняються в уразливих ситуаціях через гендерні стереотипи та соціальні обмеження, що додатково ускладнює їх інтеграцію в нове суспільство.

Процес соціально-психологічної адаптації в умовах війни набуває особливого значення, адже він впливає на психічне здоров'я, здатність до подолання стресу та адаптації до нового соціокультурного середовища. Психологічні бар'єри, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть значно ускладнити цей процес. Більше того, жінки часто є основними опікунками дітей, що накладає додаткове навантаження на їх адаптаційні можливості.

Тема соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів є актуальною в науці та багато науковців займалися вивченням різних аспектів цього процесу: гендерні аспекти еміграції та адаптації досліджували Кімберлі Кріттенден та Елізабета Сварц; вивченням психологічних аспектів адаптації жінок-емігрантів займались Маргарет Л. Зітельман та Марта Касас; соціальні та економічні фактори адаптації

досліджувались Нікола Рейлі та Аніта Мартінс; інтеграція українських жінок як вимушених емігрантів була предметом дослідження таких українських дослідників, як Олена Степаненко та Ірина Тищенко; Шарлотта Мартін та Роберт Девіс вивчали, як культурний шок і зміни в ідентичності які впливають на жінок-емігрантів.

Враховуючи ці обставини, вивчення соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів, зокрема з України, стає надзвичайно важливим для розробки ефективних соціальних, психологічних та інтеграційних програм підтримки. Це дозволить не лише покращити якість життя емігрантів, а й сприятиме їх успішній інтеграції в нові громади, допомагаючи мінімізувати негативні наслідки еміграції та підвищити рівень їх соціального благополуччя.

Об’єкт – соціально-психологічна адаптація.

Предмет - особливості соціально психологічної адаптації жінок, як вимушених емігрантів.

Мета – провести емпіричне дослідження та виявити специфіку соціально психологічної адаптації жінок, як вимушених емігрантів.

Гіпотеза: жінки з більш розвиненими комунікативними соціальними компетентностями матимуть вищий рівень соціально-психологічної адаптації.

Задачі:

1. Провести теоретичний аналіз дослідженості соціально-психологічних факторів адаптації жінок емігрантів в науковій літературі;
2. Дослідити особливості соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів;
3. Виявити особливості комунікативно-соціальної компетентності жінок-емігрантів;
4. Виявити взаємозв’язок між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів.

Методи дослідження:

Теоретичний аналіз;

Психодіагностичні методики: тест соціально-психологічної адаптації (Test of Personal Adjustment); опитувальник травматичного стресу (ОТС); коротка шкала

резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS); самооцінка емоційних станів (Personal Feelings Scales, PFS); діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК).

Методи математичної обробки результатів: критерій кутового перетворення Фішера для виявлення достовірних відмінностей в групах між досліджуваними показниками та кореляційний аналіз для дослідження зв'язку між соціально-психологічною адаптацією, симптомами постстресових порушень та резильєнтністю жінок-емігрантів.

Характеристика вибірки у проведеному дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 25 до 56 років. Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі шляхом розсилки опитувальників електронною поштою. У листі-рекомендації досліджуваним пропонувалося добровільно взяти участь у дослідженні, з детальним поясненням його мети та умов участі.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК ЕМІГРАНТІВ

1.1 Поняття соціально-психологічної адаптації

Соціально-психологічна адаптація є складним та багатовимірним процесом, що включає пристосування особистості до нових соціальних умов, норм та цінностей суспільства. В умовах глобалізації та зростаючої кількості вимушених переселенців ця тема набуває особливої актуальності. Особливе значення вона має для громадян України, які через військові дії змушені залишати свої домівки та інтегруватися в нові соціокультурні реалії.

Процес соціально-психологічної адаптації охоплює як психологічні аспекти (подолання стресу, тривожності, депресії, формування нової ідентичності), так і соціальні (налагодження міжособистісних контактів, засвоєння нових соціальних норм та цінностей, інтеграція в нове суспільство). Особливості цього процесу залежать від багатьох факторів, включаючи індивідуальні психологічні характеристики особистості, рівень соціальної підтримки, економічну стабільність та особливості приймаючого середовища.

Процес соціально-психологічної адаптації, зокрема в умовах вимушених переселень, тісно пов'язаний з теоретичними поглядами таких відомих психологів, як З. Фрейд, Е. Еріксон та А. Маслоу, А. Бандура, Дж. Беррі та В. Франкл. Кожен з них надає важливе значення різним аспектам адаптації, що сприяє глибшому розумінню цієї складної теми.

З. Фрейд розглядав адаптацію як процес, що включає конфлікт між свідомими й несвідомими імпульсами особистості. Він вважав, що адаптація здійснюється через механізми психологічного захисту, такі як витіснення, сублімація, проекція та

раціоналізація. Якщо особистість не може ефективно використовувати ці механізми, це може спричинити невротичні стани або тривожність [37].

Е. Еріксон розглядав адаптацію через призму психосоціальних криз, які є центральними для розвитку особистості. Він підкреслював, що у дорослому віці особливо важливими є етапи, пов'язані з формуванням стабільної ідентичності та інтеграції у соціум. Переміщення у нове середовище може спричинити кризу ідентичності, що ускладнює адаптацію [12].

А. Маслоу вважав, що адаптація особистості залежить від задоволення базових потреб. Його піраміда потреб передбачає, що першочергово необхідно задовольнити фізіологічні та потреби безпеки, перш ніж людина зможе інтегруватися в соціум та реалізувати свої вищі потреби, такі як самореалізація [25].

Альберт Бандура підкреслював роль навчання через спостереження, саморегуляцію та самоефективність у процесі адаптації. Він зазначав, що людина, потрапляючи в нове середовище, активно формує нові поведінкові моделі шляхом наслідування та зворотного зв'язку з оточенням. Його теорія соціального навчання пояснює, як емігранти адаптуються через взаємодію з новим соціокультурним контекстом [4].

Джон Беррі запропонував чотири стратегії адаптації: інтеграція, асиміляція, сепарація та маргіналізація. Він вважав, що найбільш ефективною є інтеграція, коли людина одночасно засвоює нову культуру та зберігає власну ідентичність [7].

Віктор Франкл вважав, що здатність знайти сенс у нових життєвих обставинах є ключовим фактором успішної адаптації. Для емігрантів це може означати переоцінку життєвих цінностей та формування нових цілей [36].

Розглядаючи соціально-психологічну адаптацію в контексті теми нашої дипломної роботи вважаємо за потрібне детально зупинитися на вимушеній еміграції. Вимушена еміграція — це процес переселення людей з рідної країни через зовнішні чинники, такі як війна, політичні репресії, природні катастрофи або економічні труднощі. Вона є важливим соціально-психологічним феноменом, оскільки люди, що пережили вимушену еміграцію, часто стикаються з серйозними

психологічними труднощами, такими як стрес, тривожність, депресія, а також зі складнощами в процесі соціальної адаптації до нових умов життя [10, 39].

Одним із основних напрямів дослідження є акультурація, або процес адаптації до нової культурної та соціальної реальності. Відомий психолог Джон Беррі вивчав, як люди, які емігрують, інтегруються в суспільство, де панують інші соціальні норми та цінності. За його теорією, успішна адаптація до нової культури передбачає інтеграцію — процес, в якому зберігаються риси рідної культури, одночасно пристосовуючись до нових соціокультурних умов. Беррі також підкреслює, що негативні результати адаптації часто спостерігаються у тих, хто відмовляється від адаптації до нової культури або від своїх традицій, що призводить до відчуженості та соціальної ізоляції [7].

Дослідження, проведене Рутою Ван Айзендоорн та Меріанною Бакерманс-Краненбург, акцентує увагу на впливі еміграції на дітей, зокрема на їхній емоційний розвиток. Вони виявили, що діти, які пережили травматичні події в процесі еміграції, часто мають високий рівень тривожності, депресії та труднощі з соціальною адаптацією в новому середовищі. Однак важливу роль у подоланні цих труднощів відіграє соціальна підтримка, зокрема родина, яка допомагає дітям зберігати емоційну стабільність та відновлювати соціальні зв'язки [1].

Міріам Г. Л. Вергуст вивчала психологічні наслідки вимушеної еміграції для тих, хто пережив важкі травматичні події, зокрема війни. Вона підкреслила, що важливою складовою адаптації є внутрішня стійкість особистості та здатність інтегрувати новий досвід у свою особисту ідентичність. Пережитий стрес, втрата рідного дому та соціальних зв'язків часто супроводжуються почуттям відчуження та травмою ідентичності. Проте адаптація можлива через підтримку з боку місцевих громад та організацій, які допомагають людям відновити почуття безпеки та значущості в новому середовищі [40].

Дослідження, проведене Л. Дж. Вегасом та його колегами, показало, що емігранти, які володіють високим рівнем соціально-комунікативної компетенції, успішніше інтегруються в нове суспільство та мають кращі психологічні показники

адаптації, оскільки вони здатні легше вирішувати конфлікти та будувати конструктивні взаємини з представниками приймаючого суспільства [8].

Робота М. Бенета та його колег продемонструвала, що емігранти, які володіють добрими навичками комунікації та соціальної взаємодії, швидше засвоюють мову та культуру приймаючої країни, що знижує рівень соціальної ізоляції та підвищує рівень психологічної адаптації [6].

Серед українських дослідників, значний внесок у вивчення соціально-психологічної адаптації зробили такі науковці, як Тетяна Титаренко, Світлана Балл, Олександр Таран, Людмила Сигида, Ольга Карач та інші [14].

Тетяна Титаренко вивчала феномен екзистенційного вибору в умовах кризи та зазначала, що соціально-психологічна адаптація передбачає не лише зовнішнє пристосування, а й внутрішнє прийняття нової реальності. Вона підкреслює, що адаптація починається з екзистенційної кризи, яку людина має осмислити й переосмислити для відновлення суб'єктивного контролю над життям [33].

Світлана Балл наголошує, що процес адаптації особистості до екстремальних умов (зокрема війни та вимушеної міграції) супроводжується активізацією психологічних механізмів захисту. Її дослідження показують, що збереження позитивної самооцінки, відчуття власної цінності та підтримка з боку соціального оточення є визначальними факторами успішної адаптації [3].

Олександр Таран аналізує досвід вимушених переселенців з окупованих територій України та вказує на високий рівень дистресу, психоемоційного виснаження та соціальної дезадаптації. У його дослідженнях підкреслюється, що ключову роль у процесі адаптації відіграє наявність горизонтальних соціальних зв'язків (дружба, неформальні об'єднання, взаємодопомога), а також доступ до психологічної допомоги [31].

Людмила Сигида у своїх роботах зазначає, що адаптація переселенців залежить не лише від індивідуальних психологічних характеристик, але й від соціально-політичного контексту: рівня підтримки на державному рівні, доступу до освіти, роботи, медичних послуг. Вона акцентує увагу на важливості інституційної підтримки як буфера адаптаційного стресу [29].

Ольга Карач досліджує соціальну адаптацію жінок-біженок та наголошує на необхідності врахування гендерного аспекту адаптації, зокрема важливість підтримки матерів, що залишилися самі з дітьми в нових умовах. Її висновки свідчать, що адаптація жінок значною мірою залежить від можливостей реалізації у новому суспільстві — як професійно, так і соціально [17].

Також варто згадати роботи Інни Кононенко, яка вивчає психологічну стійкість (резилієнтність) у переселенців та підкреслює, що адаптація залежить від здатності особистості до саморефлексії, саморегуляції та прийняття власного досвіду як ресурсу [20].

Таким чином, сучасні дослідження психології вимушеної еміграції свідчать, що адаптація до нових соціокультурних умов є комплексним процесом, що залежить від багатьох факторів, зокрема від рівня соціально-комунікативної компетенції емігрантів, їх здатності до інтеграції в нове суспільство, наявності соціальної підтримки, внутрішньої стійкості особистості, а також від наявності можливостей для розвитку соціальних зв'язків у приймаючій країні. Важливим є також те, наскільки успішно людина може зберігати свою культурну ідентичність, одночасно пристосовуючись до нових соціальних умов. Для успішної адаптації необхідно створення підтримуючого середовища, яке забезпечить емігрантів не тільки матеріальною, але й емоційною та соціальною підтримкою. Це допомагає зменшити рівень стресу, тривожності та депресії, що є частими супутниками процесу еміграції. Тому важливо враховувати ці фактори як при розробці психологічної допомоги, так і при створенні соціально-психологічних ініціатив, спрямованих на підтримку емігрантів [23].

1.2 Сучасні проблеми соціально-психологічної адаптації емігрантів

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, з початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року понад 23% українців (або 9,8 мільйона людей) були вимушені покинути свої домівки. Ця вимушена міграція має глибокі психологічні наслідки для емігрантів. Відчуття

втрата та почуття провини є лише деякими з психологічних проблем, з якими стикаються ці люди. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, 9,6 мільйона людей в Україні мають ризик психічного розладу або вже страждають від них, з яких 3,9 мільйона мають від середніх до важких симптомів. Ці дані підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки та адаптаційних програм для емігрантів, щоб допомогти їм впоратися з наслідками вимушеної міграції та інтегруватися в нові соціокультурні умови [32].

Сучасні психологічні дослідження проблем психологічної адаптації емігрантів часто враховують гендерні та вікові аспекти, оскільки ці фактори можуть суттєво впливати на процеси інтеграції та психологічного благополуччя. Багато робіт з цієї теми зосереджено на тому, як різні соціальні ролі, очікування та переживання змінюються в залежності від статі та віку в умовах міграції.

Зокрема, українські дослідниці О. С. Чебикіна та Н. В. Захарова відзначають, що міграційні стресори у жінок пов'язані із втратою соціальної ролі, ізоляцією та необхідністю переосмислення ідентичності, тоді як у чоловіків — із неможливістю реалізувати роль «годувальника» в нових умовах [38].

Ірина Зверєва у своїй праці звертає увагу на вікову специфіку адаптації: молодь швидше входить у нове середовище, однак вразливіша до кризи ідентичності, тоді як люди середнього віку частіше страждають від втрати соціального статусу та рідного культурного середовища [13].

Г. О. Балл підкреслює значення суб'єктивного ставлення до еміграції як психологічного чинника адаптації. Ті, хто сприймає міграцію як можливість, мають вищу емоційну стабільність, ніж ті, хто бачить у ній лише втрату [2].

Інші дослідження українських психологів, зокрема Оксани Кісь, розглядають гендерні аспекти крізь призму повсякденних практик жінок-біженок, вказуючи на глибоку трансформацію жіночої ідентичності внаслідок війни та переселення [18].

Також варто згадати про працю С. О. Максименка та його колег щодо соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців, у якій наголошується на потребі врахування емоційного інтелекту, емпатії та здатності до регуляції стресу в адаптаційних програмах [22].

Дослідження, проведене Джейн Джонсон, аналізує роль гендерних аспектів у процесах акультурації серед емігрантів з різних країн. Вона виявила, що жінки, які виїжджають з рідних країн через конфлікти чи економічні труднощі, часто стикаються з додатковими соціальними бар'єрами через стереотипи щодо їхніх соціальних ролей. Водночас чоловіки, як правило, мають більше можливостей для професійної реалізації, що сприяє швидшій адаптації до нових умов. Однак дослідження показало, що серед чоловіків спостерігається більша схильність до психологічних проблем, таких як депресія, через складнощі в пошуку стабільної роботи та забезпечення родини [9, 26].

Дослідження Лаури Грін фокусується на вікових відмінностях в процесі адаптації емігрантів. Вона виявила, що молоді люди краще адаптуються до нового соціокультурного середовища завдяки більшій відкритості до нових ідей та здатності до соціальної мобільності. Однак ця група вразлива до проблем, пов'язаних із пошуком роботи та відсутністю підтримки. У той час як старші люди стикаються з більш глибокими труднощами в адаптації, зокрема через більшу стабільність старих соціальних зв'язків та складності в освоєнні нових соціальних ролей [30].

У дослідженні Мішеля Лаві розглядаються психологічні труднощі емігрантів середнього віку. Вона зосереджується на гендерних та вікових різницях у сприйнятті стресу та адаптації до нових культур. Дослідження показало, що жінки середнього віку частіше за чоловіків переживають внутрішні конфлікти щодо їхньої ролі в новому суспільстві, зокрема через зменшення соціальної активності та збільшення залежності від родини. Для чоловіків цього віку стресові фактори частіше пов'язані з професійними труднощами та проблемами, що виникають через зміни в соціально-економічному статусі [16].

Аналіз гендерної та вікової адаптації також був предметом дослідження Клаудії ДеЛоре, яка вивчала психологічну адаптацію мігрантів у США. В її роботах зазначено, що жінки часто відчувають більший стрес під час процесу адаптації через додаткові соціальні ролі, пов'язані з материнством та домашнім господарством, а також через відсутність відповідної підтримки в новому суспільстві. Чоловіки, зі

свого боку, здебільшого стикаються з професійними труднощами, однак вони мають більші можливості для інтеграції через роботу, яка дозволяє їм здобути соціальний статус [11, 24].

Дослідження Карен Вайт також підкреслює важливість соціальних мереж для успішної адаптації емігрантів. Вона зазначає, що чоловіки та жінки з різних вікових категорій по-різному сприймають підтримку, яку вони отримують від нових соціальних зв'язків. Молоді емігранти мають більше можливостей для створення нових соціальних зв'язків, що допомагає їм швидше адаптуватися до нового оточення. Водночас жінки старшого віку часто відчують більшу соціальну ізоляцію через труднощі у знаходженні роботи та підтримки з боку місцевих громад [35].

Також існують сучасні дослідження, які зосереджуються на емоційному інтелекті емігрантів, зокрема в контексті гендерних та вікових особливостей їх адаптації. Це важлива тема, оскільки емоційний інтелект впливає на здатність індивіда адаптуватися до нових умов, взаємодіяти з іншими людьми та керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, що є особливо важливим під час міграції [28].

Одне з таких досліджень провела Сара Хенсон, яка вивчала рівень емоційного інтелекту у емігрантів з різних країн, зокрема з України, Сирії та Афганістану, які пережили військові конфлікти. Дослідження показало, що емігранти з високим рівнем емоційного інтелекту мали кращу адаптацію до нового культурного середовища, а також здатність ефективно справлятися з емоційними стресорами, такими як депресія, тривога та соціальна ізоляція. У жінок був вищий рівень емоційної саморегуляції, тоді як чоловіки краще справлялися з управлінням емоціями в новому соціумі [21].

Інше дослідження, проведене Еммою Шмідт, також досліджувало зв'язок між емоційним інтелектом та адаптацією емігрантів. Шмідт зосередилася на вікових відмінностях та виявила, що молодші емігранти мали більш високий рівень емоційного інтелекту, що сприяло більш швидкій адаптації до нової культурної та соціальної ситуації. Старші емігранти, навпаки, мали більш складні переживання

через відсутність соціальних зв'язків та культурної підтримки, що знижувало їхній емоційний інтелект та здатність керувати емоціями в новому середовищі [27].

Дослідження проведене Луїзою Фернандес, досліджувало гендерні аспекти емоційного інтелекту у емігрантів. Вона зазначила, що жінки, особливо ті, хто приїхав через катастрофи, мають кращі навички емоційної саморегуляції та соціального сприйняття, однак часто стикаються з бар'єрами в соціальній інтеграції через культурні стереотипи. Чоловіки, у свою чергу, мають більшу схильність до уникнення емоційних труднощів, що може зашкодити їхній адаптації через непереборену внутрішню напругу [5].

Дослідження Ліли Ніколсон було зосереджено на порівнянні рівня емоційного інтелекту серед емігрантів різного віку і статі. Вона виявила, що у жінок, які емігрують в більш зрілому віці, спостерігається висока емпатія та вміння розуміти емоції інших людей, що допомагає їм налагоджувати соціальні зв'язки та створювати нові підтримуючі зв'язки. Водночас, у чоловіків цього ж віку відзначається більша проблема з вираженням емоцій та розпізнаванням емоцій інших людей, що може бути пов'язано з культурними стереотипами про мужність та стриманість [19, 34].

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є важливим фактором психологічної адаптації емігрантів, і що гендерні та вікові різниці можуть суттєво впливати на цей процес [15].

Отже, дослідження цієї теми підтверджує, що гендерні та вікові чинники мають суттєвий вплив на психологічну адаптацію емігрантів. Врахування цих аспектів в програмах підтримки та інтеграції допомагає зменшити психологічні труднощі, які виникають під час акультурації, і сприяє більш ефективному процесу соціалізації.

1.3 Теоретична модель соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів

Соціально-психологічна адаптація жінок, які перебувають у статусі вимушених емігрантів, є складним та багатфакторним процесом, що охоплює інтеграцію в нове соціальне середовище, подолання наслідків психотравмуючого досвіду, а також формування нових соціальних зв'язків та стратегій подолання. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що ключовими чинниками, які обумовлюють ефективність соціально-психологічної адаптації, є:

- Комунікативно соціальна компетентність, що сприяє успішному встановленню міжособистісних контактів, залученню до нових соціальних груп та ефективній взаємодії в новому культурному середовищі;

- Рівень резильєнтності (адаптованості), який визначає здатність жінок долати труднощі, відновлювати психоемоційну рівновагу та зберігати особистісну цілісність у стресових ситуаціях;

- Прояви симптомів постстресових порушень, що є наслідком травматичного досвіду, отриманого в умовах війни, втрати дому, близьких або звичного соціального оточення;

- Емоційні стан, який виступає внутрішнім регулятором поведінки та може як полегшувати, так і ускладнювати процес адаптації.

З огляду на зазначене, дослідження соціально-психологічної адаптації в контексті психосоціальних ресурсів, зокрема комунікативних умінь та резильєнтності, дозволяє виокремити ефективні механізми підтримки та інтеграції жінок-емігранток у нове середовище. На основі аналізу об'єкта, предмета, мети, гіпотези, завдань та методів дослідження нами було розроблено теоретичну модель соціально-психологічної адаптації жінок-вимушених емігрантів, яка відображає взаємозв'язки між основними психосоціальними змінними, що впливають на рівень їхньої адаптованості (див. рис. 1.1.).

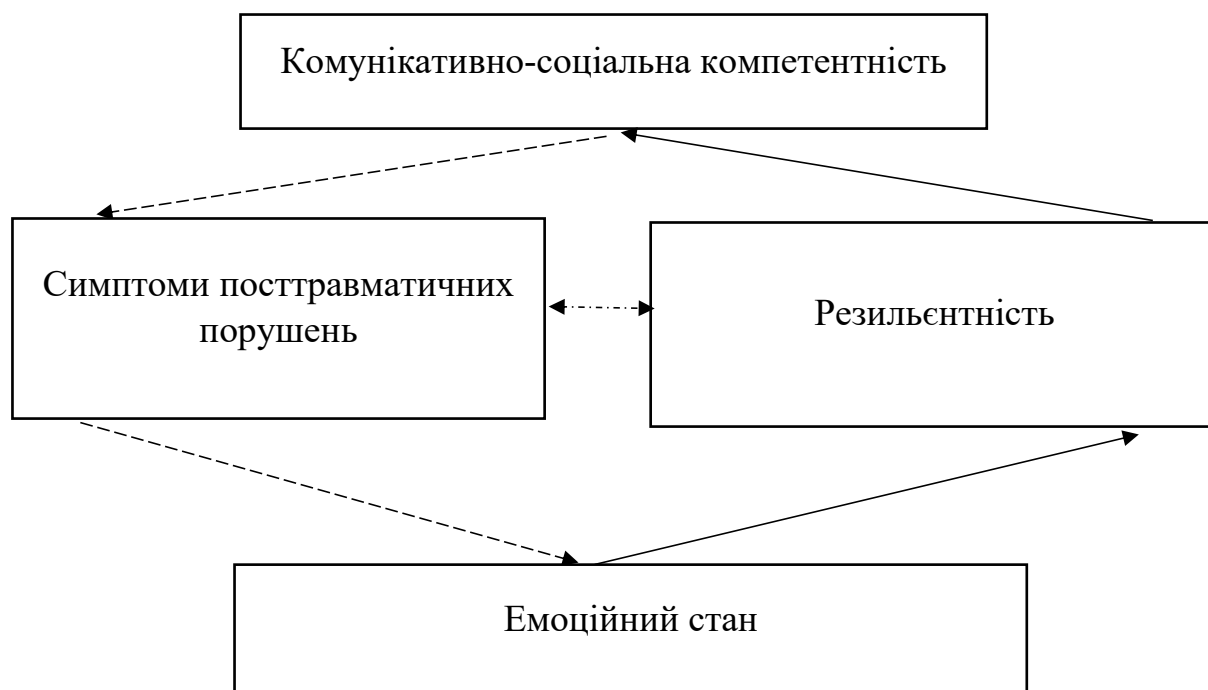


Рис. 1.1. Модель соціально-психологічної адаптації жінок-вимушених емігрантів у контексті постстресових переживань, резильєнтності та соціальних компетентностей.

Примітка: ----> негативний вплив; —> позитивний вплив.

Отже, соціально-психологічна адаптація жінок-вимушених емігрантів визначається рівнем їхньої комуникативно-соціальної компетентності, емоційним станом, рівнем резильєнтності, а також значною мірою залежить від наявності або відсутності симптомів постстресових порушень. Резильєнтність виступає посередником у взаємозв'язку між травматичними впливами та адаптаційними можливостями, тоді як комуникативна компетентність виконує роль ресурсного чинника успішної адаптації.

Таким чином, на адаптованість жінок-емігрантів впливають такі ключові чинники:

- рівень комуникативно-соціальної компетентності;
- ступінь прояву симптомів постстресових порушень;
- рівень резильєнтності;
- емоційні стани.

Комуникативно-соціальна компетентність розглядається як важливий ресурс, що сприяє встановленню нових соціальних контактів і формуванню взаємин у приймаючому суспільстві. Водночас постстресові порушення можуть істотно

ускладнювати процес адаптації, знижуючи здатність до емоційної регуляції та ефективної соціальної взаємодії. Резильєнтність, як здатність особистості до психологічного відновлення після стресу, виконує буферну функцію між пережитими травмами та потенційною дезадаптацією. Самооцінка емоційних станів дає змогу краще зрозуміти внутрішній психоемоційний фон жінок-емігрантів, який також може або сприяти, або перешкоджати адаптації.

У такий спосіб розроблена теоретична модель відображає складну взаємодію індивідуально-психологічних та соціальних чинників, що формують загальний рівень соціально-психологічної адаптації жінок-вимушених емігрантів у новому середовищі.

Висновки до розділу 1

1. Соціально-психологічна адаптація — це багатовимірний процес, що охоплює як психологічні, так і соціальні аспекти. В умовах вимушеної еміграції, яка є актуальною проблемою для багатьох людей, зокрема для українців, що були змушені залишити свої домівки через військові дії, процес адаптації набуває особливого значення. Враховуючи теоретичні підходи різних психологів, таких як З. Фрейд, Е. Еріксон, А. Маслоу, А. Бандура, Дж. Беррі та В. Франкл, можна визначити, що адаптація до нових умов життя залежить від численних факторів: від індивідуально-психологічних особливостей людини до соціальної підтримки та можливості зберегти власну ідентичність. Дослідження сучасних вчених, зокрема в контексті вимушених переселенців, показують, що успішна адаптація пов'язана з інтеграцією у нове соціокультурне середовище, здатністю зберігати особисту ідентичність, а також соціальними та психологічними механізмами підтримки. Важливими є також роль соціальної взаємодії та комунікативної компетенції,

здатність до саморефлексії та саморегуляції, що забезпечує кращу інтеграцію в нову реальність.

2. Сучасні проблеми соціально-психологічної адаптації емігрантів, особливо в умовах вимушеної міграції через війни та конфлікти, мають серйозний вплив на їх психологічне благополуччя. Психологічні труднощі емігрантів можуть бути значною мірою знижені завдяки високому рівню емоційного інтелекту, який позитивно впливає на адаптацію. Гендерні та вікові відмінності в емоційному інтелекті також мають вирішальне значення для соціалізації та інтеграції емігрантів у нове культурне середовище.

3. Соціально-психологічна адаптація жінок-емігрантів є багатогранним процесом, що визначається комунікативно-соціальною компетентністю, рівнем резильєнтності, проявами постстресових порушень та емоційним станом. Ключовими чинниками, які сприяють успішній адаптації, є здатність до налагодження соціальних контактів, стійкість до стресу та психологічне відновлення після травмуючих подій. Однак прояви постстресових порушень можуть значно ускладнювати цей процес, обмежуючи емоційну регуляцію та взаємодію з іншими. Резильєнтність виконує роль захисного механізму, що допомагає подолати труднощі, тоді як емоційний стан може як підтримувати, так і перешкоджати адаптаційним зусиллям. Розроблена нами теоретична модель соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів демонструє складність взаємодії цих факторів, що формують загальний рівень їхньої інтеграції в нове соціальне середовище.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК - ВИМУШЕНИХ ЕМІГРАНТОК

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі шляхом розсилки опитувальників електронною поштою. У листі-рекомендації досліджуваним пропонувалося добровільно взяти участь у дослідженні, з детальним поясненням його мети та умов участі. Такий спосіб організації дослідження дав змогу охопити широку вікову категорію та забезпечити зручність для учасниць, що, у свою чергу, сприяло підвищенню щирості відповідей.

Для характеристики вибірки дослідження нами була розроблена анкета, спрямована на вивчення соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів, зокрема тих, які були змушені залишити свою країну через війну. Метою цієї анкети є зібрання даних, які допоможуть оцінити рівень адаптації жінок до нового соціокультурного середовища, їх психологічний стан, соціальні зв'язки та вплив еміграції на їхні сімейні стосунки та самооцінку. Опитування охоплює різноманітні аспекти життя емігрантів, що дозволяє здійснити комплексний аналіз процесів адаптації.

У дослідженні взяли участь 60 жінок, які були змушені емігрувати за кордон унаслідок війни в Україні. Віковий діапазон учасниць становив від 25 до 56 років (середній вік приблизно 40 років).

Більше половини досліджуваних (51,7 %) володіють мовою країни перебування, тоді як 48,3 % зазначили, що не мають достатнього рівня володіння місцевою мовою. Найбільша частка жінок емігрувала до Німеччини (21,7 %), до Італії – 20 %, Іспанії – 16,7 %, Польщі – 15 %, Канади та Франції – по 13,3 % відповідно.

Щодо тривалості перебування за кордоном: 33,3 % жінок виїхали до 2014 року, 38,3 % з початком повномасштабного вторгнення у 2022 році, а 28,3 % нещодавно.

Повністю всією родиною вдалося емігрувати 58,3 % жінок, натомість 41,7 % були змушені залишити частину родини в Україні (зокрема чоловіків, батьків, братів).

Оцінка адаптації до нових умов життя розподілилася наступним чином: 38,3 % досліджуваних повідомили, що їм було складно адаптуватися, 18,3 % зайняли нейтральну позицію, і 43,3 % зазначили, що адаптація пройшла відносно легко або дуже легко.

Щодо професійної реалізації: 53,3 % учасниць дослідження на момент опитування працюють (частина — неофіційно), у той час як 46,7 % не мають роботи (деякі активно її шукають, інші — не планують працювати взагалі).

Майбутнє бачення учасниць стосовно повернення в Україну розподілилося наступним чином: 40 % планують залишитися за кордоном, 30 % мають намір повернутися, ще 30 % не змогли визначитися з відповіддю на це питання однозначно.

Соціальні зв'язки з українською громадою підтримують 70 % жінок (із них 40 % активно спілкуються, 30 % — періодично), 30 % таких контактів не мають. Водночас 63,3 % досліджуваних зазначили, що відчують підтримку з боку місцевого населення, а 36,7 % не відчують її або вважають її недостатньою.

Більшість жінок (82,7 %) повідомили про наявність симптомів тривоги, депресії або посттравматичного стресового розладу (ПТСР) різного ступеня прояву. Лише 18,3 % зазначили, що не мають подібних симптомів. При цьому 78,3 % жінок зверталися по психологічну допомогу (із них 18,3 % не отримали бажаного ефекту), 21,7 % не зверталися взагалі.

Щодо змін у самооцінці після еміграції: у 40 % жінок самооцінка знизилася, у 35 % — підвищилася, у 25 % — залишилася на попередньому рівні.

Досвід еміграції по-різному вплинув і на сімейні стосунки: 41,7 % досліджуваних зазначили покращення стосунків із родиною, 33,3 % — їхнє погіршення, а 25 % не відзначили суттєвих змін.

Вибірка дослідження поділялась на групи за рівнем резильєнтності, яка досліджувалась за допомогою короткої шкали резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS). Результати розподілу вибірки представлені на рис. 2.1.

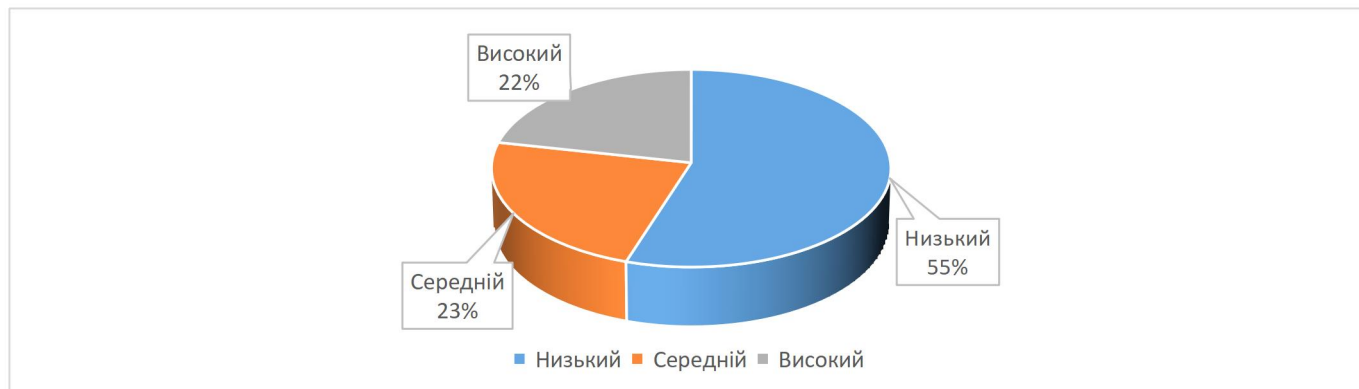


Рис. 2.1 Розподіл вибірки дослідження за рівнем резильєнтності

Отже, як бачимо з рис. 2.1, вибірка дослідження була поділена на три групи відповідно до рівня резильєнтності:

Першу групу склали жінки з високим рівнем резильєнтності, що становить 22% (13 жінок) від загальної кількості учасниць дослідження. Такі жінки демонструють високу здатність до відновлення після стресових впливів, ефективно долають життєві труднощі та зберігають психоемоційну стабільність у складних умовах. Вони мають розвинуті механізми саморегуляції та адаптації, що дозволяють їм успішно інтегруватися в нове соціальне середовище, долати травматичний досвід та ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що сприяє їхній соціально-психологічній адаптації. Психологічна стійкість таких жінок забезпечує їм високий рівень комунікативної компетентності та здатність встановлювати нові соціальні зв'язки.

Другу групу склало 23% (14 жінок) від загальної вибірки з середнім рівнем резильєнтності. Жінки цієї групи мають помірну здатність до відновлення після стресових ситуацій. Вони можуть переживати стресові періоди та адаптуватися до нових умов, однак процес відновлення не завжди є швидким та ефективним. Такі жінки можуть мати певні труднощі у налагодженні соціальних контактів та інтеграції в нове середовище, хоча в загальному їхня адаптація все ж проходить

успішно. Середня резильєнтність вказує на наявність певних ресурсів для подолання труднощів, однак існують моменти, коли зниження емоційного та психологічного балансу може впливати на ефективність адаптації.

Третю групу склало 55% (33 жінки) від загальної кількості жінок з низьким рівнем резильєнтності. Ці жінки мають значні труднощі в подоланні стресових впливів, що може призводити до тривалих періодів психологічної дезадаптації. Вони можуть бути більш вразливими до психоемоційних потрясінь, мати труднощі з емоційною регуляцією та виявляти проблеми в соціальній взаємодії. Для таких жінок процес адаптації може бути значно ускладнений через постійний вплив травматичних переживань, відсутність ефективних механізмів відновлення та високий рівень стресу. Їх соціально-психологічна адаптація потребує додаткової підтримки та втручання з боку психологів або соціальних служб для покращення емоційної стійкості та розвитку комунікативних навичок.

Отже, такий розподіл вибірки дослідження, на нашу думку, є доцільним, оскільки дозволяє проаналізувати відмінності у рівні соціально-психологічної адаптації жінок залежно від їхніх індивідуальних психоемоційних ресурсів. Резильєнтність виступає не лише як самостійний чинник адаптації, а й як потенційний модератор впливу інших змінних, зокрема комунікативно-соціальної компетентності та емоційного стану, на загальний рівень адаптованості. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації в умовах посттравматичного досвіду та вимушеної міграції.

З метою досягнення поставленої мети, реалізації завдань дослідження, а також перевірки висунутої гіпотези було обґрунтовано добір та проведення комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації жінок, як вимушених емігрантів.

1. Анкета для характеристики вибірки дослідження.

Для збору загальних соціально-демографічних та контекстуальних даних про учасниць дослідження було розроблено спеціальну анкету для дослідження соціально-психологічної адаптації жінок-емігранток. Вона мала на меті охопити

ключові аспекти життєвого досвіду жінок, які вимушено залишили Україну через війну.

Анкета складалася з чотирьох тематичних блоків: *загальна інформація* (містила питання про вік, країну еміграції, знання мови, обставини виїзду та склад родини); *соціально-психологічна адаптація* (оцінювала суб'єктивну складність адаптації, зайнятість, плани на майбутнє перебування в країні); *соціальна взаємодія та інтеграція* (з'ясовувала характер зв'язків із українською громадою та місцевим населенням, зміни у соціальному колі); *психологічний стан та стресові фактори* (фокусувалась на самопочутті, зверненні по психологічну допомогу, зміні самооцінки та впливі еміграції на сімейні стосунки).

Анкета забезпечувала контекстуалізацію кількісних даних та слугувала додатковим джерелом інформації для інтерпретації результатів психодіагностичних методик.

2. Коротка шкала резильєнтності (Brief Resilience Scale, BRS).

Ця методика використовувалась з метою виявлення здатності жінок до психологічного відновлення після пережитих стресових подій, пов'язаних із вимушеною еміграцією. Також за результатами методики ми поділили вибірку дослідження за рівнями вираженості резильєнтності.

Шкала дає змогу оцінити резильєнтність як особистісну характеристику, що визначає швидкість та ефективність повернення до нормального функціонування після труднощів.

Рівні за шкалою BRS: високий рівень резильєнтності, середній рівень резильєнтності та низький рівень резильєнтності.

Обробка результатів проводилась згідно з ключами методики, шляхом підрахунку середнього арифметичного балів за відповідями досліджуваних.

3. Тест соціально-психологічної адаптації (Test of Personal Adjustment).

Методика застосовувалась для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації жінок, які були змушені емігрувати внаслідок війни. Вона дозволяє комплексно дослідити здатність особистості адаптуватися до нових соціальних умов, підтримувати внутрішню стабільність та конструктивні взаємини з оточенням.

У межах дослідження використовувались такі інтегральні шкали методики: *інтегральний показник адаптації* — відображає загальний рівень пристосованості особистості до нових життєвих обставин, включаючи поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти; *інтегральний показник самоприйняття* — характеризує ступінь прийняття індивідом власного «Я», внутрішньої злагоди, самоцінності; *інтегральний показник прийняття інших* — відображає рівень толерантності, відкритості до міжособистісних взаємин та готовність до соціальної взаємодії; *інтегральний показник емоційної комфортності* — свідчить про рівень внутрішньої гармонії, стабільності емоційного стану та відсутності негативних переживань; *інтегральний показник інтернальності* — вказує на ступінь суб'єктивного контролю над життєвими подіями, відображаючи домінування внутрішнього або зовнішнього локусу контролю; *інтегральний показник прагнення домінування* — характеризує мотиваційно-ціннісні установки особистості щодо лідерства, ініціативності, впливу на інших; *ескапізм* (уникнення проблем) — окрема шкала, що оцінює схильність до уникання труднощів, втечі від реальності або відповідальності за події, які викликають внутрішній дискомфорт.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до інструкцій методики з використанням авторських ключів, що дозволило отримати валідні інтерпретації кожного з показників у межах емпіричного дослідження.

4. Опитувальник травматичного стресу (ОТС).

Методика застосовувалась для виявлення симптомів посттравматичного та гострого стресових розладів у жінок, що пережили травматичні події, пов'язані з війною та еміграцією.

У дослідженні враховувались такі шкали тесту: «*Подія травми*» — оцінка наявності потенційно травматичної події; «*Вторгнення*» — вимушене відтворення травматичного досвіду; «*Уникнення*» — уникання нагадувань про травму; «*Гіперактивація*» — симптоми надмірного збудження, тривожності; «*Дистрес та дезадаптація*» — загальний рівень психологічної дезорганізації.

Для діагностики ПТСР враховувались додаткові шкали: «*Дисоціація*» — відображає порушення цілісності психічного функціонування, що проявляється у

формі емоційного оніміння, відчуття нереальності подій, роз'єднання спогадів або власного «Я», характерна для гострих реакцій на психотравмувальні події; *«Вторгнення»* — вказує на наявність нав'язливих думок, флешбеків, снів, що повторюють травматичну подію. Ці симптоми є маркером порушеної обробки травматичного досвіду; *«Уникнення»* — включає свідоме чи несвідоме уникнення ситуацій, людей, думок, що нагадують про травму. Прояв захисного механізму, який у разі стабільного функціонування сприяє адаптації, а при патологізації — поглиблює симптоматику ПТСР; *«Гіперактивація»* — свідчить про стан підвищеної тривожної напруги, емоційної збудливості, проблеми зі сном, дратівливість, підвищену пильність та реакції переляку; *«Дистрес та дезадаптація»* — відображає загальний рівень психоемоційного виснаження та труднощів у повсякденному функціонуванні, зниження ефективності соціальної, професійної та особистісної адаптації. Також оцінювались гострий стресовий розлад, агравація (перебільшення симптомів) та дисимуляція (приховування симптомів).

Результати опрацьовувались за ключами до методики відповідно до діагностичних критеріїв.

5. Самооцінка емоційних станів (Personal Feelings Scales, PFS).

Методика оцінює суб'єктивне сприйняття власного емоційного стану. У дослідженні застосовувалася для вивчення емоційного благополуччя учасниць. Включає наступні шкали: *«Спокій/тривожність»* — відображає рівень внутрішнього напруження та здатність зберігати емоційний спокій; *«Енергійність/втома»* — показує ступінь фізичної та психологічної активності або виснаження; *«Піднесеність/пригніченість»* — характеризує загальний настрій, життєрадісність або схильність до депресивних переживань; *«Впевненість/безпорадність»* — вказує на рівень віри у власні сили та можливості впливати на події; *«Сумарна оцінка емоційного стану»* — інтегральний показник загального емоційного благополуччя.

Результати підраховувались відповідно до ключа методики, що дозволяло якісно проаналізувати домінуючі емоції жінок.

6. Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК).

Ця методика використовувалась для дослідження соціальних і комунікативних характеристик особистості, здатності ефективно взаємодіяти в новому соціальному середовищі.

Шкали методики: *«Товариськість/замкнутість»* — рівень відкритості у спілкуванні; *«Логічне мислення»* — здатність до раціонального мислення; *«Емоційність»* — емоційна чутливість та виразність; *«Життєрадісність/почуття безпеки»* — позитивне ставлення до життя; *«Художній/раціональний тип»* — тип мислення: інтуїтивний чи логічний; *«Незалежність/залежність»* — автономність у прийнятті рішень; *«Рівень контролю»* — самоконтроль у поведінці; *«Правдивість»* — достовірність відповідей; *«Схильність до асоціальної поведінки»* — рівень соціальної відповідності.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до авторського ключа. Методика дозволила виявити як ресурсні сторони жінок, так і потенційні труднощі в процесі соціалізації до нового середовища.

Методи математичної обробки результатів: критерій кутового перетворення Фішера та кореляційний аналіз.

Критерій кутового перетворення Фішера (ϕ) був використаний для оцінки достовірності відмінностей між групами за окремими показниками (наприклад, рівень адаптованості, частота проявів ПТСР або високої резильєнтності). Цей критерій є доцільним у випадках, коли аналізуються частоти появи певних характеристик або рівнів (наприклад, «високий/низький рівень» адаптації), і дозволяє встановити, чи є статистично значущі розбіжності між групами жінок з різним рівнем резильєнтності.

Кореляційний аналіз був використаний для перевірки основної гіпотези дослідження: жінки з більш розвиненими комунікативними соціальними компетентностями матимуть вищий рівень соціально-психологічної адаптації. За допомогою кореляцій ми досліджували, наскільки тісно пов'язані рівень комунікативності, показники соціальної взаємодії, резильєнтність та соціально-психологічна адаптація. Також оцінювався взаємозв'язок цих показників із постстресовими симптомами — дисоціацією, уникненням, гіперактивацією,

дистресом — щоб зрозуміти, які фактори посилюють або послаблюють адаптаційні можливості жінок-емігрантів.

Таким чином, обрані методи дали змогу не лише виявити значущі групові відмінності, а й підтвердити (або спростувати) наявність системних зв'язків між адаптацією, стресовими факторами та комунікативною компетентністю — що було критично важливим для перевірки гіпотези дослідження.

2.2. Особливості соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів нами було використано тест соціально-психологічної адаптації (Test of Personal Adjustment), який дозволяє оцінити загальний рівень пристосованості особистості до соціального середовища, міжособистісної взаємодії та власного емоційного стану. Результати методики представлені у таблицях 2.1, 2.2 та 2.3. Для виявлення статистично значущих відмінностей між групами жінок з різними рівнями резильєнтності було використано критерій кутового перетворення Фішера, що дозволив оцінити достовірність відмінностей за показниками соціально-психологічної адаптації.

Таблиця 2.1

Достовірні відмінності соціально-психологічної адаптації жінок з високим та середнім рівнем резильєнтності

Показники соціально-психологічної адаптації		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
ПА	Низький	15,4%	50,0%	1,985	0,05
	Середній	53,8%	21,4%	1,779	0,05
ПП	Високий	30,8%	7,1%	1,648	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Примітка 2: ПІА - інтегральний показник адаптації; ІПІ - інтегральний показник інтернальності.

За результатами порівняльного аналізу з використанням ϕ -критерію Фішера виявлено статистично значущі відмінності у рівнях соціально-психологічної адаптації серед жінок з різним рівнем резильєнтності. Зокрема, низький рівень адаптації частіше спостерігається у жінок з середнім рівнем резильєнтності (50,0%) порівняно з тими, хто має високий рівень резильєнтності (15,4%), при $\phi = 1,985$; $p = 0,05$. Натомість середній рівень адаптації значно частіше зустрічається у жінок з високою резильєнтністю (53,8%) порівняно з тими, хто має середній рівень (21,4%), $\phi = 1,779$; $p = 0,05$. Ці результати свідчать про те, що жінки з вищим рівнем резильєнтності рідше демонструють низьку адаптованість, що вказує на ефективніше подолання стресових впливів та краще функціонування в умовах вимушеної міграції.

Також було виявлено статистично значущу різницю за інтегральним показником інтернальності. Зокрема, високий рівень інтернальності значно частіше спостерігався серед жінок з високим рівнем резильєнтності (30,8%) у порівнянні з жінками із середнім рівнем резильєнтності (7,1%), при $\phi = 1,648$; $p = 0,05$. Це свідчить про те, що жінки з вищою резильєнтністю більше схильні приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім чинникам, таким як власні зусилля, рішучість та самоконтроль, а не зовнішнім обставинам. Цей результат підтверджує, що інтернальний локус контролю є важливим ресурсом психологічної стійкості в умовах вимушеної адаптації, сприяючи активнішому подоланню труднощів і кращому пристосуванню до нових умов.

Таблиця 2.2

Достовірні відмінності соціально-психологічної адаптації жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності

Показники соціально-психологічної адаптації		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
ІПА	Низький	15,4%	54,5%	2,613	0,01
	Середній	53,8%	15,2%	2,59	0,01
ІПІ	Середній	61,5%	33,3%	1,749	0,05
ІПЕК	Низький	15,4%	45,5%	2,057	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Примітка 2: ІПА - інтегральний показник адаптації; ІПІ - інтегральний показник прийняття інших; ІПЕК - інтегральний показник емоційної комфортності.

За результатами порівняльного аналізу можемо стверджувати, що низький рівень загальної адаптації значно частіше зустрічався серед жінок з низьким рівнем резильєнтності (54,5%) порівняно з тими, хто мав високий рівень резильєнтності (15,4%), при $\phi = 2,613$; $p = 0,01$. Натомість середній рівень адаптації був суттєво більш поширеним серед жінок з високою резильєнтністю (53,8% проти 15,2%), $\phi = 2,59$; $p = 0,01$. Ці результати можуть свідчити про існування тенденції, за якої жінки з вищим рівнем резильєнтності частіше демонструють кращу соціально-психологічну адаптацію.

Крім того, встановлено значущу різницю за інтегральним показником прийняття інших: середній рівень цього показника частіше спостерігався у жінок з високою резильєнтністю (61,5%) порівняно з тими, хто мав низький рівень (33,3%), при $\phi = 1,749$; $p = 0,05$. Це може свідчити про те, що жінки з високим рівнем резильєнтності більш відкриті до міжособистісної взаємодії та здатні до конструктивного сприйняття інших навіть в умовах адаптаційного стресу.

Також значущі відмінності зафіксовано за інтегральним показником емоційної комфортності. Зокрема, низький рівень емоційного комфорту частіше спостерігався серед жінок з низькою резильєнтністю (45,5%) порівняно з тими, хто мав високий рівень резильєнтності (15,4%), при $\phi = 2,057$; $p = 0,05$. Це свідчить про те, що жінки з низьким рівнем резильєнтності менш емоційно врівноважені, що може бути

наслідком вразливості до зовнішніх впливів та меншої здатності зберігати психологічну стабільність у нових життєвих умовах.

Таблиця 2.3

Достовірні відмінності соціально-психологічної адаптації жінок з середнім та низьким рівнем резильєнтності

Показники соціально-психологічної адаптації		Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
ШЕК	Високий	50,0%	24,2%	1,697	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати ШЕК - інтегральний показник емоційної комфортності.

Значущі відмінності у соціально-психологічній адаптації жінок із середнім та низьким рівнем резильєнтності виявлено за одним показником — інтегральним показником емоційної комфортності. Частота виявлення високого рівня емоційної комфортності серед жінок із середнім рівнем резильєнтності склала 50,0%, тоді як серед жінок із низьким рівнем — 24,2%. Різниця виявилась статистично значущою ($\phi = 1,697$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що емоційна стійкість та спокій у повсякденному житті частіше притаманні жінкам із середнім рівнем резильєнтності, ніж тим, хто має низький рівень.

Отже, можемо зробити висновок, що жінки з високим рівнем резильєнтності виявляють найсприятливіший профіль соціально-психологічної адаптації. Вони рідше демонструють низький рівень загальної адаптації, емоційного комфорту й інтернальності. Натомість для них частіше характерні середній рівень загальної адаптації, високий рівень інтернальності (схильність брати відповідальність на себе) та середній рівень прийняття інших, що свідчить про їхню внутрішню силу, емоційну врівноваженість та відкритість до соціальних контактів навіть в умовах вимушеної адаптації.

Жінки із середнім рівнем резильєнтності демонструють змішані показники адаптації. З одного боку, в них частіше, ніж у жінок з високим рівнем

резильєнтності, спостерігається низький рівень загальної адаптації. Проте, на відміну від жінок з низькою резильєнтністю, вони значно частіше демонструють високий рівень емоційної комфортності, що свідчить про часткове збереження психологічної стійкості в умовах вимушеної міграції, хоча і з меншими адаптаційними можливостями, ніж у високорезильєнтних жінок.

Жінкам з низьким рівнем резильєнтності значно частіше притаманні низькі показники загальної адаптації, емоційної комфортності, а також нижчий рівень інтернальності, що вказує на загальну вразливість, залежність від зовнішніх обставин, низьку емоційну стабільність та складнощі у прийнятті інших людей. Їхній адаптаційний профіль є найменш сприятливим серед усіх трьох груп.

Таким чином, високий рівень резильєнтності пов'язаний із кращими показниками соціально-психологічної адаптації, тоді як її низький рівень виступає потенційним фактором ризику у процесі адаптації до нових життєвих обставин. Результати підкреслюють важливість розвитку резильєнтності як внутрішнього ресурсу підтримки психічного здоров'я та соціального функціонування жінок в умовах стресу.

Продовжуючи дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації, проаналізуємо результати за опитувальником травматичного стресу (ОТС), який було використано з метою виявлення симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу у жінок, що зазнали травматичного досвіду, пов'язаного з війною та вимушеною еміграцією. Даний інструмент дозволяє оцінити ступінь вираженості травматичних реакцій, що суттєво впливають на процес адаптації в нових умовах. Результати тестування оброблялись із застосуванням кутового ф-критерію Фішера, що дозволило встановити статистично значущі відмінності між групами жінок з різними рівнями резильєнтності. Узагальнені дані представлені в таблицях 2.4, 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.4

Достовірні відмінності симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу у жінок з високим та середнім рівнем резильєнтності

Показники симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
Гіперактивація (ПТСР)	низький	38,5%	71,4%	1,755	0,05
	високий	61,5%	28,6%	1,755	0,05
Дистрес та дезадаптація	низький	84,6%	42,9%	2,358	0,01
	високий	15,4%	57,1%	2,358	0,01

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Аналіз симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу у жінок з високим та середнім рівнем резильєнтності показав наявність статистично достовірних відмінностей за двома показниками, а саме гіперактивацією та дистресом/дезадаптацією.

Зокрема, у жінок із високим рівнем резильєнтності спостерігався вищий рівень гіперактивації (61,5%) порівняно з жінками із середнім рівнем резильєнтності (28,6%), що є статистично значущим ($\phi = 1,755$ при $p = 0,05$). Натомість низький рівень гіперактивації був більш характерним для жінок із середнім рівнем резильєнтності (71,4%) проти 38,5% у групі з високою резильєнтністю ($\phi = 1,755$ при $p = 0,05$). Ці результати є дещо парадоксальними на перший погляд, адже резильєнтність зазвичай розглядається як фактор, що знижує негативні наслідки стресу. Проте підвищена гіперактивація у жінок з високою резильєнтністю може свідчити про збереження стану мобілізації нервової системи як адаптивної реакції на стрес: вони залишаються настороженими, уважними до потенційних загроз, демонструючи високу фізіологічну реактивність. Це може інтерпретуватися як функціональна напруга, що підтримує ефективну поведінкову адаптацію у кризових умовах.

Наступним важливим симптоматичним компонентом, що був проаналізований у межах дослідження, є дистрес та дезадаптація, які відображають емоційне виснаження, психічну дезорганізацію та зниження адаптаційних можливостей особистості після психотравмуючої події. За цим показником також були виявлені

статистично достовірні відмінності між жінками з високим та середнім рівнем резильєнтності ($\phi = 2,358$ при $p = 0,01$). У групі жінок із високим рівнем резильєнтності 84,6% мали низький рівень дистресу та дезадаптації, що свідчить про їх стійкість до емоційного виснаження та ефективні механізми подолання стресу. У групі з середнім рівнем резильєнтності лише 42,9% учасниць демонстрували низькі показники дистресу, а 57,1% навпаки, мали високий рівень дистресу, що вказує на психоемоційну вразливість, пригніченість, відчуття безпорадності та низьку адаптативність.

Ці результати підтверджують, що резильєнтність виступає як захисний психологічний механізм, який пом'якшує негативний вплив травматичного досвіду та сприяє збереженню емоційної стабільності. Жінки з високою резильєнтністю мають кращу здатність до емоційного саморегулювання, що зменшує ризики розвитку глибокого дистресу, порушень поведінки та функціонування в соціальних ролях.

Таблиця 2.5

Достовірні відмінності симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу у жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності

Показники симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
Вторгнення (ПТСР)	низький	69,2%	42,4%	1,67	0,05
	високий	30,8%	57,6%	1,67	0,05
Гіперактивація (ПТСР)	низький	38,5%	66,7%	1,749	0,05
	високий	61,5%	33,3%	1,749	0,05
Дисоціація (ПТСР)	низький	69,2%	36,4%	2,049	0,05
	високий	30,8%	63,6%	2,049	0,05
Вторгнення (ГСР)	низький	69,2%	33,3%	2,243	0,05
	високий	30,8%	66,7%	2,243	0,05
Гіперактивація (ГСР)	низький	84,6%	54,5%	2,057	0,05
	високий	15,4%	45,5%	2,057	0,05
Гострий стресовий	низький	84,6%	39,4%	2,988	0,01

розлад	високий	15,4%	60,6%	2,988	0,01
--------	---------	-------	-------	-------	------

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Аналіз симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу у жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності показав наявність статистично достовірних відмінностей за шістьма показниками: вторгнення (ПТСР), гіперактивація (ПТСР), дисоціація (ПТСР), вторгнення (ГСР), гіперактивація (ГСР) та загальним рівнем гострого стресового розладу.

Зокрема, за шкалою вторгнення (ПТСР) у жінок з низьким рівнем резильєнтності частіше виявлялися високі значення (57,6%) порівняно з жінками з високим рівнем резильєнтності (30,8%), що є статистично значущим ($\phi = 1,67$; $p = 0,05$). Водночас низький рівень вторгнення частіше спостерігався у жінок з високою резильєнтністю (69,2%) проти 42,4% жінок з низьким рівнем. Це свідчить про більшу схильність до повторного переживання травматичних подій жінок з низькою резильєнтністю, що може вказувати на знижену здатність до психоемоційної регуляції.

За показником гіперактивації (ПТСР) достовірно вищі значення спостерігалися у жінок із високою резильєнтністю (61,5%) порівняно з жінками з низьким рівнем (33,3%) ($\phi = 1,749$; $p = 0,05$). Водночас низький рівень гіперактивації був більш характерним для жінок із низькою резильєнтністю (66,7%) проти 38,5% у групі з високою. Це може вказувати на те, що, попри загальну адаптованість, нервова система жінок з високим рівнем резильєнтності залишається у стані підвищеної мобілізації — з підвищеною настороженістю, збудливістю та фізіологічною реактивністю.

За шкалою дисоціації (ПТСР) високі значення були значно частіше присутні у жінок з низькою резильєнтністю (63,6%) порівняно з 30,8% у жінок із високою резильєнтністю ($\phi = 2,049$; $p = 0,05$). Відповідно, низький рівень дисоціації виявлявся переважно у жінок з високою резильєнтністю (69,2%) проти 36,4% у групі з низькою. Це свідчить про вищу ймовірність появи дисоціативних проявів — таких

як деперсоналізація, дереалізація або емоційне «відключення» — серед менш резильєнтних жінок у відповідь на психотравму.

Подібна тенденція спостерігалася й щодо вторгнення при гострому стресовому розладі 66,7% жінок з низьким рівнем резильєнтності мали високі показники, тоді як серед жінок із високою резильєнтністю цей показник становив лише 30,8% ($\phi = 2,243$; $p = 0,05$). Водночас низький рівень вторгнення спостерігався у 69,2% жінок з високою резильєнтністю та лише у 33,3% з низькою. Це підкреслює зв'язок між низькою резильєнтністю та високою вразливістю до нав'язливих спогадів і образів невдовзі після травмуючої події.

За показником гіперактивації при ГСР, високі значення були більш характерними для жінок із низьким рівнем резильєнтності (45,5%) порівняно з 15,4% у групі з високим рівнем ($\phi = 2,057$; $p = 0,05$). Відповідно, низький рівень гіперактивації частіше спостерігався у жінок з високою резильєнтністю (84,6%) проти 54,5% у жінок з низькою. Це демонструє, що жінки з низькою резильєнтністю мають вищий рівень збудження нервової системи у періоді гострої реакції на стрес — із симптомами на кшталт безсоння, роздратованості чи гіпервигадливості.

Нарешті, за узагальненим показником гострого стресового розладу (ГСР) високі значення частіше спостерігалися у жінок із низькою резильєнтністю (60,6%) у порівнянні з 15,4% у жінок із високим рівнем резильєнтності ($\phi = 2,988$; $p = 0,01$). Низький рівень ГСР водночас частіше траплявся серед жінок з високою резильєнтністю (84,6%) проти 39,4% у групі з низькою. Цей результат підтверджує, що високий рівень резильєнтності є важливим захисним чинником, який значно знижує ризик розвитку гострої патологічної реакції на психотравмуючі події.

Таблиця 2.6

Достовірні відмінності симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу у жінок з середнім та низьким рівнем резильєнтності

Показники симптомів гострого та посттравматичного стресового розладу		Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
Вторгнення (ПТСР)	низький	71,4%	42,4%	1,866	0,05
	високий	28,6%	57,6%	1,866	0,05
Гострий стресовий розлад	низький	71,4%	39,4%	2,059	0,05
	високий	28,6%	60,6%	2,059	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Наступним етапом дослідження було вивчення симптоматики посттравматичного та гострого стресового розладу у жінок із середнім та низьким рівнем резильєнтності, з метою виявлення особливостей психоемоційного реагування залежно від рівня психологічної стійкості.

За симптомом вторгнення — тобто повторюваних нав'язливих спогадів, образів, снів, які не піддаються вольовому контролю, були виявлені статистично достовірні відмінності ($\phi = 1,866$ при $p = 0,05$). У жінок із середнім рівнем резильєнтності, 71,4% мали низький рівень вторгнень, в той час як у жінок з низьким рівнем резильєнтності цей показник складав лише 42,4%. Натомість високий рівень вторгнень був характерний для 28,6% жінок із середнім рівнем резильєнтності, в той час як у групі з низьким рівнем резильєнтності цей показник був значно вищим 57,6%. Ці результати свідчать, що низька резильєнтність пов'язана з більш інтенсивним проявом нав'язливих переживань травматичної події, що ускладнює процес інтеграції психотравмуючого досвіду та відновлення психічної рівноваги.

За симптомами гострого стресового розладу, які можуть включати дисоціативні явища, емоційне оніміння, тривожність, розлади сну та уваги, також виявлено статистично значущі розбіжності ($\phi = 2,059$ при $p = 0,05$). У групі жінок із середньою резильєнтністю 71,4% демонстрували низький рівень симптомів гострого стресового розладу, що вказує на їх відносну стресостійкість. У групі з низьким рівнем резильєнтності тільки 39,4% досліджуваних мали низький рівень проявів, а

60,6% — високий рівень симптомів гострого стресу, що є яскравим маркером психологічної вразливості до травматичних впливів.

Жінки з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу здатність до адаптації та емоційного саморегулювання, що виражається в низькому рівні дистресу та дезадаптації, а також здатності підтримувати стабільність у стресових умовах. Вони мають підвищену фізіологічну реактивність (гіперактивацію), яка є адаптивною реакцією на стрес та свідчить про збереження мобілізації нервової системи для ефективної поведінкової адаптації. Це може проявлятися в їх здатності залишатися настороженими та уважними до потенційних загроз.

Жінки з середнім рівнем резильєнтності знаходяться в проміжному стані між високою та низькою стійкістю до стресу. Вони мають менший рівень дистресу та дезадаптації, ніж жінки з низькою резильєнтністю, однак вони все ще проявляють певну вразливість. Вони частіше за жінок з високою резильєнтністю демонструють низький рівень гіперактивації, що може свідчити про знижену здатність до мобілізації у кризових ситуаціях. Крім того, вони можуть бути більш схильні до повторного переживання травматичних подій у вигляді нав'язливих спогадів.

Жінки з низьким рівнем резильєнтності зазвичай мають виражену вразливість до стресових ситуацій. Вони проявляють високі показники вторгнення, гіперактивації та дисоціації, що вказує на труднощі у регуляції емоцій та психологічному відновленні після травми. Їхня нервова система часто знаходиться в стані підвищеної збудливості, що може проявлятися в таких симптомах, як безсоння, роздратованість та тривожність. Це також підвищує ризик розвитку гострого стресового розладу та порушення функціонування в соціальних ролях.

Загалом, результати свідчать, що високий рівень резильєнтності значно знижує вплив стресових ситуацій на психоемоційну стабільність і є важливим захисним фактором, тоді як низький рівень резильєнтності пов'язаний з більшими труднощами в адаптації та підвищеним ризиком розвитку стресових розладів.

Для дослідження емоційного благополуччя жінок з різним рівнем резильєнтності нами було використано опитувальник самооцінки емоційних станів (Personal Feelings Scales, PFS). Статистична обробка результатів здійснювалася з

використанням кутового перетворення Фішера, що дозволяє адекватно порівнювати відсоткові показники в умовах варіативності вибірок (див. табл. 2.7, 2.8 та 2.9).

Таблиця 2.7

Достовірні відмінності емоційного благополуччя жінок з високим та середнім рівнем резильєнтності

Показники емоційного благополуччя		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
Е/В	Середній	30,8%	7,1%	1,648	0,05
Сумарна оцінка	Низький	0,0%	14,3%	2,013	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати;

Примітка 2: Енергійність/втома – Е/В

У результаті порівняльного аналізу емоційного благополуччя жінок з високим та середнім рівнем резильєнтності, проведеного за допомогою опитувальника самооцінки емоційних станів (PFS), було виявлено статистично значущі відмінності за окремими шкалами.

Зокрема, за показником «Енергійність/втома» достовірна відмінність спостерігалася на рівні середнього значення ($\phi = 1,648$ при $p = 0,05$): 30,8% жінок з високою резильєнтністю демонстрували середній рівень енергійності, тоді як серед жінок із середньою резильєнтністю цей показник становив лише 7,1%. Це може свідчити про те, що високий рівень резильєнтності сприяє збереженню оптимального енергетичного тону навіть в умовах повсякденного навантаження, на відміну від менш резильєнтних жінок, які частіше демонструють крайні рівні — або надмірну втоми, або надмірну активацію.

Також статистично значуща різниця виявлена за сумарною інтегральною оцінкою емоційного благополуччя: 0% жінок з високим рівнем резильєнтності мали низький загальний рівень емоційного стану, у той час як у групі з середньою резильєнтністю таких було 14,3% ($\phi = 2,013$ при $p = 0,05$). Цей результат підтверджує припущення, що високий рівень резильєнтності виконує функцію

психологічного буфера, забезпечуючи загальне позитивне емоційне самопочуття та знижуючи ймовірність формування емоційної вразливості.

Таблиця 2.8

Достовірні відмінності емоційного благополуччя жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності

Показники емоційного благополуччя		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
Сумарна оцінка	Низький	0,0%	12,1%	2,172	0,05
	Середній	69,2%	42,4%	1,67	0,05
	Високий	30,8%	45,5%	0,928	-

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Продовжуючи аналіз, розглянемо достовірні відмінності емоційного благополуччя жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності, отримані за допомогою опитувальника самооцінки емоційних станів (PFS).

За сумарною інтегральною оцінкою емоційного благополуччя виявлено достовірні відмінності між жінками з високим та низьким рівнем резильєнтності. Зокрема, жодна з жінок з високою резильєнтністю не продемонструвала низький рівень емоційного стану, тоді як серед жінок з низькою резильєнтністю таких було 12,1% ($\phi = 2,172$ при $p = 0,05$). Це підтверджує гіпотезу про захисну функцію резильєнтності, яка сприяє збереженню позитивного емоційного фону навіть в умовах стресу чи щоденних труднощів.

Крім того, за середнім рівнем сумарної оцінки емоційного благополуччя також виявлено статистично значущу різницю: 69,2% жінок з високим рівнем резильєнтності перебували в межах середнього рівня, що свідчить про емоційну збалансованість та адаптивну стабільність. У той же час серед жінок із низькою резильєнтністю таких було лише 42,4% ($\phi = 1,67$ при $p = 0,05$), що може свідчити

про більшу схильність до емоційної нестабільності в умовах знижених ресурсів психологічної стійкості.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із зменшенням частоти негативних емоційних станів та забезпечує більшу емоційну стійкість, тоді як низька резильєнтність асоціюється з вищим ризиком емоційного дисбалансу та загального зниження емоційного благополуччя.

Таблиця 2.9

Достовірні відмінності емоційного благополуччя жінок з середнім та низьким рівнем резильєнтності

Показники емоційного благополуччя		Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем резильєнтності	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем резильєнтності	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
С/Т	Середній	42,9%	15,2%	1,968	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати;

Примітка 2: Спокій/тривожність - С/Т.

У порівнянні жінок із середнім та низьким рівнем резильєнтності достовірні відмінності емоційного благополуччя виявлено за шкалою «спокій/тривожність». Зокрема, середній рівень емоційного стану за цією шкалою частіше зустрічається серед жінок із середнім рівнем резильєнтності 42,9%, порівняно з 15,2% серед жінок із низькою резильєнтністю ($\phi = 1,968$ при $p = 0,05$). Цей показник може свідчити про більшу здатність жінок із середньою резильєнтністю підтримувати емоційну рівновагу, уникаючи крайнощів – як надмірної тривожності, так і надмірної байдужості. Натомість жінки з низьким рівнем резильєнтності частіше демонструють або високу тривожність, або, менш характерно, знижену емоційну реактивність, що свідчить про менш адаптивні способи емоційного реагування на життєві події.

У результаті порівняльного аналізу емоційного благополуччя жінок з різним рівнем резильєнтності (високим, середнім та низьким), проведеного за допомогою опитувальника самооцінки емоційних станів (PFS), було виявлено низку статистично значущих відмінностей, що дозволяють охарактеризувати специфіку емоційного функціонування кожної групи.

Жінки з високим рівнем резильєнтності демонструють найбільш стабільний та гармонійний емоційний стан. Для цієї групи характерна відсутність низьких рівнів загального емоційного благополуччя, що свідчить про ефективну психологічну саморегуляцію та здатність підтримувати позитивний емоційний фон у повсякденному житті.

Жінки з середнім рівнем резильєнтності займають проміжну позицію. Вони загалом демонструють більш збалансоване емоційне функціонування, ніж жінки з низьким рівнем резильєнтності, хоча все ще зберігається ризик виникнення емоційних коливань. Зокрема, для цієї групи характерний вищий відсоток середнього рівня спокою/тривожності, що свідчить про здатність уникати як надмірної тривоги, так і байдужості. Водночас у порівнянні з жінками з високим рівнем резильєнтності, у них частіше фіксується загальне зниження емоційного благополуччя та менша енергетична стабільність. Це вказує на потенціал до розвитку психологічної стійкості, однак наявність внутрішніх ресурсів може бути непостійною.

Жінки з низьким рівнем резильєнтності є найбільш уразливою групою в емоційному аспекті. У них найчастіше фіксується низький рівень загального емоційного благополуччя, а також низька здатність підтримувати стабільний емоційний стан у контексті спокою/тривожності. Вони схильні або до підвищеної тривожності, або до зниження емоційної активності, що свідчить про менш адаптивні стратегії подолання стресу та слабші механізми психологічного самозахисту. Відповідно, ця група потребує особливої психологічної підтримки для підвищення рівня резильєнтності та зменшення ризиків емоційного виснаження.

2.3 Особливості комунікативно-соціальної компетентності жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності

Для дослідження комунікативно-соціальної компетентності жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності ми повели методику діагностика комунікативно-соціальної компетентності (КСК). Результати тестування наведені у таблиці 2.10, 2.11 та 2.12.

Таблиця 2.10

Достовірні відмінності комунікативно-соціальної компетентності жінок з високим та середнім рівнем резильєнтності

Показники комунікативної соціальної компетентності		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем КСК	Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем КСК	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
В	Середній	15,4%	50,0%	1,985	0,05
Д	Низький	30,8%	64,3%	1,777	0,05
	Максимальний	38,5%	7,1%	2,069	0,05
К	Низький	61,5%	28,6%	1,755	0,05
М	Середній	7,7%	35,7%	1,867	0,05
	Виражений	46,2%	7,1%	2,473	0,01
К	Максимальний	38,5%	7,1%	2,069	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Примітка 2: логічне мислення – В, життєрадісність/безпека – Д; художній/раціональний тип – К; незалежність/залежність – М; рівень контролю – К.

Середній рівень логічного мислення спостерігався у 50,0% жінок із середньою резильєнтністю, тоді як серед жінок з високою резильєнтністю – лише у 15,4% ($\phi = 1,985$; $p = 0,05$). Це може свідчити про те, що жінки з середнім рівнем резильєнтності частіше покладаються на логічні стратегії у вирішенні соціальних ситуацій, можливо, як компенсаторний механізм при недостатній емоційній саморегуляції або зниженій інтуїтивній впевненості. Натомість у групі з високою резильєнтністю частіше спостерігається виражений або максимальний рівень

логічного мислення (разом 53,9%), що може свідчити про більш гнучке використання логіки на фоні емоційної стабільності, коли логічне мислення не є єдиним доступним ресурсом адаптації, а інтегрується з іншими компетентностями (емоційною, комунікативною тощо).

За показником «Життєрадісність/відчуття безпеки» низький рівень більш притаманний (64,3%) жінкам з середнім рівнем резильєнтності, тоді як серед жінок з високою резильєнтністю він складає 30,8% ($\phi = 1,777$; $p = 0,05$). Це свідчить про те, що жінки зі середнім рівнем резильєнтності частіше демонструють пригнічений емоційний стан, знижену впевненість у соціальних взаємодіях, емоційну вразливість та меншу довіру до оточення. Натомість максимальний рівень життєрадісності/безпеки значно частіше виявляється серед жінок із високим рівнем резильєнтності (38,5%) у порівнянні з жінками із середнім рівнем (7,1%) ($\phi = 2,069$; $p = 0,05$), що є показником внутрішньої стабільності, позитивного світосприйняття та емоційної зрілості.

За шкалою «Художній/раціональний тип» виявлено достовірні відмінності на низькому рівні: 61,5% жінок з високою резильєнтністю мають низький показник, у той час як серед жінок із середньою резильєнтністю — лише 28,6% ($\phi = 1,755$; $p = 0,05$). Це може свідчити про меншу схильність жінок із високою резильєнтністю до надмірної емоційності у комунікації, а також про здатність до раціонального опрацювання інформації у соціальних ситуаціях.

Достовірні відмінності виявлені і за шкалою «Незалежність/залежність». Виражений рівень цієї шкали притаманний 46,2% жінкам із високою резильєнтністю, тоді як лише 7,1% жінкам із середньою резильєнтністю ($\phi = 2,473$; $p = 0,01$). Це вказує на те, що високорезильєнтні жінки більш самостійні у прийнятті рішень, менш схильні до залежності від думки інших, що підвищує їхню стійкість до соціальних стресорів. Водночас середній рівень незалежності був притаманний 35,7% жінкам з середнім рівнем резильєнтності, у той час як серед високорезильєнтних — лише 7,7% ($\phi = 1,867$; $p = 0,05$), що ще раз підтверджує менш виражену соціальну автономію в цієї групи.

За показником «Рівень контролю», що відображає здатність регулювати свою поведінку та емоції у соціальних ситуаціях, достовірна відмінність спостерігається на рівні максимального прояву: 38,5% жінок із високим рівнем резильєнтності продемонстрували максимальний рівень контролю, тоді як серед жінок із середньою резильєнтністю — лише 7,1% ($\phi = 2,069$; $p = 0,05$). Це свідчить про те, що жінки з високою резильєнтністю ефективніше керують своїми емоційними станами, демонструють стабільність поведінки в напружених ситуаціях та кращу адаптацію у міжособистісному спілкуванні.

Таблиця 2.11

Достовірні відмінності комунікативно-соціальної компетентності жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності

Показники комунікативної соціальної компетентності		Частота зустрічаємості показника жінок з високим рівнем ККС	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем ККС	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
А	Низький	23,1%	48,5%	1,644	0,05
	Максимальний	53,8%	15,2%	2,59	0,01
С	Максимальний	53,8%	24,2%	1,888	0,05
К	Низький	61,5%	21,2%	2,585	0,01
М	Середній	7,7%	30,3%	1,844	0,05
П	Несхильність	84,6%	57,6%	1,871	0,05
	Схильність	15,4%	42,4%	1,871	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Примітка 2: товариська/замкнутість – А; емоційність – С; художній/раціональний тип – К; незалежність/залежність – М; схильність до асоціальної поведінки – П

За показником «Товариськість/замкнутість» виявлено статистично значущі розбіжності ($\phi = 2,59$; $p = 0,01$). Серед жінок із високим рівнем резильєнтності, 53,8% продемонстрували максимальний рівень товариськості, що свідчить про відкритість до соціальних контактів, активне залучення до комунікації та готовність до взаємодії. Натомість серед жінок із низькою резильєнтністю лише 15,2% виявили такий рівень, а майже половина (48,5%) продемонструвала низький рівень

товариськості ($\phi = 1,644$; $p = 0,05$), що може вказувати на соціальну замкнутість, тривожність або уникнення соціальних контактів як захисну стратегію.

За шкалою «Емоційність» виявлено достовірні відмінності у частоті максимальних проявів ($\phi = 1,888$; $p = 0,05$). У групі з високою резильєнтністю максимальний рівень емоційності мали 53,8% жінок, тоді як у групі з низькою резильєнтністю — лише 24,2%. Це може свідчити про те, що емоційна виразність та здатність до емоційного залучення характерні для психічно більш стійких жінок, тоді як жінки з низькою резильєнтністю, можливо, пригнічують або уникають емоційної експресії внаслідок вразливості.

Особливо чіткі розбіжності простежуються за шкалою «Художній/раціональний тип», де 61,5% жінок із високою резильєнтністю продемонстрували низький рівень, тоді як серед жінок із низькою резильєнтністю такий рівень мали лише 21,2% ($\phi = 2,585$; $p = 0,01$). Це може вказувати на те, що більш резильєнтні жінки частіше орієнтовані на інтуїтивно-емоційне, образне сприйняття світу, що забезпечує їм гнучкість та адаптивність у соціальних ситуаціях, на відміну від переважно раціонального стилю у менш стійких до стресу досліджуваних.

За шкалою «Незалежність/залежність» достовірні розбіжності виявлено на рівні середніх показників ($\phi = 1,844$; $p = 0,05$). У жінок з низьким рівнем резильєнтності 30,3% мали середній рівень залежності, на відміну від лише 7,7% у групі з високою резильєнтністю. Це свідчить про те, що низька резильєнтність супроводжується меншою автономністю та вищою потребою в зовнішній підтримці, залежністю від соціального середовища чи значущих осіб.

Нарешті, за показником «Схильність до асоціальної поведінки» виявлено істотні відмінності: 84,6% жінок з високою резильєнтністю продемонстрували неохильність до асоціальних форм поведінки, тоді як у групі з низькою резильєнтністю таких було лише 57,6% ($\phi = 1,871$; $p = 0,05$). Це може свідчити про те, що низький рівень резильєнтності асоціюється з вищою ймовірністю девіантної або соціально неадаптивної поведінки, що може виступати наслідком низької саморегуляції, емоційної нестабільності та соціальної дезадаптації.

Таблиця 2.11

Достовірні відмінності комунікативно-соціальної компетентності жінок з високим та низьким рівнем резильєнтності

Показники комунікативної соціальної компетентності		Частота зустрічаємості показника жінок з середнім рівнем ККС	Частота зустрічаємості показника жінок з низьким рівнем ККС	Значення ϕ -критерія	Рівень значущості, p
В	Середній	50,0%	24,2%	1,697	0,05
С	Виражений	7,1%	27,3%	1,749	0,05
	Максимальний	50,0%	24,2%	1,697	0,05
Д	Низький	64,3%	27,3%	2,388	0,01
	Виражений	0,0%	9,1%	1,921	0,05
	Максимальний	7,1%	30,3%	1,959	0,05

Примітка: в таблицю внесені тільки значимі результати

Примітка 2: логічне мислення – В; емоційність – С; життєрадісність/безпека – Д

За показником «Логічне мислення» виявлено статистично значущу різницю на рівні середнього показника ($\phi = 1,697$; $p = 0,05$): 50,0% жінок із середнім рівнем резильєнтності мають середній рівень логічного мислення, на відміну від лише 24,2% жінок з низьким рівнем резильєнтності. Це свідчить про те, що жінки з вищим рівнем резильєнтності більшою мірою демонструють здатність до логічного аналізу, структурованого мислення й раціонального прийняття рішень, що може сприяти їхній стійкості в кризових ситуаціях.

У межах показника «Емоційність» виявлено дві статистично значущі відмінності: виражений рівень емоційності мали лише 7,1% жінок із середньою резильєнтністю, тоді як у групі з низькою резильєнтністю — 27,3% ($\phi = 1,749$; $p = 0,05$), що може свідчити про підвищену емоційну вразливість або нестабільність у менш резильєнтних жінок; максимальний рівень емоційності притаманний 50,0% жінок із середньою резильєнтністю, порівняно з 24,2% у жінок з низьким рівнем резильєнтності ($\phi = 1,697$; $p = 0,05$). Це може свідчити про те, що

більш резильєнтні жінки не уникають емоційних проявів, а здатні відкрито й повно переживати емоції, не втрачаючи при цьому саморегуляції.

За шкалою «Життєрадісність/відчуття безпеки» виявлено три значущі розбіжності: низький рівень показника притаманний 64,3% жінок із середньою резильєнтністю, порівняно з 27,3% у жінок з низькою резильєнтністю ($\phi = 2,388$; $p = 0,01$). Такий результат є парадоксальним і може свідчити про високу самокритичність або невдоволення емоційним фоном серед жінок, які водночас демонструють середню резильєнтність; виражений рівень життєрадісності повністю відсутній серед жінок із середньою резильєнтністю, натомість у групі з низькою резильєнтністю він виявлений у 9,1% ($\phi = 1,921$; $p = 0,05$). Це може вказувати на нестійку, але часом на перебільшену компенсацію внутрішньої нестабільності у вигляді гіпероптимістичних проявів у менш резильєнтних жінок; за максимальним рівнем життєрадісності теж виявлено значущу різницю: 7,1% проти 30,3% відповідно ($\phi = 1,959$; $p = 0,05$), що знову ж таки підтверджує наявність емоційної полярності або нестійкості у менш резильєнтних жінок, котрі можуть демонструвати надмірну життєрадісність як захисну поведінку.

Наведені результати дослідження демонструють чіткий зв'язок між рівнем резильєнтності жінок та їх психологічно-соціальною адаптацією. Жінки з високою резильєнтністю характеризуються вищим рівнем логічного мислення, емоційної виразності, життєрадісності, товариськості, незалежності та здатності до самоконтролю, що свідчить про їхню ефективну адаптацію в соціальному середовищі, здатність до конструктивної взаємодії та внутрішню стійкість до стресів. Ці особливості дозволяють їм краще справлятися з труднощами, зберігати позитивне світосприйняття та підтримувати стабільні соціальні зв'язки.

Натомість жінки з середньою або низькою резильєнтністю демонструють більше емоційної вразливості, залежності від соціального оточення, знижену товариськість та нижчу здатність до саморегуляції, що може ускладнювати процес їхньої психологічної та соціальної адаптації. У таких випадках соціальні взаємодії часто сприймаються як джерело додаткового стресу, що знижує адаптаційний потенціал особистості.

Таким чином, резильєнтність виступає ключовим чинником, який забезпечує успішну психологічно-соціальну адаптацію жінок, особливо в умовах кризових або соціально нестабільних ситуацій.

2.4 Взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності

У контексті еміграції жінки часто стикаються з численними викликами, пов'язаними з адаптацією до нового соціокультурного середовища, що впливає на їх психологічний стан і комунікативно-соціальну компетентність. Резильєнтність, або здатність до подолання труднощів та відновлення після стресових ситуацій, є важливим фактором, що визначає успішність адаптаційних процесів. Дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з різним рівнем резильєнтності дозволяє оцінити, як різні рівні стійкості до стресу впливають на емоційну стабільність та соціальну інтеграцію. Це дає можливість глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі адаптаційних процесів у жінок. Результати кореляційного аналізу наведені у таблицях 2.12, 2.13 та 2.14.

Таблиця 2.12

Взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з високим рівнем резильєнтності

	Д	Н	П
Інтегральний показник адаптації	0.59*	0.60*	-
Інтегральний показник емоційної комфортн.	0.62*	-	-

Продовження таблиці 2.12

	Д	Н	П
Ескапізм (уникнення проблем)	-	-0.55*	0.62*
Подія травми ПТСР	-	-	0.58*
Гіперактивація ПТСР	-	-0.53	-

Дистрес та дезадаптація ПТСР	-	-	0.71**
ПТСР	-	-	0.74**

Примітка: життєрадісність/безпека (Д), рівень контролю (Н), схильність до асоціальної поведінки (П).

Примітка 2: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Виявлено прямі кореляційні зв'язки між показниками соціально-психологічної компетентності та емоційними станами жінок-емігрантів із високим рівнем резильєнтності. Зокрема, інтегральний показник адаптації прямо корелює з рівнем життєрадісності/відчуттям безпеки ($r = 0,59$; $p < 0,05$) та відчуттям контролю ($r = 0,60$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що жінки з високим рівнем резильєнтності частіше відчують емоційне благополуччя, упевненість у собі та здатність впливати на обставини власного життя. Така закономірність може бути зумовлена тим, що резильєнтні особистості краще мобілізують внутрішні ресурси в умовах змін, зберігають стабільний емоційний фон та здатні бачити перспективу навіть у кризових обставинах.

Аналогічно, інтегральний показник емоційної комфортності також прямо корелює з рівнем життєрадісності/безпеки ($r = 0,62$; $p < 0,05$), що підтверджує: жінки, які почуваються емоційно комфортно, рідше зазнають емоційної нестабільності, депресивних станів та тривожності, що сприяє загальній адаптації.

Водночас спостерігається обернений кореляційний зв'язок між ескапізмом (стратегією уникнення проблем) та рівнем контролю ($r = -0,55$; $p < 0,05$), що вказує на те, що чим частіше жінки схильні уникати проблеми, тим нижчим є їх суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією. Натомість пряма кореляція між ескапізмом та схильністю до асоціальної поведінки ($r = 0,62$; $p < 0,05$) свідчить про те, що уникнення активного подолання труднощів може супроводжуватись відчуженням, протестною поведінкою або агресивними реакціями.

Особливо сильний прямий зв'язок виявлено між показником дистресу та дезадаптації ПТСР і схильністю до асоціальної поведінки ($r = 0,71$; $p < 0,01$), а також між загальним рівнем ПТСР і дистресу та дезадаптації ПТСР ($r = 0,74$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що високий рівень посттравматичних переживань значно

ускладнює конструктивну соціальну поведінку, сприяючи проявам замкненості, агресії або ізоляції.

Отже, у жінок-емігрантів із високим рівнем резильєнтності соціально-психологічна адаптація тісно пов'язана з позитивними емоційними станами, зокрема життєрадісністю та відчуттям контролю, що сприяє їх емоційній стабільності. Водночас уникнення проблем та посттравматичні переживання пов'язані з підвищеним ризиком асоціальної поведінки та дезадаптацією.

Таблиця 2.13

Взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з середнім рівнем резильєнтності

Показники	С	Д	М	П
Інтегральний показник прийняття інших	-	-	0.73**	-
Ескапізм (уникнення проблем)	-	-0.56*	-	-
Гіперактивація ПТСР	-	-	-	0.70**
Дистрес та дезадаптація ПТСР	0.56*	-	-	-
ПТСР (сумарно)	0.58*	-	-	-
Шкала депресії	0.69**	-	-	-

Примітка: емоційність (С), життєрадісність/безпека (Д), незалежність/залежність (М), схильність до асоціальної поведінки (П).

Примітка 2: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Інтегральний показник прийняття інших має високий прямий кореляційний зв'язок із показником незалежність/залежність ($r = 0,73$; $p < 0,01$). Це означає, що жінки, які з більшим розумінням та толерантністю ставляться до інших, також демонструють більшу автономність у поведінці, меншу залежність від зовнішніх оцінок, що може бути важливим ресурсом для збереження адаптації на помірному рівні.

Натомість ескапізм, як стратегія уникнення проблем, обернено корелює з життєрадісністю/відчуттям безпеки ($r = -0,56$; $p < 0,05$). Тобто, уникання проблем знижує рівень позитивних емоцій та відчуття захищеності, що, своєю чергою, може ускладнювати адаптацію до нових умов і викликати хронічне емоційне напруження.

Прямий кореляційний зв'язок виявлено між проявами посттравматичних розладів та негативними емоційними станами. Так, гіперактивація ПТСР має прямий зв'язок із схильністю до асоціальної поведінки ($r = 0,70$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що у жінок зі середнім рівнем резильєнтності посттравматичні реакції нерідко проявляються через підвищену збудженість, конфліктність або соціальну замкненість.

Також дистрес та дезадаптація ПТСР мають прямий зв'язок з емоційністю ($r = 0,56$; $p < 0,05$), а загальний рівень ПТСР — із цим же показником ($r = 0,58$; $p < 0,05$). Це вказує на емоційну вразливість жінок, яка посилюється при зростанні посттравматичних симптомів. Високі показники за шкалою депресії також мають прямий зв'язок з емоційністю ($r = 0,69$; $p < 0,01$), що підтверджує схильність до емоційної нестабільності, пригніченості та загального зниження настрою в умовах середнього рівня стресостійкості.

Для жінок із середнім рівнем резильєнтності характерна амбівалентність адаптаційних процесів: з одного боку, спостерігаються позитивні ресурси, з іншого — виражена емоційна вразливість. Виявлений високий прямий кореляційний зв'язок між інтегральним показником прийняття інших та рівнем незалежності вказує, що толерантність до оточення супроводжується більшою емоційною автономією, меншою залежністю від зовнішньої оцінки та внутрішньою стійкістю — чинниками, які сприяють підтриманню адаптації на задовільному рівні.

Водночас обернений зв'язок між ескапізмом та життєрадісністю засвідчує, що уникнення проблем веде до зниження позитивного емоційного фону та відчуття безпеки, що є ризиком для формування стійкої адаптації.

Особливе занепокоєння викликає пряма кореляція симптомів ПТСР із негативними емоційними станами: гіперактивація посттравматичних симптомів прямо пов'язана з асоціальною поведінкою, а дистрес та загальний рівень ПТСР — з емоційною нестабільністю. Крім того, високі показники депресії також корелюють з підвищеною емоційністю, що свідчить про часті коливання настрою, підвищену тривожність та пригніченість.

Отже, середній рівень резильєнтності не гарантує стабільної адаптації: вона можлива лише за умов наявності соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів. Без них жінки цієї групи демонструють тенденцію до емоційного виснаження, зростання симптомів ПТСР та зниження соціальної інтегрованості.

Таблиця 2.13

Взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з низьким рівнем резильєнтності

Показники	А	В	С	Н	П
Інтегральний показник адаптації	-	-	-	-	-0.47*
Ескапізм (уникнення проблем)	-	-	0.46*	-	-
Гіперактивація ПТСР	-	-	0.48*	-	0.57**
Дистрес та дезадаптація ПТСР	-0.44*	-	0.51*	-	-
ПТСР (сумарно)	-	-	0.52*	-	-
Уникнення ГСР	-	-	-	-	-
Гіперактивація ГСР	-	-	-	-	-
Дистрес та дезадаптація ГСР	-	-0.47*	-	-	-
Гострий стресовий розлад	-0.48*	-0.49*	-	-0.48*	0.62**
Шкала депресії	-0.52*	-0.50*	-	-0.48*	-
Сумарна оцінка	-	-	-	-	-

Примітка: товариська/замкнутість (А), логічне мислення (В), емоційність (С), рівень контролю (Н), схильність до асоціальної поведінки (П);

Примітка 2: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Аналіз взаємозв'язків між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів з низьким рівнем резильєнтності вказує на кілька ключових тенденцій, які можуть впливати на адаптацію та емоційний стан жінок цієї категорії.

У жінок-емігранток із низьким рівнем резильєнтності спостерігаються характерні обернені зв'язки між адаптаційними ресурсами та емоційними станами, що ускладнює їхнє ефективне функціонування в новому соціокультурному середовищі. Так, інтегральний показник соціально-психологічної адаптації обернено корелює зі схильністю до асоціальної поведінки ($r = -0,47$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що нижчий рівень адаптації супроводжується підвищеним рівнем соціальної

дезадаптації, конфліктності, ізоляції, що вказує на порушення інтеграції в нове середовище.

Ескапізм як стратегія уникнення проблем має прямий зв'язок з емоційністю ($r = 0,46$; $p < 0,05$), тобто схильність до емоційного реагування, нестабільності та тривожності сприяє втечі від труднощів замість їх активного вирішення, що поглиблює психологічну вразливість.

Гіперактивація ПТСР прямо корелює з емоційністю ($r = 0,48$; $p < 0,05$) та схильністю до асоціальної поведінки ($r = 0,57$; $p < 0,01$). Це підтверджує, що жінки з низькою резильєнтністю в умовах травматизації можуть виявляти підвищену дратівливість, надмірну пильність, що веде до міжособистісних конфліктів або уникнення соціальних контактів.

Також дистрес та дезадаптація ПТСР мають обернений зв'язок із товарищескістю ($r = -0,44$; $p < 0,05$) та прямий зв'язок із емоційністю ($r = 0,51$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження потреби в соціальних контактах та зростання емоційної нестійкості.

Високий загальний рівень ПТСР прямо пов'язаний з емоційністю ($r = 0,52$; $p < 0,05$), що вказує на глибоку емоційну травматизацію, яка проявляється через нестійкий настрій, тривожність та пригніченість.

Подібна закономірність спостерігається й щодо гострого стресового розладу, який має обернений зв'язок із товарищескістю ($r = -0,48$; $p < 0,05$), логічним мисленням ($r = -0,49$; $p < 0,05$) та контролем ($r = -0,48$; $p < 0,05$), а також прямий — зі схильністю до асоціальної поведінки ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Це вказує на істотне погіршення як когнітивного, так і поведінкового регулювання в умовах сильного стресу.

Депресивні симптоми мають обернений зв'язок із товарищескістю ($r = -0,52$; $p < 0,05$), логічністю мислення ($r = -0,50$; $p < 0,05$), контролем ($r = -0,48$; $p < 0,05$), що вказує на глибоке емоційне виснаження, втрату мотивації та орієнтирів, а також на труднощі у побудові логічних зв'язків та саморегуляції поведінки.

Жінки-емігрантки з низьким рівнем резильєнтності демонструють вразливу адаптаційну модель, що характеризується: високою емоційною нестабільністю;

зниженою товариськістю; ослабленням логічного мислення та контролю над поведінкою; схильністю до уникнення труднощів; підвищеним ризиком соціальної замкненості та асоціальної поведінки. Такі особливості створюють суттєві ризики для психічного здоров'я та ускладнюють процес інтеграції в нове середовище.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що рівень резильєнтності є ключовим чинником, який визначає успішність соціально-психологічної адаптації жінок, вимушено переміщених за кордон через війну. Жінки з високим рівнем резильєнтності демонструють найсприятливіший адаптаційний профіль, який характеризується емоційною стабільністю, саморегуляцією, високим рівнем інтернальності та позитивним емоційним фоном. Їхня здатність до мобілізації в стресових умовах, активне соціальне функціонування та збереження психоемоційної рівноваги свідчать про наявність ефективних внутрішніх ресурсів. Жінки з середнім рівнем резильєнтності займають проміжну позицію: вони демонструють часткову адаптацію та емоційну врівноваженість, однак залишаються вразливими до впливу стресових чинників. Найбільш уразливою є група жінок з низьким рівнем резильєнтності — для них характерні труднощі в адаптації, емоційна нестабільність, низький рівень самоконтролю та підвищений ризик розвитку стресових розладів. Таким чином, розвинена резильєнтність виступає важливим захисним механізмом, що сприяє психологічному благополуччю та успішній адаптації в умовах життєвої кризи, тоді як її низький рівень потребує цілеспрямованої психосоціальної підтримки та втручань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз соціально-психологічних факторів адаптації жінок-емігрантів виявляє важливість багатовимірного підходу до цього процесу, який включає як індивідуально-психологічні, так і соціальні аспекти. В умовах вимушеної міграції, зокрема в контексті війни та конфліктів, соціально-психологічна адаптація набуває особливого значення, оскільки стосується як збереження ідентичності, так і інтеграції у нове соціокультурне середовище. На теоретичному рівні, дослідження різних психологів, таких як З. Фрейд, Е. Еріксон, А. Маслоу, А. Бандура, Дж. Беррі та В. Франкл, дозволяють краще зрозуміти значення соціальної підтримки, комунікативної компетентності та здатності до саморефлексії для успішної адаптації. Психологічні труднощі емігрантів, як-от стрес, постстресові порушення та емоційні труднощі, можуть значно ускладнити цей процес, але високий рівень емоційного інтелекту може зменшити їх вплив. Практично, адаптація жінок-емігрантів вимагає підтримки з боку нової соціокультурної спільноти, а також активної роботи з емоційним станом, розвитку резильєнтності та комунікативних навичок. Важливими факторами є здатність до соціальної взаємодії, стійкість до стресу і здатність долати труднощі, що забезпечує успішну інтеграцію в нову реальність. Розроблена теоретична модель соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів підкреслює взаємозв'язок між цими факторами, вказуючи на важливість комплексного підходу для ефективної інтеграції в нові умови життя.

2. Дослідження соціально-психологічної адаптації жінок-емігрантів показало, що рівень резильєнтності є важливим фактором, який визначає успішність адаптації до нових умов життя. Жінки з високим рівнем резильєнтності демонструють вищі показники адаптації, зокрема вони здатні зберігати емоційну врівноваженість, активно брати на себе відповідальність та відкриті до соціальних контактів. Вони мають найвищий рівень емоційного комфорту та значно менший рівень стресу, що робить їх здатними успішно адаптуватися в умовах вимушеної міграції.

Жінки із середнім рівнем резильєнтності мають певні труднощі в адаптації, але вони стабільніші емоційно порівняно з жінками з низьким рівнем резильєнтності.

Це означає, що вони можуть краще справлятися з емоційними проблемами, але все одно можуть мати більше труднощів у стресових ситуаціях порівняно з тими, хто має високий рівень резильєнтності.

Низький рівень резильєнтності виявляється значним ризиком для емоційного благополуччя жінок, оскільки це пов'язано з високими рівнями стресу, тривожності та емоційної нестабільності. Такі жінки часто мають труднощі в адаптації до нових умов та потребують значної психологічної підтримки для підвищення свого рівня резильєнтності та зменшення ризиків розвитку стресових розладів.

3. Жінки з високим рівнем резильєнтності демонструють кращі показники адаптації в соціальному середовищі завдяки вищому рівню емоційної виразності, товариськості та здатності до самоконтролю. Натомість жінки з середнім і низьким рівнем резильєнтності стикаються з більшими труднощами в соціальних взаємодіях через більшу емоційну вразливість, знижену товариськість і складнощі у саморегуляції. Отже, висока резильєнтність є ключовим чинником успішної комунікативно-соціальної адаптації, дозволяючи жінкам краще інтегруватися в нові соціальні умови, зберігаючи емоційну стійкість і взаємодіяти з оточенням на конструктивному рівні.

4. Результати дослідження взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією, комунікативно-соціальною компетентністю та емоційними станами жінок-емігрантів показують різні адаптаційні стратегії залежно від рівня резильєнтності.

У жінок з високим рівнем резильєнтності виявлені прямі кореляції між соціально-психологічною адаптацією та емоційними станами, зокрема життєрадісністю та відчуттям контролю. Це свідчить про те, що резильєнтні жінки краще справляються зі змінами, зберігаючи емоційну стабільність та здатність до конструктивної соціальної взаємодії. Водночас їх схильність до уникання проблем (ескапізм) негативно впливає на рівень контролю та збільшує ймовірність прояву асоціальної поведінки.

У жінок із середнім рівнем резильєнтності адаптаційні процеси є амбівалентними. Позитивні ресурси, такі як толерантність до інших та емоційна

автономія, сприяють підтриманню адаптації, проте емоційна вразливість та схильність до ескапізму можуть ускладнювати адаптаційний процес. Зокрема, уникнення проблем та посттравматичні переживання посилюють емоційну нестабільність та ризик асоціальної поведінки.

Для жінок з низьким рівнем резильєнтності характерні проблеми з соціальною адаптацією, що виявляються через високий рівень соціальної дезадаптації, емоційну нестабільність та схильність до асоціальної поведінки. Зниження рівня товариськості, контрольованості та логічного мислення в умовах стресу, а також підвищена емоційна вразливість, знижують їх здатність до соціальної інтеграції та позитивної адаптації в новому середовищі.

Подальша перспектива дослідження полягає у вивченні особливостей соціально-психологічної адаптації жінок залежно від тривалості їхнього перебування за кордоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бакерманс-Краненбург М., Ван Айзендоорн Р. Дослідження емоційного розвитку дітей-емігрантів. *Психологія розвитку*. 2011. № 2. С. 321–335.
2. Балл Г. О. Суб'єктний підхід у психології: методологія, теорія, практика. Київ: Логос, 2017. 485 с.
3. Балл С. Д. Психологічна допомога в умовах війни: виклики та практики. *Практична психологія і соціальна робота*. 2023. № 6. С. 5–11.
4. Бандура А. Соціальні основи думки і дії: соціально-когнітивна теорія. Київ: Основи, 2002. 584 с.
5. Безпалько О. В. Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб: психосоціальний вимір. *Соціальна робота і освіта*. 2020. № 3. С. 25–33.
6. Бенет М., Чанг А., Ву Л. Мовна адаптація та комунікативна інтеграція іммігрантів. *Соціальна психологія*. 2020. № 3. С. 299–312.
7. Беррі Дж. Взаємозв'язок між культурною ідентичністю та стратегіями акультурації. *Журнал прикладної соціальної психології*. 1997. № 27(5). С. 451–477.
8. Вегас Л. Дж., Суарес М., Пінеда А. Соціальні навички як чинник адаптації іммігрантів. *Психологія еміграції*. 2014. № 2. С. 75–89.
9. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Харків: Фоліо, 2005. 432 с.
10. Всесвітня організація охорони здоров'я. Mental health situation in Ukraine. 2023. Geneva: WHO. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 18.05.2025).
11. Гребенюк О. А. Психологічні особливості емоційного інтелекту в умовах соціальних змін. *Психологія особистості*. 2021. № 2. С. 28–35.
12. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ: Основи, 2000. 284 с.
13. Зверєва І. Д. Вікові особливості адаптації молоді та дорослих в умовах міграційних процесів. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2020. №2(20). С. 24–31.
14. Зверєва І. Д. Соціально-психологічний супровід дітей-переселенців: теорія та практика. Київ: Університет «Україна», 2018. 146 с.

- 15.Зімбардо Ф., Геррісон Н. Психологія та життя. Київ: Українське видавниче агентство, 2001. 687 с.
- 16.Карабін Л. В. Гендерні особливості психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологія. 2022. № 83. С. 114–121.
- 17.Карач О. С. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка. 2019. № 82. С. 101–109.
- 18.Кісь О. Українки в горнилі модернізації. Гендерний аспект соціальних трансформацій. Харків: КСД, 2012. 267 с.
- 19.Кісь О. Жінки у війні: гендерні виклики вимушеної міграції. Гендерні студії. 2023. № 1. С. 12–19.
- 20.Кононенко І. М. Резилієнтність у вимушених переселенців: психологічні механізми відновлення. Вісник НАПН України. 2020. № 2(12). С. 45–52.
- 21.Макаренко С. І. Емоційне благополуччя осіб, які пережили травматичні події. Психологічний вісник. 2020. № 1. С. 73–78.
- 22.Максименко С. Д., Слободяник О. О., Філь Н. М. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб. Психологічний журнал. 2016. №2. С. 42–49.
- 23.Маліна І. М. Психологічна підтримка осіб, які зазнали втрати внаслідок війни: сучасні практики. Львів: ПАІС, 2023. 152 с.
- 24.Мартинюк В. А. Вплив війни на емоційний стан жінок середнього віку: гендерний вимір. Гендерні дослідження. 2022. № 2. С. 88–93.
- 25.Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: Рось, 2003. 320 с.
- 26.Михайленко І. С. Адаптація дітей-переселенців в освітньому середовищі: психолого-педагогічний аспект. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2019. № 8(75). С. 38–42.
- 27.Нікітіна О. С. Психологічна допомога людям у кризових ситуаціях: теорія та практика. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 264 с.

- 28.Савченко О. В. Психологія стресу та подолання: теоретичні аспекти адаптації в екстремальних умовах. Київ: Інтерсервіс, 2019. 208 с.
- 29.Сигида Л. В. Психологічні особливості адаптації переселенців: теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. 2018. № 62. С. 141–148.
- 30.Таран О. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: досвід та перспективи. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. № 8(2). С. 44– 50.
- 31.Таран О. О. Соціально-психологічна адаптація біженців: чинники та умови. Психологія і суспільство. 2016. № 4. С. 114–119.
- 32.Тесля О. А. Адаптація особистості до змінених умов життєдіяльності в період війни. Актуальні проблеми психології. 2022. № 17. С. 57–64.
- 33.Титаренко Т. М. Екзистенціальні виміри життєвого шляху особистості. Київ: Наукова думка, 2012. 256 с.
- 34.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: адаптація до життєвих змін. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2012. 168 с.
- 35.Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. Звіт про ситуацію в Україні. 2023 URL: <https://www.unhcr.org/> (дата звернення: 18.05.2025).
- 36.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів: Свічадо, 2018. 240 с.
- 37.Фрейд З. Психологія несвідомого. Київ: Юніверс, 2002. 304 с.
- 38.Чебикіна О. С., Захарова Н. В. Психологічні аспекти адаптації жінок-емігранток у кризових умовах. Психологія і суспільство. 2021. №3. С. 48–55.
- 39.Шевченко С. В. Соціальні мережі як ресурс адаптації вимушених переселенців. Практична психологія та соціальна робота. 2021. № 5. С. 12–18.
- 40.Vergust M. G. L. Psychological consequences of forced emigration: identity trauma and social support. Amsterdam: University Press, 2013. 214 p.

АНОТАЦІЇ

Кваліфікаційна робота: «Особливості соціально-психологічної адаптації жінок, як вимушених емігрантів». Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню специфіки соціально-психологічної адаптації жінок, які були змушені покинути Україну внаслідок війни. Результати емпіричного дослідження показали, що високий рівень резильєнтності та розвинені комунікативні навички є важливими факторами ефективної соціально-психологічної адаптації. Жінки з низьким рівнем резильєнтності частіше демонструють ознаки дезадаптації та постстресових розладів. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем адаптації, емоційним станом та комунікативними показниками. Робота акцентує увагу на важливості цілеспрямованої підтримки жінок-емігранток у процесі адаптації до нового середовища.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, вимушені емігранти, резильєнтність, емоційний стан, комунікативна компетентність.

ANNOTATION

Qualification paper: «Peculiarities of Socio-Psychological Adaptation of Women as Forced Migrants». The qualification paper is devoted to the study of the specific features of socio-psychological adaptation of women who were forced to leave Ukraine due to the war. The results of the empirical research showed that a high level of resilience and well-developed communication skills are significant factors contributing to effective socio-psychological adaptation. Women with a low level of resilience are more likely to show signs of maladjustment and post-traumatic stress disorders. Statistically significant correlations were found between the level of adaptation, emotional state, and communicative indicators. The study emphasizes the importance of targeted support for female migrants during the process of adaptation to a new environment.

Keywords: socio-psychological adaptation, forced migrants, resilience, emotional state, communicative competence.