

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «Психологічні чинники резильєнтності жінок, які виїхали за кордон»

Студента (ки) Безкровної О. О.

4 курсу групи ЗПС-41 першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти

освітньо-професійної програми «Психологія»

за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Керівник: старший викладач ЗВО кафедри психологічного  
консультування і психотерапії

Лісеная А. М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

м. Харків – 2025 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН .....	6
1.1 Поняття та основні підходи до дослідження резильєнтності в психології	6
1.2 Психологічні виклики та ресурси жінок у процесі адаптації за кордоном	11
Висновок до першого розділу .....	13
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН .....	15
2.1 Вибірка, методика та організація дослідження .....	15
2.2 Аналіз результатів дослідження .....	18
2.3 Взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок до нового соціального середовища .....	27
2.4 Практичні рекомендації .....	31
Висновок до другого розділу .....	35
ВИСНОВКИ .....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	40
АНОТАЦІЇ .....	43
ДОДАТКИ .....	44

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасному світі, в умовах глобалізації, зростаючої міграції та численних соціально-економічних викликів, дедалі більше жінок змушені залишати рідну країну в пошуках безпеки, кращих умов життя або роботи. Особливо актуальним це питання стає в контексті сучасних воєнних конфліктів, таких як війна в Україні, що спричинила масову хвилю еміграції. Переїзд за кордон пов'язаний не лише з фізичним переміщенням, але й із суттєвими психологічними труднощами, такими як стрес, адаптація до нового середовища, розлука з родиною та необхідність будувати життя з нуля.

Резильєнтність, як здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлюватися після стресу, є важливим психологічним ресурсом для подолання викликів, пов'язаних із міграцією. Дослідження резильєнтності у жінок, які виїхали за кордон, дозволяє глибше зрозуміти, які чинники сприяють їхній психологічній стійкості та адаптації, а також які ресурси можуть бути задіяні для підтримки цього процесу.

Цю тему активно досліджували зарубіжні вчені. Аннетт Л. Лейбінг вивчала вплив стресу та травматичних подій на адаптацію жінок і дітей у кризових ситуаціях, зокрема під час еміграції та переселення. Бонні Л. Грін зосереджувалася на психологічній адаптації жінок, які пережили війну та інші форми соціальних конфліктів. Мішель Л. Вінтерс акцентувала увагу на ролі культурної адаптації, соціальної інтеграції та соціального капіталу у формуванні резильєнтності у жінок із кризових регіонів. Джудіт Херман підкреслювала значення здатності до відновлення після травматичних подій у жінок, які втратили домівку через соціальні або економічні причини. Ненсі Гілліс досліджувала адаптацію жінок-мігранток, акцентуючи увагу на ролі гендерних факторів, психологічних ресурсів та сімейної підтримки в процесі інтеграції до нового соціального середовища.

Вивчення цієї теми є актуальним не лише з наукової, а й з практичної точки зору. Результати досліджень можуть бути використані для розробки програм

психологічної підтримки жінок-мігранток, а також для формування державної політики у сфері інтеграції емігрантів. Особливий інтерес становить аналіз культурних, соціальних та особистісних чинників у забезпеченні резильєнтності, що дозволяє враховувати специфіку кожної ситуації та сприяти ефективній адаптації.

**Об'єкт дослідження** – резильєнтність жінок.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники резильєнтності жінок, які виїхали за кордон.

**Мета дослідження** - дослідити психологічні чинники резильєнтності жінок, які виїхали за кордон.

**Гіпотеза дослідження** - психологічні чинники, такі як стресостійкість, адаптація до робочого та соціального середовища, а також рівень сприйнятого стресу, мають значний взаємозв'язок та впливають на рівень резильєнтності жінок, які виїхали за кордон.

**Задачі дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення резильєнтності жінок, які виїхали за кордон.
2. Дослідити особливості робочої та соціальної адаптації жінок у новому середовищі.
3. Виявити рівень стресу, який переживають жінки, що емігрували.
4. Дослідити рівень стресостійкості жінок та фактори, що її визначають.
5. Виявити взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок до нового соціального середовища.

**Методи дослідження:** шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS) для оцінки рівня адаптації жінок у професійному та соціальному середовищі. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) була застосована для визначення рівня стресу, який жінки суб'єктивно відчують. Для вимірювання рівня стресостійкості ми використали шкалу Коннора — Девідсона (Cd-risc-10).

**Методи математичної обробки результатів:** кутове перетворення Фішера та кореляційний аналіз.

**Вибірка дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 30 до 40 років, усі — громадянки України. З них 30 жінок залишилися проживати на території України, а 30 жінок були вимушено переміщені за кордон у зв'язку з війною в Україні. Опитування та збір даних проводилися дистанційно за допомогою електронної пошти та Zoom-конференцій, що забезпечило можливість зручного та безпечного спілкування з досліджуваними.

**Практична значимість результатів.** Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, соціальної роботи та психотерапії для розробки ефективних стратегій підтримки жінок, які пережили вимушену еміграцію. Крім того, результати дослідження також може бути корисним для міжнародних гуманітарних організацій, волонтерських центрів та неурядових організацій, які надають допомогу жінкам у процесі адаптації до нового соціального та культурного середовища.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН

#### 1.1. Поняття та основні підходи до дослідження резильєнтності в психології

Резильєнтність (від англ. *resilience* — пружність, стійкість) — це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після негативних подій. Вона відображає внутрішню силу людини, її здатність не лише виживати у складних обставинах, але й знаходити нові ресурси для розвитку та зростання. У психології цей термін широко використовується для позначення особистісного ресурсу, який сприяє збереженню психічного здоров'я під час криз, травматичних подій чи життєвих втрат [3].

Резильєнтність не є вродженою рисою, а формується під впливом внутрішніх (особистісних якостей) та зовнішніх (соціальних та середовищних) факторів. Вона поєднує такі аспекти, як стресостійкість, гнучкість мислення, емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та навички ефективного розв'язання проблем. Високий рівень резильєнтності допомагає людині уникати деструктивних реакцій на стрес, знижує ризик розвитку психосоматичних розладів та сприяє загальному благополуччю [1].

Науковий інтерес до феномену резильєнтності зріс у зв'язку зі збільшенням кількості досліджень, присвячених подоланню наслідків природних катастроф, соціальних криз, військових конфліктів та інших екстремальних ситуацій. Особливо важливою резильєнтність стає у контексті війни, коли люди стикаються не лише зі звичайними життєвими труднощами, а й із загрозою для життя, втратами близьких, вимушеним переселенням та іншими викликами [2].

Таким чином, резильєнтність розглядається не лише як механізм захисту від негативних наслідків стресу, але й як можливість для особистісного зростання,

знаходження сенсу у складних життєвих ситуаціях та побудови нових адаптивних стратегій поведінки.

Особистісний підхід розглядає резильєнтність як стабільну рису особистості, яка визначає здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати психічну рівновагу. Цей підхід передбачає, що резильєнтність є відносно постійною характеристикою, зумовленою індивідуальними особливостями та внутрішніми ресурсами особистості [2].

Науковці, які дотримуються особистісного підходу, вважають, що резильєнтність базується на таких особистісних якостях, як: оптимізм, впевненість у собі, саморегуляція, емоційна стабільність та здатність до рефлексії [2].

Кетрін Коннор та Джонатан Девідсон визначають резильєнтність як комплексну рису, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які допомагають людині зберігати психічне здоров'я у стресових ситуаціях. Коннор та Девідсон провели ґрунтовне дослідження резильєнтності як особистісної риси, зосередившись на різних групах населення, які піддавалися значному стресу. Їх дослідження охоплює військовослужбовців, осіб, які пережили травматичні події, та пацієнтів із психічними розладами [10].

Основна мета досліджень Коннора та Девідсона полягала у: визначенні факторів, що сприяють високому рівню резильєнтності у складних життєвих ситуаціях; вивченні впливу особистісної резильєнтності на подолання наслідків стресу, травм та кризових ситуацій; розробці надійного інструменту для оцінки рівня резильєнтності [10].

Для кількісної оцінки рівня резильєнтності дослідники розробили Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка стала одним із найвідоміших інструментів у цій сфері.

CD-RISC складається з 25 тверджень, які оцінюють різні аспекти резильєнтності, включаючи: впевненість у своїх силах, здатність до адаптації у стресових ситуаціях, оптимізм та прийняття змін, контроль над емоціями та толерантність до стресу. Високий бал за шкалою CD-RISC вказує на високий рівень

резильєнтності, тоді як низький бал може свідчити про труднощі в адаптації до стресу.

В ході проведено дослідження було встановлено, що особи з високими показниками резильєнтності менш схильні до депресивних та тривожних розладів після бойових дій. Психотерапевтичні втручання, спрямовані на розвиток резильєнтності, значно підвищують ефективність реабілітації.

Для осіб, які пережили травматичні події висока резильєнтність сприяє швидшому відновленню після травмуючих ситуацій. Виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та якістю життя після травми.

У пацієнтів з психічними розладами резильєнтність відіграє ключову роль у підвищенні стресостійкості та поліпшенні результатів лікування. У процесі терапії важливо не лише знижувати симптоми розладів, а й розвивати особистісні ресурси резильєнтності.

Дослідження Коннора та Девідсона підтвердили важливість особистісної резильєнтності як ресурсу, що сприяє подоланню стресу та збереженню психічного здоров'я. Завдяки їхній роботі було не лише поглиблено теоретичне розуміння резильєнтності, але й розроблено дієвий інструмент для її вимірювання, який активно використовується у психологічній практиці та наукових дослідженнях [10].

За Гейл Вагнілд та Гізер Янг, резильєнтність — це здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу завдяки таким якостям, як цілеспрямованість, самоприйняття та оптимізм [25].

Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює, що резильєнтність не є лише вродженою рисою особистості, а може розвиватися через навчання та використання ефективних когнітивних та поведінкових стратегій. Основу цього підходу заклали Аарон Бек та Альберт Елліс, які розробили концепції когнітивної терапії та раціонально-емоційно-поведінкової терапії [6].

Дослідження, проведене Аароном Беком, було спрямоване на розкриття глибинного впливу когнітивних викривлень на здатність людини долати стресові ситуації. Основним завданням стало розроблення ефективних методів корекції

негативних автоматичних думок з метою посилення резильєнтності та адаптаційних можливостей особистості [6].

Дослідницька робота охоплювала широку групу учасників, серед яких були пацієнти з депресією, тривожними розладами та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Для оцінки рівня негативних думок використовувалася Когнітивна шкала депресії Бека (BDI), яка дозволяє точно визначати ступінь впливу дезадаптивних переконань на емоційний стан людини [6].

Учасники пройшли курс когнітивної терапії, який включав спеціально розроблені вправи на розпізнавання та трансформацію негативних автоматичних думок. Терапевтичний процес базувався на застосуванні технік когнітивного реструктурування, що допомагали замінювати деструктивні установки на більш адаптивні та реалістичні [18].

Ефективність підходу Бека була вражаючою. Учасники, які пройшли курс когнітивної терапії, показали значно вищий рівень резильєнтності порівняно з контрольною групою. Зменшення інтенсивності негативних автоматичних думок сприяло формуванню психологічної стійкості та покращенню здатності до адаптації у складних життєвих ситуаціях. Учасники навчалися сприймати труднощі як тимчасові виклики, а не як нездоланні перепони, що значно знижувало рівень тривоги та підвищувало емоційну стабільність [6].

Дослідження Аарона Бека продемонструвало, що корекція негативних когніцій є потужним інструментом для формування резильєнтності. Завдяки впровадженню когнітивної терапії, люди отримують можливість краще контролювати свої думки, що сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню якості життя навіть у найскладніші періоди [6].

Екологічний підхід Урі Бронфенбреннера базується на концепції, що розвиток особистості, зокрема резильєнтність, формується під впливом складної взаємодії між індивідом та його соціальним середовищем. Цей підхід розглядає середовище як багаторівневу систему, кожен рівень якої відіграє важливу роль у підтримці або, навпаки, послабленні психологічної стійкості.

Основні компоненти екологічної моделі Бронфенбреннера [8]:

Мікросистема - найближче оточення людини, до якого належать родина, друзі, школа, робота. Позитивні стосунки в родині чи підтримка друзів можуть сприяти формуванню резильєнтності. Наприклад, діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, краще справляються зі стресом.

Мезосистема - взаємодія між різними мікросистемами. Наприклад, зв'язок між школою та родиною (батьки, які активно беруть участь у шкільному житті дитини) може посилювати відчуття безпеки й підтримки.

Екзосистема - соціальні інститути та організації, з якими людина не взаємодіє безпосередньо, але які впливають на її життя. Наприклад, рішення місцевої влади про створення безпечних громадських просторів може знижувати рівень стресу в громаді.

Макросистема - культурні норми, економічні умови, суспільні цінності та закони. Наприклад, у суспільствах із високим рівнем соціальної підтримки та толерантності люди легше адаптуються до життєвих викликів.

Хроносистема - вплив часу, тобто як зміни в середовищі або життєві події (наприклад, війна чи пандемія) впливають на резильєнтність людини в різні періоди її життя.

Екологічний підхід дозволяє розглядати резильєнтність не лише як індивідуальну характеристику, а й як результат складної взаємодії між особистістю та її соціальним середовищем [5].

Аннет Мастен розробила динамічний підхід до резильєнтності, згідно з яким резильєнтність розглядається не як статична риса, а як процес, що розвивається протягом життя під впливом життєвого досвіду та навчання [19].

Ключові ідеї: резильєнтність може посилюватися або слабшати залежно від життєвих обставин та досвіду; особистість вчиться адаптувати свої стратегії подолання стресу відповідно до нових ситуацій; помилки та невдачі розглядаються як джерела для розвитку нових ресурсів стресостійкості [13].

Мастен проводила довготривалі лонгітюдні дослідження серед дітей, які виростили у складних умовах (бідність, насильство). Її роботи показали, що, навіть за

несприятливих умов, підтримка значущих дорослих (вчителів, наставників) та позитивні життєві події можуть стати потужними чинниками резильєнтності [19].

Мартін Селігман у межах позитивної психології розглядав резильєнтність як невід'ємний компонент психологічного благополуччя. Підхід акцентує увагу на розвитку сильних сторін особистості, оптимізму та життєстійкості. Ключові ідеї: впровадження практик, які сприяють формуванню оптимізму, вдячності, прощення та цілеспрямованості; резильєнтність розглядається не лише як здатність долати труднощі, але й як уміння відновлювати внутрішній баланс після стресу; особистість навчається бачити у труднощах можливості для зростання та розвитку [22].

Селігман разом із колегами провів численні експериментальні дослідження серед різних груп населення (зокрема військових, підлітків, людей похилого віку), розробляючи програми навчання оптимізму та підвищення життєстійкості. Результати показали, що застосування технік позитивної психології значно знижує ризик розвитку депресії та підвищує здатність справлятися зі стресом [22].

Отже, резильєнтність — це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після негативних подій. Вона поєднує такі аспекти, як стресостійкість, гнучкість мислення, емоційна стабільність та саморегуляція. Резильєнтність виступає не лише захисним механізмом, а й ресурсом для особистісного зростання у складних життєвих ситуаціях.

## **1.2 Психологічні виклики та ресурси жінок у процесі адаптації за кордоном**

Психологічні виклики та ресурси жінок у процесі адаптації за кордоном є важливими темами для дослідження, оскільки цей процес може бути складним та включати різноманітні аспекти – від культурної адаптації до соціальних, емоційних та психологічних труднощів [21].

Адаптація до нової культури часто пов'язана з досвідом культурного шоку, що включає почуття дезорієнтації, тривожності та незадоволення від нових соціальних норм, цінностей та очікувань. Це може бути особливо важким для жінок, оскільки

часто вони стикаються з додатковими соціальними ролями, як матері, дружини, чи доглядачки, які можуть бути викликані зміною соціальних та культурних умов [16].

Шарлотта Ліндсей та Ана Лопес вивчали вплив культурного шоку на жінок-мігранток, підкреслюючи, що вони часто зіштовхуються з подвійною адаптацією — на рівні професійної діяльності та особистісної ідентичності. Ці дослідження вказують на те, що жінки можуть відчувати більший стрес через зміни в їх ролях та статусі в суспільстві, коли стикаються з соціальними стереотипами або упередженнями [7].

Одним з важливих аспектів адаптації є наявність соціальної підтримки. Для жінок це може бути особливо критично важливо через їх роль у побудові сімейних відносин та надання емоційної підтримки. Маргарет Говард у своїх дослідженнях зауважує, що жінки, які переживають еміграцію, можуть відчувати труднощі в побудові нових соціальних мереж, що може призводити до почуття ізоляції та депресії. Особливо це важливо для жінок з дітьми, які можуть відчувати відчуження в новому середовищі через відсутність підтримки від родини або спільноти [14].

Іншою проблемою для жінок є знаходження роботи в новому середовищі, особливо якщо вони не мають визнання своїх кваліфікацій або стикаються з дискримінацією за гендерною ознакою або через національність. Марта Льюїс досліджувала, як мігрантки стикаються з бар'єрами на ринку праці, зокрема в країнах Європи, де стереотипи щодо жіночої ролі в суспільстві можуть обмежувати їх професійні можливості [17].

Жінки, які перебувають за кордоном з дітьми, можуть відчувати додаткові труднощі, зокрема через зміни в ролі матері та дитини, які проходять процес адаптації. Ліна Васкес у своїх роботах вказує на важливість підтримки матеріального та емоційного характеру для жінок-мігранток, оскільки це дозволяє зменшити рівень стресу та підвищити їх адаптаційні можливості [12].

Жінки часто мають вищу здатність до емоційної регуляції та адаптації в складних умовах. Тамара Мартінес вказує на те, що жінки можуть розвивати особистісну резильєнтність через здатність до рефлексії, розвитку емоційної гнучкості та підтримки зв'язків з іншими. Ці фактори допомагають жінкам

справлятися з труднощами та знаходити рішення в умовах незвичних для себе соціальних ситуацій [15].

Жінки, що переживають еміграцію, часто можуть знаходити ресурси в соціальних мережах, зокрема через спільноти мігранток. Грета Даскін досліджувала роль підтримки жінок, що мігрують, у створенні груп взаємодопомоги, де обмін досвідом допомагає полегшити адаптацію та подолання стресу [11].

Збільшення можливостей для професійної адаптації та розвитку також є важливим ресурсом. Тейлор вказує на позитивний вплив освітніх програм та можливості для самореалізації через волонтерство або участь у місцевих ініціативах. Це допомагає жінкам відновити відчуття контролю над своїм життям та зміцнити соціальну позицію [23].

Сучасні дослідження підкреслюють значення психологічної підтримки для мігранток, зокрема через терапевтичні програми, спеціалізовані для жінок. Шарлотта Родрігес вказує на важливість культурно чутливої психологічної підтримки, яка враховує як психосоціальні, так і культурні аспекти життя жінок, що перебувають за кордоном [24].

Отже, адаптація жінок за кордоном є багатограним процесом, що включає як психологічні виклики, так і ресурси. Важливим є те, що жінки мають унікальні способи подолання труднощів, часто через підтримку з боку спільнот та розвиток емоційної гнучкості. Однак, їм також потрібно надавати спеціалізовану підтримку, щоб допомогти їм подолати бар'єри, що виникають у новому соціокультурному середовищі.

## **Висновок до першого розділу**

1. Резильєнтність — це здатність особистості адаптуватися до стресу, долати труднощі та відновлюватися після кризових ситуацій. Вона є важливим ресурсом психічного здоров'я, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Існують три основні підходи до її вивчення: особистісний, який фокусується на стабільних рисах, таких як оптимізм і саморегуляція; когнітивно-

поведінковий, що розглядає розвиток стратегій подолання стресу; та екологічний, який підкреслює роль соціального середовища. Дослідження підтверджують, що резильєнтність не є сталою характеристикою, а може зміцнюватися завдяки внутрішнім ресурсам особистості та підтримці з боку оточення, що позитивно впливає на адаптацію та якість життя.

2. Адаптація жінок за кордоном є складним і багатогранним процесом, який супроводжується численними психологічними викликами та потребує відповідних ресурсів для ефективного подолання труднощів. Культурний шок, соціальні стереотипи, зміни в ролях та соціальному статусі, а також труднощі з працевлаштуванням є основними викликами для мігранток. Однак, наявність соціальної підтримки, створення мереж взаємодопомоги та розвиток емоційної гнучкості можуть значно полегшити процес адаптації. Жінки, що переживають еміграцію, часто демонструють високу здатність до адаптації завдяки власним психологічним ресурсам, таким як емоційна регуляція та особистісна резильєнтність.

Підтримка на рівні соціальних мереж, професійної адаптації та можливостей для самореалізації є важливими чинниками, що допомагають жінкам відновити відчуття контролю та стабільності у новому середовищі. Загалом, ефективна адаптація жінок за кордоном потребує комплексного підходу, який включає як підтримку з боку спільнот, так і спеціалізовану психологічну допомогу для подолання культурних та соціальних бар'єрів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЖІНОК, ЯКИ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН

#### 2.1 Вибірка, методики та організація дослідження

У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 30 до 40 років, усі — громадянки України. З них 30 жінок залишилися проживати на території України, а 30 жінок були вимушено переміщені за кордон у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. Такий склад вибірки дозволяє дослідити вплив психологічних чинників на рівень резильєнтності жінок в умовах війни, зокрема в ситуаціях вимушеної міграції.

Добір учасниць здійснювався методом цілеспрямованої вибірки. Критеріями включення до вибірки були: жіноча стать, вік від 30 до 40 років, українське громадянство, а для групи мігранток — підтверджений факт виїзду з України через військові дії після 24 лютого 2022 року.

Усі учасниці надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні. Опитування проводилося дистанційно — за допомогою електронної пошти та Zoom-конференцій, що забезпечило зручність комунікації та дотримання конфіденційності, незалежно від місця перебування досліджуваних.

Для реалізації мети дослідження та досягнення поставлених завдань було обрано три психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити психологічні чинники, що можуть впливати на рівень резильєнтності жінок, які були вимушено переміщені за кордон у зв'язку з війною. Зокрема, вивчалися такі показники, як адаптація до робочого та соціального середовища, сприйнятий стрес та стресостійкість.

*1. Шкала робочої та соціальної адаптації (Work and Social Adjustment Scale, W&SAS).*

Ця методика була застосована з метою дослідження особливостей соціальної та професійної адаптації жінок у новому середовищі. W&SAS є стандартизованим

інструментом, який дозволяє виміряти суб'єктивне відчуття порушення функціонування внаслідок психосоціального дистресу. В нашому дослідженні шкала допомагає оцінити, наскільки міграція, викликана війною, вплинула на здатність жінки адаптуватися до повсякденного життя та нових обставин за кордоном.

Методика включає 5 шкал: робоча адаптація – оцінка здатності виконувати професійні обов'язки; ведення домашнього господарства – оцінка ефективності в побутових обов'язках; соціальне дозвілля – здатність брати участь у соціальних заходах; особисте дозвілля – задоволення від індивідуального проведення часу; сім'я та стосунки – якість взаємодії з близькими.

Кожен пункт оцінюється за 8-бальною шкалою: від 0 (немає жодного порушення) до 8 (значне порушення). Підсумковий бал відображає загальний рівень соціальної дезадаптації: вищі показники свідчать про більші труднощі з адаптацією [20].

## *2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).*

Ця методика була використана для вимірювання рівня суб'єктивного стресу, який переживають жінки, що емігрували внаслідок війни. PSS-10 розроблена для виявлення того, наскільки події в житті сприймаються як стресові, незалежно від об'єктивної складності обставин.

Шкала включає 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Методика містить три аналітичні компоненти: чинник дистресу – ступінь напруженості, тривоги, відчуття перевантаженості; фактор подолання – оцінює здатність особистості самостійно долати напруження або контролювати ситуації; загальна шкала стресу – інтегральний показник сприйняття стресу.

Вищі результати за шкалою свідчать про вищий рівень суб'єктивного стресу [9].

## *3. Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10).*

Ця методика була застосована для визначення загального рівня стресостійкості жінок та її ролі в контексті резильєнтності. CD-RISC-10 є скороченою версією

оригінальної шкали, що зберігає високу валідність та надійність при дослідженні психологічної витривалості в умовах стресу.

Методика містить 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не відповідає») до 4 («повністю відповідає»). У дослідженні аналізувався інтегральний показник стійкості, що вказує на здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу та швидко відновлюватися після впливу стресу.

Вищі бали за шкалою CD-RISC-10 свідчать про вищий рівень стресостійкості.

Для кількісної обробки результатів та перевірки гіпотези дослідження були використані такі статистичні методи:

*Методи математичної обробки результатів.* Для опрацювання отриманих результатів використовувалися такі методи математичної обробки:

*Кутове перетворення Фішера* застосовувалося для оцінки статистично значущих відмінностей між двома групами досліджуваних. Цей метод дав змогу зіставити процентні показники після їх перетворення у форму, придатну для порівняння.

*Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона* — проводився окремо для кожної з двох груп: жінок, які виїхали за кордон, і жінок, які залишилися в Україні. Це дозволило виявити внутрішньогрупові зв'язки між показниками стресу, адаптації та стресостійкості й оцінити специфіку психологічних чинників резильєнтності у різних життєвих контекстах.

Застосування цих методів дозволило здійснити як міжгруповий аналіз, так і глибоке вивчення психологічних чинників усередині кожної групи, що забезпечило комплексну перевірку гіпотези дослідження.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів:

#### 1. Підготовчий етап.

На цьому етапі було визначено мету, об'єкт, предмет та сформована гіпотеза дослідження. Проведено теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються резильєнтності, психологічної адаптації, сприйнятого стресу та стресостійкості жінок, які зазнали впливу воєнної міграції. Було сформовано вибірку дослідження, підібрано та адаптовано психодіагностичні методики, зокрема шкали для оцінки рівня

адаптації до нового соціального середовища та робочого процесу, а також рівня сприйнятого стресу та стресостійкості.

## 2. Констатувальний етап.

На цьому етапі здійснювалося безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Опитування жінок проводилось дистанційно — за допомогою електронної пошти та Zoom-конференцій. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 30 до 40 років, із яких 30 виїхали за кордон унаслідок війни, а 30 залишилися в Україні. Збір даних відбувався з використанням наступних методик: шкала робочої та соціальної адаптації (W&SAS), шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та шкала стресостійкості Коннора — Девідсона (CD-RISC-10).

## 3. Аналітико-узагальнювальний етап.

Після збору даних було здійснено математичну обробку результатів: для перевірки нормальності розподілу використовувався тест Шапіро–Вілка. Встановлено, що розподіл є нормальним; було застосовано кутове перетворення Фішера для аналізу відмінностей між частками; кореляційний аналіз проводився окремо для кожної з груп із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дало змогу дослідити взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу, стресостійкістю та адаптацією до соціального й професійного середовища у жінок, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні.

## 4. Інтерпретаційно-узагальнювальний етап.

На завершальному етапі була здійснена інтерпретація отриманих результатів, формувалися висновки, перевірка гіпотези дослідження, а також розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки жінок у ситуації вимушеної міграції.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Першим кроком нашої роботи було дослідження особливостей соціальної та професійної адаптації жінок у новому середовищі. Для цього ми використали шкалу робочої та соціальної адаптації (Work and Social Adjustment Scale, W&SAS). Результати тестування представлені на рис.2.1.

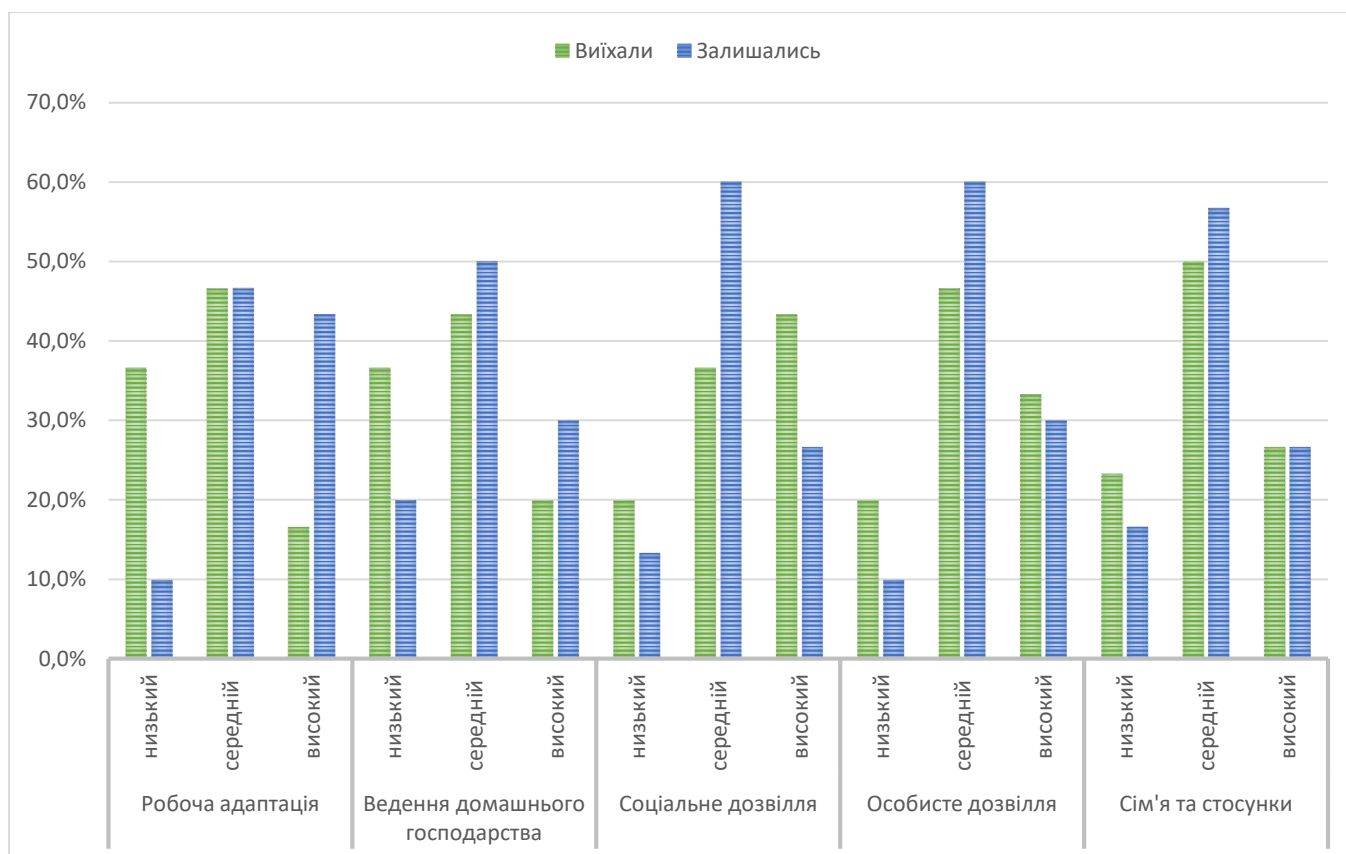


Рис. 2.1 Показники соціальної та робочої адаптації жінок, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні.

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити наступні висновки:

У більшості жінок, які виїхали за кордон (46,7%) виражений середній рівень адаптації до робочого середовища, тоді як 36,7% мають низький рівень прояву цього показника. Лише 16,7% жінок цієї групи показали високий рівень адаптації. У жінок, що залишились в Україні, переважає середній рівень адаптації (46,7%), трохи менший відсоток (43,3%) мають високий рівень адаптації, тоді як 10% демонструють низький рівень. Отже, жінки, що залишились в Україні, демонструють кращу адаптацію в професійній сфері, ніж жінки, які виїхали, що може свідчити про труднощі з працевлаштуванням або інтеграцією в нове робоче середовище для мігранток.

У жінок, що виїхали за кордон, 43,3% мають середній рівень адаптації до ведення домашнього господарства, 36,7% низький рівень та у 20% виявлений високий рівень. У жінок, які залишились в Україні, 50% мають середній рівень, 30% високий та 20% низький рівень. Загалом, жінки, які залишились в Україні, мають

вищий рівень адаптації до ведення домашнього господарства, що може свідчити про стабільніші умови для організації побуту в Україні.

Серед жінок, які виїхали, 43,3% мають високий рівень соціального дозвілля, 36,7% середній рівень та 20% низький рівень. Серед жінок, що залишились в Україні, 60% мають середній рівень, 26,7% високий та 13,3% низький рівень. Жінки, які виїхали, мають більш високий рівень соціального дозвілля, що може бути пов'язано з активною участю в нових соціальних мережах та громадських ініціативах в умовах міграції.

У більшості жінок, що виїхали (46,7%) виражений середній рівень особистого дозвілля, у 33,3% високий рівень та у 20% низький рівень. У жінок, що залишились в Україні, 60% мають середній рівень, 30% високий та 10% низький рівень. Загалом, рівні адаптації в особистому дозвіллі майже однакові у двох групах, хоча жінки, що залишились в Україні, мають більш високий рівень, що свідчить про стабільність та наявність більше вільного часу.

Серед жінок, які виїхали, 50% мають середній рівень адаптації до сімейних та міжособистісних стосунків, 26,7% високий рівень та 23,3% низький рівень. У жінок, які залишились в Україні, 56,7% мають середній рівень, 26,7% високий рівень та 16,7% низький рівень. Рівні адаптації у сфері сімейних стосунків подібні в обох групах, хоча трохи більше жінок, які залишились в Україні, мають високий рівень адаптації. Це може бути пов'язано з стабільністю стосунків в умовах відносної безпеки.

Отже, можемо зробити висновок, що жінки, які залишилися в Україні, мають вищі показники адаптації в професійній та побутовій сферах, що може бути пов'язано зі стабільністю життєвих умов. Водночас мігрантки демонструють більш активну соціалізацію та досвід адаптації в нових соціальних умовах. У цілому, адаптація в сферах дозвілля та сімейних стосунків показує подібні результати у двох групах, хоча деякі відмінності все ж існують.

Для порівняння соціальної та професійної адаптації жінок, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні, нами була проведена математична обробка

результатів за допомогою кутового критерію Фішера. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати порівняльного аналізу за шкалою робочої та соціальної адаптації**

		Частота зустрічаємості показника у жінок що виїхали за кордон (у %)	Частота зустрічаємості показника жінок що залишилися в Україні (у %)	Значення $\phi$ -критерія	Рівень значущості, $p$
Робоча адаптація	Низький	36,7%	10,0%	2,308	0,01
	Середній	46,7%	46,7%	0	-
	Високий	16,7%	43,3%	0,26	-
Ведення домашнього господарства	Низький	36,7%	20,0%	0,9	-
	Середній	43,3%	50,0%	0,52	-
	Високий	20,0%	30,0%	1,45	-
Соціальне дозвілля	Низький	20,0%	13,3%	1,36	-
	Середній	36,7%	60,0%	1,83	0,05
	Високий	43,3%	26,7%	0,7	-
Особисте дозвілля	Низький	20,0%	10,0%	0,28	-
	Середній	46,7%	60,0%	1,04	-
	Високий	33,3%	30,0%	1,1	-
Сім'я та стосунки	Низький	23,3%	16,7%	0	-
	Середній	50,0%	56,7%	0,512	-
	Високий	26,7%	26,7%	0,65	-

За результатами математичної обробки можемо стверджувати, що жінкам, що виїхали за кордон більшою (36,7%) мірою притаманний низький рівень адаптації до робочого середовища ніж жінкам, що залишилися в Україні (10%) і ця відмінність є статистично значущою ( $\phi = 2,308$  при  $p = 0,01$ ). На нашу думку, це може бути пов'язано з труднощами, які виникають у процесі інтеграції в нове професійне середовище: мовний бар'єр, відмінності у трудовому законодавстві, необхідність підтвердження кваліфікацій або зміна професійного статусу. Ці фактори можуть

ускладнювати працевлаштування та знижувати суб'єктивне відчуття професійної реалізації жінок-мігранток.

Також виявлено статистично значущу різницю між жінками, які виїхали за кордон, та тими, хто залишився в Україні, за середнім рівнем соціального дозвілля ( $\phi = 1,83$ ;  $p = 0,05$ ). Середній рівень адаптації у сфері соціального дозвілля частіше притаманний жінкам, які залишилися в Україні (60,0%) порівняно з тими, хто мігрував (36,7%). Це може свідчити про те, що жінки, які залишилися на батьківщині, зберігають ширші можливості для участі в звичних формах соціальної активності (зустрічі з друзями, спільні заходи, знайоме коло спілкування тощо), тоді як мігрантки можуть зіштовхуватись з обмеженнями, пов'язаними з мовним бар'єром, культурними відмінностями або нестачею соціальних контактів на новому місці.

Далі представимо результати шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), яка була проведена нами для вимірювання рівня суб'єктивного стресу. Результати тестування наведені на рис. 2.2.

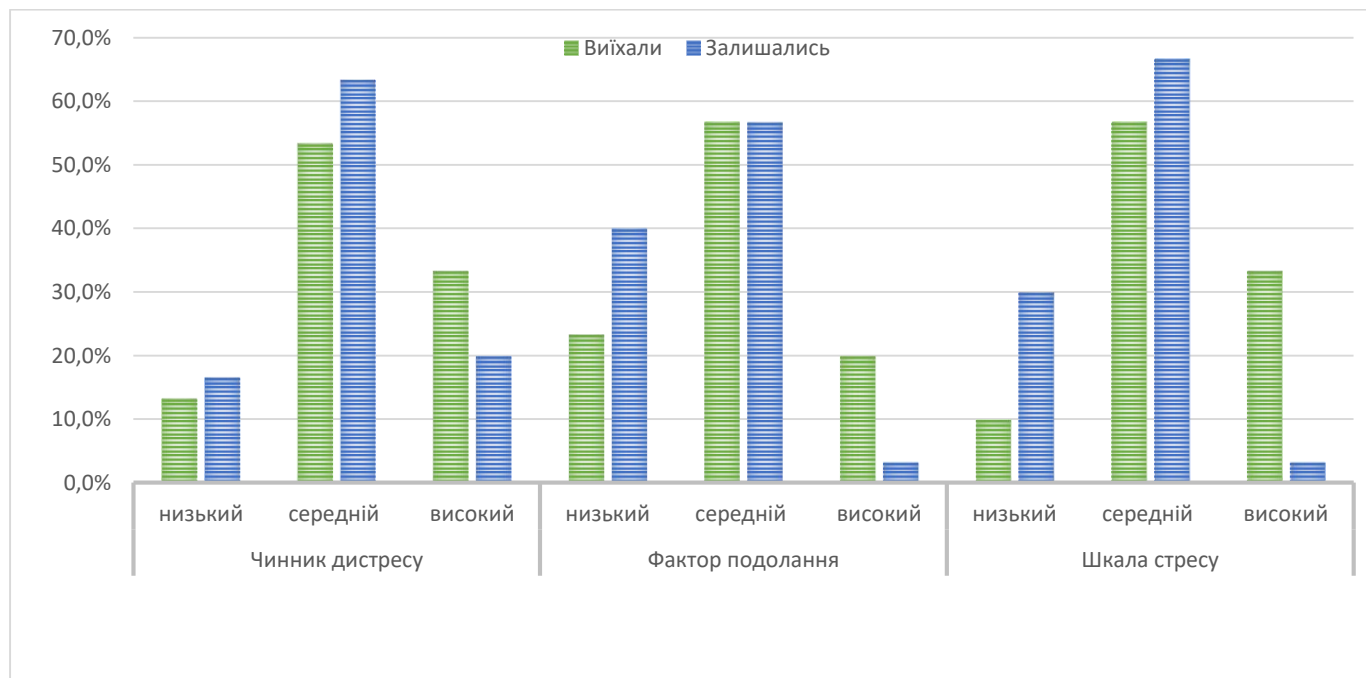


Рис. 2.2 Показники сприйнятого стресу жінок, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні.

Аналізуючи результати шкали сприйнятого стресу ми прийшли до висновку, що:

Серед жінок, які виїхали за кордон, 53,3% мають середній рівень дистресу, 33,3% високий рівень та 13,3% низький рівень. У жінок, які залишились в Україні, 63,3% мають середній рівень, 20,0% високий рівень, а 16,7% низький рівень. Отже, середній рівень дистресу переважає в обох групах, проте жінки, які виїхали, дещо частіше демонструють високий рівень емоційного напруження. Це може свідчити про труднощі адаптації в новому середовищі, пов'язані зі зміною життєвих умов та відривом від звичного оточення.

У жінок, які виїхали, 56,7% виявлений середній рівень здатності до подолання, 20,0% високий рівень та 23,3% низький рівень. У групі жінок, які залишились, 56,7% також мають середній рівень, проте у 40,0% виражений низький рівень і лише 3,3% мають високий рівень. Отже, попри однакову частку середнього рівня, жінки, які виїхали, частіше виявляють високі стратегії подолання труднощів, що може свідчити про їхню вищу психологічну мобілізацію або активне застосування ресурсів у нових обставинах.

Серед жінок, які виїхали, 56,7% мають середній рівень стресу, 33,3% високий рівень, і лише 10,0% низький рівень. У жінок, які залишились, 66,7% виражений середній рівень, у 30,0% низький рівень та лише 3,3% високий рівень. Таким чином, жінки, які виїхали, частіше переживають високий рівень стресу, що, ймовірно, зумовлено труднощами адаптації, невизначеністю майбутнього та втратами, пов'язаними з вимушеною міграцією.

Далі представимо результати математичної обробки за кутовим критерієм Фішера (див. табл. 2.2).

**Результати порівняльного аналізу за шкалою сприйнятого стресу  
(Perceived Stress Scale, PSS-10)**

Результати порівняльного аналізу за шкали сприйнятого стресу		Частота зустрічаємості показника у жінок що виїхали за кордон (у %)	Частота зустрічаємості показника жінок що залишилися в Україні (у %)	Значення $\phi$ -критерія	Рівень значущості, $p$
Чинник дистресу	Низький	13,3%	16,7%	0,362	-
	Середній	53,3%	63,3%	0,787	-
	Високий	33,3%	20,0%	1,176	-
Фактор подолання	Низький	23,3%	40,0%	1,339	-
	Середній	56,7%	56,7%	0	-
	Високий	20,0%	3,3%	2,163	0,05
Шкала стресу	Низький	10,0%	30,0%	1,998	0,05
	Середній	56,7%	66,7%	0,798	-
	Високий	33,3%	3,3%	3,345	0,01

За результатами порівняльного аналізу за допомогою  $\phi$ -критерію Фішера виявлено статистично значущу різницю між жінками, які виїхали за кордон, та тими, хто залишився в Україні, за високим рівнем розвитку фактору подолання ( $\phi = 2,163$  при  $p = 0,05$ ). Високий рівень здатності до подолання труднощів частіше спостерігається серед жінок-мігранток (20,0%) порівняно з тими, хто залишився в Україні (3,3%). Це може свідчити про те, що жінки, які змушені були адаптуватися до нових умов життя за кордоном, мобілізували внутрішні ресурси та ефективні стратегії подолання стресу. Зіткнення з новими викликами (мовними, культурними, соціальними) могло сприяти формуванню або активізації копінг-стратегій, що дозволяють краще впоратися з життєвими труднощами. Водночас жінки, які залишились в Україні, можуть мати нижчий рівень прояву таких стратегій через збереження відносної стабільності побутового середовища або хронічний стрес, що знижує ефективність подолання.

Також виявлено статистично значущі відмінності між жінками, які виїхали за кордон, і тими, хто залишився в Україні, за показниками низького та високого рівнів

стресу. Зокрема, високий рівень стресу частіше спостерігається серед жінок-мігранток (33,3%) порівняно з тими, хто залишився на батьківщині (3,3%) — ця відмінність є статистично значущою ( $\phi = 3,345$  при  $p = 0,01$ ). Натомість низький рівень стресу частіше виявляється у жінок, які залишилися в Україні (30,0%), ніж серед тих, хто мігрував (10,0%), і ця різниця також статистично значуща ( $\phi = 1,998$  при  $p = 0,05$ ). Ці результати можуть свідчити про те, що жінки, які виїхали за кордон, зазнають вищого емоційного напруження через адаптацію до нового середовища, невизначеність, мовні або культурні бар'єри, а також можливі труднощі з працевлаштуванням чи соціалізацією. Водночас жінки, що залишилися в Україні, попри воєнні реалії, демонструють нижчий рівень стресу, можливо, завдяки збереженню звичного соціального кола, родинних зв'язків та культурного контексту.

Останніми представимо результати за методикою шкала стресостійкості Коннора — Девідсона, яка була застосована для визначення загального рівня стресостійкості жінок та її ролі в контексті резильєнтності (див. рис. 2.3).

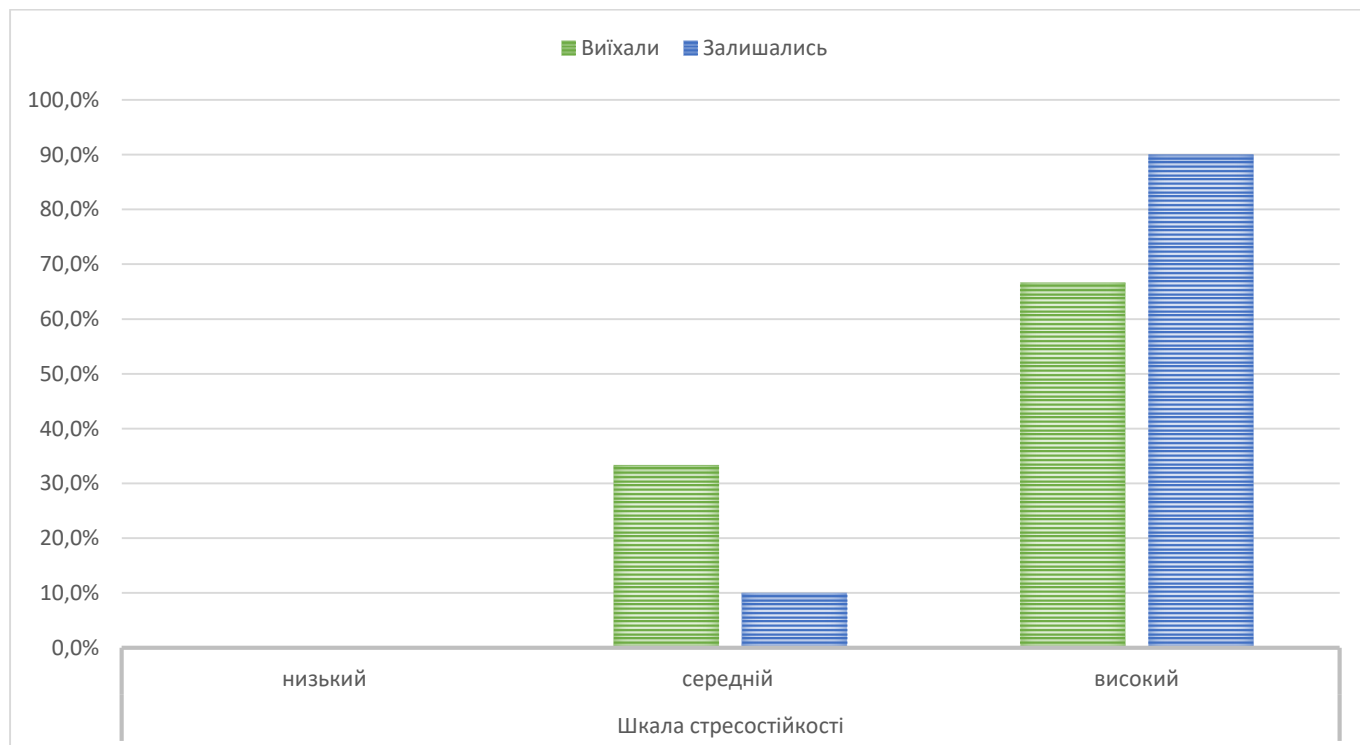


Рис. 2.3 Показники загального рівня стресостійкості жінок, які виїхали за кордон, та тих, хто залишився в Україні.

Серед жінок, які виїхали за кордон, 66,7% мають високий рівень стресостійкості, а 33,3% — середній рівень. У жінок, які залишилися в Україні, 90,0% продемонстрували високий рівень стресостійкості, а лише 10,0% середній рівень. Низький рівень не зафіксований в обох групах. Таким чином, жінки, які залишилися в Україні, частіше демонструють високий рівень психологічної стійкості. Це може свідчити про те, що перебування в звичному соціальному середовищі, навіть в умовах війни, сприяє збереженню внутрішнього ресурсу. У той час як жінки, які мігрували, ймовірно, стикаються з додатковими викликами.

Математична обробка результатів за кутовим перетворенням Фішера представлена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати порівняльного аналізу шкалою стресостійкості Коннора —  
Девідсона**

		Частота зустрічаємості показника у жінок що виїхали за кордон (у %)	Частота зустрічаємості показника жінок що залишилися в Україні (у %)	Значення $\phi$ -критерія	Рівень значущості, $p$
Стресостійкість	Низький	0,0%	0,0%	0	-
	Середній	33,3%	10,0%	2,275	0,05
	Високий	66,7%	90,0%	2,275	0,05

За результатами порівняльного аналізу з використанням  $\phi$ -критерію Фішера виявлено статистично значущі відмінності у рівнях стресостійкості між жінками, які виїхали за кордон, та тими, хто залишився в Україні. Зокрема, високий рівень стресостійкості частіше спостерігається у жінок, які залишилися в Україні (90,0%) порівняно з тими, хто мігрував (66,7%), при  $\phi = 2,275$ ;  $p = 0,05$ . Водночас середній рівень стресостійкості частіше характерний для жінок, які виїхали за кордон (33,3% проти 10,0%), також зі статистично значущою різницею ( $\phi = 2,275$ ;  $p = 0,05$ ). Ці результати можуть свідчити про те, що жінки, які залишилися в Україні, мають більший доступ до соціальних та психологічних ресурсів для подолання стресу, тоді

як мігрантки частіше стикаються з адаптаційними труднощами, які можуть знижувати їхню стресостійкість.

### **2.3 Взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок до нового соціального середовища**

Адаптація до нового соціального середовища є складним психосоціальним процесом, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів особистості — зокрема, стресостійкості, здатності до подолання труднощів, а також підтримки з боку соціального оточення. Особливої актуальності це питання набуває в умовах вимушеної міграції, коли жінки опиняються в незнайомому культурному, професійному та соціальному контексті. У таких обставинах важливим чинником, що впливає на якість адаптаційного процесу, є рівень переживаного стресу та індивідуальна здатність протистояти йому — тобто стресостійкість. У цьому підрозділі розглядається взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптаційними характеристиками жінок, які залишилися в Україні, та тих, хто був змушений виїхати за кордон унаслідок війни. Аналіз цих взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти, які психологічні чинники сприяють успішному пристосуванню до нових умов життя або, навпаки, ускладнюють процес інтеграції. Це має важливе значення для розробки психологічних програм підтримки та соціальної реінтеграції жінок, які переживають кризові зміни у своєму житті. Взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок, які виїхали за кордон, представлений у таблиці 2.4, а результати для жінок, які залишилися в Україні у таблиці 2.5.

Таблиця 2.4

**Взаємозв'язок адаптації зі сприйнятим стресом та стресостійкістю жінок,  
які виїхали за кордон**

	Чинник дистресу	Фактор подолання	Шкала стресу	Стресостійкість
Робоча адаптація	<b>-0,37*</b>	-0,11	<b>-0,50**</b>	-0,30
Ведення домашнього господарства	0,10	-0,20	-0,14	-0,18
Соціальне дозвілля	-0,04	0,11	-0,02	0,03
Особисте дозвілля	0,12	0,09	-0,01	-0,08
Сім'я та стосунки	-0,20	-0,28	<b>-0,45*</b>	-0,34

Примітка: \* -  $p < 0,05$  та \*\* -  $p < 0,01$

Примітка 2 : в таблицю внесені тільки значимі результати

Аналіз взаємозв'язку соціально-професійної адаптації зі сприйнятим стресом та стресостійкістю жінок, які виїхали за кордон, дозволив виявити кілька важливих тенденцій, а саме:

Виявлено обернений кореляційний зв'язок між робочою адаптацією та чинником дистресу, а також між робочою адаптацією та рівнем загального стресу. Отже, виявлено обернений кореляційний зв'язок між чинником дистресу та робочою адаптацією ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що жінки, які зазнають більшого стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, мають нижчий рівень адаптації до нового соціального середовища. Така закономірність може бути зумовлена тим, що робочий стрес відчутно виснажує емоційні ресурси, знижуючи здатність до гнучкого реагування на нові життєві обставини. Постійне напруження, перевтома та втрата відчуття контролю можуть посилювати тривожність, зменшувати відкритість до соціальних контактів та утруднювати інтеграцію в нове середовище.

Також встановлено значущий зворотний зв'язок між загальним рівнем стресу та робочою адаптацією ( $r = -0,50$ ;  $p < 0,01$ ), що вказує на сильну негативну кореляцію. Це означає, що із зростанням рівня стресу погіршується здатність жінок адаптуватися до професійної діяльності в нових соціокультурних умовах. Високий рівень стресу може підвищувати емоційну напруженість, порушувати емоційний баланс,

знижувати самоконтроль, що, у свою чергу, ускладнює соціальну інтеграцію, спілкування з новим оточенням та послаблює впевненість у власних можливостях.

Крім того, виявлено обернений кореляційний зв'язок між адаптацією в сімейних стосунках та стресом ( $r = -0,45$ ;  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що з підвищенням рівня стресу у жінок, які виїхали за кордон, знижується якість їхньої адаптації у сфері сімейних взаємин. Така залежність може бути пов'язана з тим, що стрес негативно впливає на емоційний фон, знижує здатність до конструктивної комунікації, емоційної підтримки та прийняття, що є критично важливими для підтримки гармонійних стосунків у сім'ї. Умови вимушеної міграції часто супроводжуються порушенням звичного способу життя, що створює додаткове навантаження на систему сімейних відносин та посилює прояви напруження, непорозуміння та конфліктів.

Отже, результати кореляційного аналізу засвідчують наявність значущих обернених зв'язків між рівнем стресу (загального та професійного) та адаптаційними ресурсами жінок, які виїхали за кордон. Зокрема, вищий рівень стресу асоціюється з гіршою адаптацією як у професійному середовищі, так і в сімейних стосунках. Це свідчить про те, що стресові навантаження є важливим психологічним чинником, який перешкоджає ефективній адаптації до нових соціокультурних умов. Отримані дані підкреслюють необхідність психологічної підтримки жінок у період міграції, зокрема спрямованої на розвиток стресостійкості, збереження емоційного балансу та покращення навичок адаптації як у професійній сфері, так і в особистому житті.

Далі представимо результати кореляційного аналізу жінок, які залишилися в Україні.

Таблиця 2.5

**Взаємозв'язок адаптації зі сприйнятим стресом та стресостійкістю жінок,  
які залишилися в Україні**

	Чинник дистресу	Фактор подолання	Шкала стресу	Шкала стійкості
Робоча адаптація	<b>-0,41*</b>	-0,25	<b>-0,53**</b>	-0,28
Ведення домашнього господарства	-0,18	-0,22	-0,011	-0,25
Соціальне дозвілля	0,05	0,20	-0,08	0,06
Особисте дозвілля	0,12	0,18	0,01	-0,09
Сім'я та стосунки	-0,25	<b>-0,32*</b>	<b>-0,42*</b>	-0,36

Примітка: \* -  $p < 0,05$  та \*\* -  $p < 0,01$

Примітка 2 : в таблицю внесені тільки значимі результати

Аналіз значущих кореляційних зв'язків соціально-професійної адаптації зі сприйнятим стресом та стресостійкістю жінок, які залишилися в Україні показав:

Виявлено обернений кореляційний зв'язок між чинником дистресу та робочою адаптацією та робочою адаптацією і стресом. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між чинником дистресу та робочою адаптацією ( $r = -0,41$ ;  $p < 0,05$ ). Це означає, що з підвищенням рівня стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, здатність жінок адаптуватися до нового робочого середовища знижується. Високий рівень дистресу призводить до емоційного виснаження, що зменшує можливість ефективно справлятися з новими вимогами на роботі.

Також, встановлено значущий зворотний зв'язок між загальним рівнем стресу та робочою адаптацією ( $r = -0,53$ ;  $p < 0,01$ ). Чим вищий рівень стресу, тим нижча здатність до адаптації в професійному середовищі. Високий стрес підвищує емоційну напруженість і може перешкоджати належній взаємодії на роботі, погіршуючи адаптацію до нових умов.

Виявлено обернений кореляційний зв'язок між фактором подолання стресу та сімейною адаптацією ( $r = -0,32$ ;  $p < 0,05$ ). Жінки, які мають низький рівень стресостійкості або слабкі стратегії подолання стресу, менш здатні до адаптації в сімейних стосунках. Відсутність ефективних методів подолання стресу може

спричинити напругу та непорозуміння в сім'ї, що погіршує загальний емоційний клімат.

Також виявлений обернений кореляційний зв'язок між стресом та сімейною адаптацією ( $r = -0,42$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, високий рівень стресу негативно впливає на здатність жінок ефективно взаємодіяти в сім'ї, що може призводити до конфліктів, недостатньої емоційної підтримки та порушення гармонії в родинних відносинах.

У результаті проведеного аналізу виявлено обернені кореляційні зв'язки між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок у різних сферах життя. Зокрема, підвищення рівня стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, значно знижує здатність жінок адаптуватися до нового робочого середовища. Це свідчить про те, що стрес істотно впливає на професійну адаптацію, погіршуючи здатність справлятися з новими вимогами на роботі. Крім того, наявність низької стресостійкості або слабких стратегій подолання стресу значно обмежує здатність адаптуватися до змін у сімейних стосунках, створюючи напругу та непорозуміння в родині.

Також було виявлено, що високий рівень стресу негативно позначається на здатності жінок ефективно взаємодіяти в сім'ї, що може призводити до конфліктів та погіршення емоційної підтримки в родинних відносинах. Усі ці результати підкреслюють важливість стресостійкості та ефективних стратегій подолання стресу для збереження психоемоційної рівноваги та забезпечення успішної адаптації в професійному та сімейному середовищі.

## **2.4 Практичні рекомендації**

На основі отриманих результатів дослідження було виявлено низку психологічних труднощів, з якими стикаються жінки середнього віку як у ситуації вимушеної міграції, так і ті, хто залишився в умовах війни в Україні. Зокрема, було встановлено, що високий рівень стресу, знижена адаптація до нового середовища та емоційне виснаження негативно впливають на психологічний стан і якість життя жінок. Водночас спостерігається активізація копінг-ресурсів, що свідчить про потенціал до внутрішньої мобілізації в умовах кризи.

У цьому контексті особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на покращення адаптаційних можливостей, підвищення стресостійкості та розвиток ефективних стратегій подолання труднощів. Запропоновані нижче рекомендації орієнтовані як на фахівців-психологів, так і на жінок, що перебувають у кризових умовах, з метою надання ефективної підтримки та полегшення процесу соціальної інтеграції та емоційного відновлення.

*Вправа «Контейнер».*

Мета: зниження емоційного перенавантаження, управління нав'язливими або тривожними думками.

Опис техніки: ця вправа базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та візуалізації. Вона допомагає тимчасово «відкласти» емоційно складні переживання, щоб не дозволити їм заважати щоденній діяльності.

Інструкція до виконання: Сядьте в зручному положенні, закрийте очі або зосередьтеся на одній точці. Уявіть собі надійну ємність — це може бути коробка, сейф або будь-який інший «контейнер», що символізує безпеку й контроль. Зосередьтеся на тривожних думках, образах або емоціях, які вас турбують. Уявіть, як ви складаєте їх по черзі в цей контейнер. Можна уявно «підписувати» кожную думку або записати її на папері й покласти у справжню коробку. Уявіть, що закриваєте контейнер та ставите його у безпечне місце, до якого можна повернутися пізніше, коли будете готові. Зробіть кілька глибоких вдихів та поверніться до теперішнього моменту.

Рекомендація: використовуйте цю вправу щоразу, коли відчуваєте нав'язливі думки або надмірне емоційне напруження, особливо перед сном, під час важких розмов або у кризових ситуаціях.

*Вправа «Три ресурси».*

Мета: активізація внутрішніх ресурсів для подолання складних ситуацій.

Опис техніки: ця вправа допомагає сфокусуватися на особистих силах, підтримці та стратегіях, які вже колись були ефективними.

Інструкція до виконання: Візьміть аркуш паперу та поділіть його на три колонки. У першій колонці напишіть: «Які мої внутрішні якості допомагали мені

долати труднощі?» (наприклад: витривалість, гумор, віра). У другій — «Хто або що мене підтримувало?» (люди, духовні переконання, домашня тварина, музика тощо). У третій — «Які конкретні дії чи стратегії були ефективними раніше?» (планування, відпочинок, звернення за допомогою).

Прочитайте цей список та зафіксуйте, що з нього ви можете використати зараз.

Рекомендація: повертайтеся до цієї вправи під час кризи або емоційного виснаження, щоб активізувати особистий досвід подолання труднощів.

*Вправа «Колесо життя».*

Мета: оцінка балансу життєвих сфер та планування змін.

Опис техніки: ця вправа дає змогу наочно побачити, які сфери життя потребують більшої уваги та адаптації, й сформувані конкретні дії для поліпшення ситуації.

Інструкція до виконання: намалуйте коло й розділіть його на 8 секторів, які символізують різні сфери життя (робота, здоров'я, сім'я, соціальні зв'язки, дозвілля, фінанси, особистий розвиток, духовність/цінності). У кожному секторі позначте рівень задоволеності від 0 до 10 (0 — незадоволений, 10 — повністю задоволений). Подивіться, де «провали» на колесі. Оберіть 1–2 сфери, які ви хочете покращити. Напишіть одну маленьку дію, яку ви можете зробити вже сьогодні, щоб покращити ситуацію.

Рекомендація: проводьте цю вправу щомісяця для відстеження особистого розвитку та адаптаційного прогресу.

*Вправа «Дихання світлом».*

Мета: глибоке заспокоєння, зниження тривоги та відновлення внутрішнього ресурсу через уяву та тілесну релаксацію.

Опис техніки: це вправа візуалізаційної медитації, яка залучає уяву світла як образу зцілення та спокою. Вона допомагає зосередитись на тілі, уповільнити ритм думок та відновити внутрішню гармонію.

Інструкція до виконання: Сядьте або ляжте в зручному положенні. Закрийте очі. Зробіть кілька повільних глибоких вдихів і видихів. Уявіть, що ви вдихаєте м'яке тепле світло (золотисте, блакитне або будь-якого кольору, який вам приємний). На

вдиху — уявляйте, як світло входить у ваше тіло через ніс та розливається в грудях. На видиху — уявляйте, як із тіла виходить темрява, напруга, тривога. Далі уявляйте, як світло поступово заповнює все тіло: голову, шию, плечі, руки, живіт, ноги — ділянка за ділянкою. Якщо десь є напруга або біль, «направте» туди світло з диханням. Побудьте в цьому стані 5–10 хвилин. На завершення — зробіть кілька глибоких вдихів, потягніться, відкрийте очі.

Рекомендація: виконуйте вправу ввечері або після емоційного навантаження. Можна супроводжувати її спокійною музикою або природними звуками.

*Вправа «Скринька позитивних спогадів».*

Мета: підвищити рівень позитивних емоцій, знизити стрес, нагадати собі про приємні моменти життя.

Опис техніки: ця вправа використовує творчий процес для зміцнення позитивних спогадів та виведення на поверхню ресурсних емоцій. Вона допомагає зосередитися на приємних моментах та підтримувати позитивний настрій.

Інструкція до виконання:

Підготовка: потрібно кілька маленьких листочків паперу або карток, коробка або контейнер (можна використовувати навіть стару коробочку від взуття чи шкатулку), ручка, фломастери.

Підготовка «спогадів»: візьміть кожен листочок та на кожному напишіть або намалюйте одне приємне спогад, момент чи емоцію, яка викликає у вас радість, спокій або вдячність. Це можуть бути спогади про гарні подорожі, радісні події з життя, досягнення або просто моменти, коли ви відчували щастя.

Створення скриньки: покладіть всі листочки у вашу «скриньку позитивних спогадів». Це буде місце, де ви зберігаєте всі свої радісні миті.

Перегляд: коли вам важко або ви відчуваєте стрес, відкрийте скриньку та прочитайте або перегляньте один із спогадів. Дозвольте собі зануритись у ці емоції й пережити їх знову. Це допоможе повернути внутрішній баланс та нагадати собі, що у вашому житті є багато приємних моментів.

Повторення: періодично додавайте нові спогади в свою скриньку, збільшуючи таким чином кількість ресурсних емоцій, на яких можна зосередитись у складні моменти.

### **Висновок до другого розділу**

1. Проведене дослідження підтвердило гіпотезу, а саме, що психологічні чинники, такі як стресостійкість, адаптація до робочого та соціального середовища, а також рівень сприйнятого стресу, мають значний взаємозв'язок та впливають на рівень резильєнтності жінок, які виїхали за кордон. Зокрема, жінкам-мігранткам значно частіше притаманний низький рівень адаптації до робочого середовища, та частіше спостерігається знижений рівень соціального. Водночас жінки, які залишилися в Україні, продемонстрували вищий рівень стресостійкості та нижчий рівень стресу, однак саме жінки-мігрантки виявили вищий рівень здатності до подолання труднощів, що свідчить про активізацію копінг-ресурсів у відповідь на нові життєві виклики.

Таким чином, результати дослідження вказують на те, що міграція, з одного боку, ускладнює адаптацію жінок у професійній та соціальній сферах, підвищує рівень стресу та знижує стресостійкість. З іншого боку — вона стимулює мобілізацію внутрішніх ресурсів і розвиток здатності до подолання труднощів. Це вказує на суперечливий вплив вимушеної міграції на психологічний стан жінок. та підкреслює необхідність розробки цільових програм психологічної підтримки й соціальної інтеграції для тих, хто опинився за межами країни.

2. Результати аналізу взаємозв'язків між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок у контексті вимушеної міграції свідчать, що стрес є ключовим чинником, який впливає на процес адаптації в різних сферах життя. У жінок, які виїхали за кордон, високий рівень стресу, зокрема пов'язаний із професійною діяльністю та сімейними стосунками, негативно позначається на здатності до адаптації в нових соціокультурних умовах. Емоційне виснаження та зниження стресостійкості значно ускладнюють інтеграцію в нове середовище.

Аналогічні тенденції простежуються і серед жінок, які залишилися в Україні: підвищення рівня стресу, особливо у сфері професійної діяльності та родинних стосунків, негативно впливає на здатність до адаптації. При цьому недостатній розвиток ефективних копінг-стратегій та знижена стресостійкість ускладнюють подолання життєвих труднощів.

Математичний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність значущих негативних зв'язків між рівнем сприйнятого стресу та резильєнтністю жінок, які виїхали за кордон: чим вищий рівень стресу, зокрема у професійній та сімейній сферах, тим нижчий рівень стресостійкості та адаптації. Хоча прямий позитивний зв'язок між стресостійкістю та адаптаційними чинниками не у всіх випадках досяг статистичної значущості, спостережена тенденція вказує на те, що жінки з вищою здатністю до подолання стресу демонструють загалом вищий рівень резильєнтності.

## ВИСНОВКИ

1 Резильєнтність є ключовим психологічним механізмом, що забезпечує здатність особистості долати труднощі, підтримувати внутрішній баланс та адаптуватися до змін. Особливої значущості вона набуває в умовах вимушеного переселення, коли жінки стикаються з радикальними змінами у житті, культурному середовищі та соціальних зв'язках. Формування резильєнтності залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників: рівня стресостійкості, адаптації до нового соціального й професійного контексту, суб'єктивного сприйняття стресу, а також наявності зовнішньої підтримки. Поєднання внутрішніх психологічних ресурсів з підтримкою з боку оточення створює сприятливі умови для збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації жінок за кордоном. Високий рівень резильєнтності сприяє активнішому включенню в нове середовище, стабілізації емоційного стану та зниженню ризику дезадаптації. Таким чином, резильєнтність виступає фундаментальною умовою психологічного благополуччя та соціального функціонування жінок у контексті вимушеної міграції.

2. Аналіз особливостей робочої та соціальної адаптації жінок у новому середовищі засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між жінками, які виїхали за кордон, і тими, хто залишився в Україні. Зокрема, жінки-мігрантки частіше демонструють низький рівень адаптації до робочого середовища (36,7% проти 10%), що, ймовірно, пов'язано з бар'єрами професійної інтеграції, такими як мовні труднощі, необхідність підтвердження кваліфікації або зміна професійного статусу. Крім того, жінки, які залишилися в Україні, частіше виявляють середній рівень соціального дозвілля (60% проти 36,7%), що свідчить про збереження доступу до звичних форм соціальної активності.

3. Дослідження рівня стресу серед жінок, які емігрували, виявило, що високий рівень стресу частіше спостерігається серед жінок-мігранток (33,3%), ніж серед тих, хто залишився в Україні (3,3%), що свідчить про значне психологічне навантаження, зумовлене адаптацією до нового середовища, невизначеністю. Водночас саме жінки,

які виїхали за кордон, частіше демонструють високий рівень розвитку стратегії подолання труднощів (20,0% проти 3,3%), що вказує на мобілізацію внутрішніх ресурсів та формування ефективних копінг-стратегій у відповідь на виклики еміграції. Отже, перебування за кордоном супроводжується як підвищеним стресовим навантаженням, так і розвитком психологічних механізмів подолання, що забезпечують жінкам-мігранткам певний рівень стійкості в умовах змін.

4. Високий рівень стресостійкості частіше виявляється у жінок, які залишилися на батьківщині (90,0%), порівняно з жінками-мігрантками (66,7%). Натомість середній рівень стресостійкості частіше характерний для жінок, які виїхали (33,3% проти 10,0%). Це може свідчити про те, що жінки, які залишилися в Україні, завдяки збереженню звичного соціального середовища, підтримки родини, наявності усталених соціальних зв'язків та доступу до психологічних ресурсів, мають вищу здатність ефективно протистояти стресовим впливам. У свою чергу, жінки, які мігрували, частіше зіштовхуються з труднощами адаптації до нового середовища, що може тимчасово знижувати їхній рівень стресостійкості, попри загальну мобілізацію ресурсів для подолання викликів.

5. Аналіз взаємозв'язку між рівнем стресу, стресостійкістю та адаптацією жінок, які виїхали за кордон, до нового соціального середовища дозволив виявити низку важливих закономірностей. Було встановлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки між рівнем стресу (як загального, так і професійного) та адаптацією як у професійному, так і в сімейному середовищі. Зокрема: робоча адаптація жінок має зворотний зв'язок з рівнем дистресу та із загальним рівнем стресу, що свідчить про те, що високий рівень стресу ускладнює адаптацію до нових умов праці.

Сімейна адаптація також виявилася чутливою до рівня стресу: встановлено зворотний зв'язок між стресом і сімейною адаптацією. Це вказує на те, що емоційна напруга, викликана стресом, негативно позначається на якості сімейних взаємин. Додатково виявлено обернений зв'язок між фактором подолання стресу та сімейною адаптацією, що свідчить про те, що недостатня стресостійкість або неефективні стратегії подолання стресу погіршують здатність до конструктивної взаємодії в

родині. Таким чином, отримані дані підтверджують, що підвищений рівень стресу та низька стресостійкість є значними бар'єрами для ефективної соціально-професійної та сімейної адаптації жінок у новому соціокультурному середовищі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. 2021. № 64. С. 62–81.
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О. 2018. № 14. С. 2664.
3. Маркова І. В. Соціальна резильєнтність осіб з різним рівнем самооцінки. Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка. Психологічні науки. 2017. № 29 (1). С. 54-61.
4. Харченко А. О. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Харків, 2019. 204 с.
5. Bauer J., McAdams D. P., Sakaeda, A. R. Crystallization of desire and crystallization of dissatisfaction in narratives of life-changing decisions. *Journal of Personality*. 2015. №73. P. 1181-1214.
6. Beck A. T. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York: New American Library. 2020. 574 p.
7. Bhugra D., Becker M. A. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*. 2005. № 4(1). P. 18–24.
8. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. 2022. P. 210-218.
9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. № 4. P. 385–396.

10. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. № 18. P. 76–82.
11. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: An expanded and constructed theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. № 56. P. 218-226.
12. García-León M. Á., Pérez-Mármol J. M., González-Pérez R. Gender differences in the effectiveness of mindfulness and cognitive-behavioral interventions on coping strategies and psychological well-being. *Journal of Clinical Medicine*. 2023. № 5. P. 110–142.
13. Gunnar M. R., Hostinar C. E. The social buffering of the hypothalamic pituitary adrenocortical axis in humans: Developmental and experiential determinants. *Social Neuroscience*. 2015. № 10(5). P. 479–488.
14. Howard M., Diaz Z., Battle C. Implementation of a hospital-based brexanolone program. *Journal of Psychiatric Practice*. 2022. № 5. P. 323– 328.
15. Lazarus R. S. *Psychological stress and the process of coping*. New York: McGraw Hill. 2023. 368 p.
16. Lee E., Kim H., Park S. Promoting Psychosocial Well-Being and Empowerment of Immigrant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. № 14. P. 69-98.
17. Lewis M. Barriers to labor market integration of migrant women in Europe. *Journal of Migration Studies*. 2023. № 2. P. 45–59.
18. Mahalik J. R., Burns S. M., Syzdek, M. Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Psychology of Men & Masculinities*. 2022. № 8(4). P. 240–249.
19. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press. 2014. 254 p.
20. Mundt J. C., Marks R., Shear M. K., Greist J. H. The Work and Social Adjustment Scale: A simple measure of impairment in functioning. *The British Journal of Psychiatry*. 2002. № 5. P. 461–464.

21. Park M., Kim J., Lee S. Decoding acculturative stress and psychological distress in Mexican immigrant women in the United States. *BMC Women's Health*. 2024. № 24. P. 347–385.
22. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. 2022. 367 p.
23. Taylor S. E., Welch W. T., Kim G. S., Sherman D. K. Cultural differences in the effects of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*. 2017. № 18. P.831-837.
24. Taylor T. Gender Differences in Trauma Recovery: The Role of Social Support. *Psychology of Women Quarterly*. 2011. № 35(3). P. 401–414.
25. Wagnild G., Young H. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*. 2022., №. 2. P. 165-178.

## АНОТАЦІЯ

Оксана Безкровна. Кваліфікаційна робота. – Психологічні чинники резильєнтності жінок, які виїхали за кордон. Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних чинників, що впливають на рівень резильєнтності жінок, які були змушені виїхати за кордон у зв'язку з війною. У роботі розглянуто взаємозв'язок між резильєнтністю, рівнем переживання стресу, стресостійкістю та соціально-психологічною адаптацією в умовах міграції. Проведене емпіричне дослідження показало, що високий рівень резильєнтності жінок пов'язаний із нижчим рівнем стресу, вищою стресостійкістю та кращою адаптацією до нових соціальних умов. Отримані результати підкреслюють значущість розвитку психологічної резильєнтності як ресурсу подолання наслідків травматичних подій та збереження психічного здоров'я в умовах вимушеної міграції.

**Ключові слова:** резильєнтність, стрес, стресостійкість, адаптація, війна, психологічні чинники.

## ANNOTATION

Oksana Bezкровna. Qualification work. – Psychological factors of resilience of women who went abroad. The qualification work is devoted to the study of psychological factors that affect the level of resilience in women who were forced to go abroad due to the war. The research examines the relationships between resilience, perceived stress, stress resistance, and socio-psychological adaptation under migration conditions. The empirical study showed that a high level of resilience in women is associated with lower stress levels, higher stress resistance, and better adaptation to new social conditions. The results emphasize the importance of developing psychological resilience as a resource for overcoming the consequences of traumatic events and maintaining mental health under forced migration.

**Key words:** resilience, women, stress, stress resistance, adaptation, war, psychological factors.