

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.1>

УДК 159.923:316.647.5-055.2

Світлана Арефнія

КРОС-КУЛЬТУРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК ТА ЖІНОК З ІНШИХ КРАЇН

Арефнія Світлана. Крос-культурне дослідження особливостей адаптації до нових умов життя за кордоном українських жінок та жінок з інших країн.

Вступ. Стаття присвячена крос-культурному аналізу психологічних і соціально-економічних аспектів адаптації українських жінок, які вимушено виїхали за кордон унаслідок війни, у порівнянні з жінками-переселенками з інших країн.

Мета: визначення розбіжностей в адаптації до нових умов життя жінок-переселенок з України та інших країн.

Методи. Використано порівняльний описовий дизайн, авторську анкету з 23 запитань, статистичні критерії χ^2 Пірсона, Велча, розмір ефекту Коена та експлораторний факторний аналіз.

Результати. Українки частіше демонструють соціальну активність, орієнтацію на допомогу уряду, але нижче оцінюють свою фінансову стабільність. Виявлено п'ять факторів адаптації: ефективне пристосування, актуальні психологічні труднощі, пригніченість, орієнтація на урядову підтримку, фінансова нестабільність.

Висновки. Українські жінки характеризуються активними стратегіями соціальної адаптації, проте зберігають високий рівень економічної вразливості; подальші дослідження мають зосередитися на психологічному благополуччі та ментальному здоров'ї цієї групи.

Ключові слова: крос-культурне дослідження, адаптація, українські жінки, міграція, соціальна інтеграція, психологічна адаптація, економічна вразливість, міжкультурні відмінності

Arefniya, Svitlana. Cross-cultural study of the differences in adaptation to new living conditions abroad among Ukrainian women and women from other countries.

Introduction. The author makes a cross-cultural analysis of the psychological and socio-economic aspects of adaptation of Ukrainian women who were forced to leave abroad as a result of the war, in comparison with women-migrants from other countries.

Aim: to determine differences in adaptation to new living conditions between women-migrants from Ukraine and other countries.

Methods. A comparative descriptive design, an author's questionnaire, statistical criteria χ^2 Pearson, Welch, Cohen's effect size and exploratory factor analysis were used.

Results. Ukrainian women-migrants more often than women-migrants from other countries demonstrated social activity and orientation to government assistance, but assessed their financial stability lower. Five adaptation factors were identified: effective adaptation, current psychological difficulties, depression, orientation to government support, and financial instability.

Conclusions. Ukrainian women-migrants compared to women-migrants from other countries are characterized by more active social adaptation strategies and by a higher level of economic vulnerability. Further research may focus on the psychological well-being and mental health of this group.

Key words: cross-cultural research, adaptation, Ukrainian women, migration, social integration, psychological adaptation, economic vulnerability, cross-cultural differences

Вступ. Повномасштабна війна в Україні, розпочата у 2022 році, зумовила безпрецедентні міграційні процеси: мільйони громадян, переважно жінки, були змушені виїхати за кордон, адаптуючись до нових соціокультурних, економічних і психологічних умов життя. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR, 2025), серед українських жінок-біженок значна частка стикається з хронічним стресом, соціальною

ізоляцією та труднощами у доступі до послуг охорони здоров'я. Згідно зі звітом Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO Regional Office for Europe, 2024), адаптаційні виклики посилюються через розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та культурну дистанцію з приймаючим середовищем. Дослідження UNICEF (2023) також свідчить, що понад половина українських матерів-біженок у Польщі перебувають у стані високого або тяжкого дистресу, що демонструє актуальність вивчення психологічних механізмів адаптації в міжкультурному контексті.

Крос-культурні дослідження дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язок між культурними умовами, психосоціальними ресурсами та моделями адаптаційної поведінки. Теоретичні основи таких досліджень закладено в класичній моделі акультурації Дж. В. Беррі (Berry, 1997), яка описує чотири стратегії адаптації – інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Подальші розробки (Ward & Kennedy, 1994; Ward, 1999) розширили концепцію, увівши розмежування психологічної та соціокультурної адаптації, що дозволило врахувати роль індивідуальних і контекстуальних чинників. Згідно з сучасними емпіричними узагальненнями, стратегія інтеграції найчастіше асоціюється з вищими показниками благополуччя та резильєнтності (Креденцер, 2023).

Новітні дослідження підкреслюють необхідність урахування гендерного виміру адаптаційних процесів. Зокрема, у дослідженнях серед українських жінок-біженок у Польщі, Німеччині та інших країнах (Єфімова, 2025; Kraus, Wójtowicz & Nowak, 2024; Креденцер, 2023) виявлено, що соціальна підтримка, доступ до праці й освітніх можливостей, а також відчуття прийняття з боку місцевих спільнот виступають провідними факторами успішної адаптації.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю інтеграції крос-культурного, гендерного та психологічного підходів для розуміння особливостей адаптації українських жінок у нових соціокультурних середовищах і розроблення ефективних стратегій їхньої підтримки.

Метою дослідження є визначення розбіжностей в адаптації до нових умов життя за кордоном жінок-переселенок з України та інших країн.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося за порівняльним дескриптивним дизайном. Здійснювалося порівняння двох груп за показниками адаптації до нових умов життя. Дані збиралися за допомогою розробленої авторської анкети, яка містила 5 змістовних блоків запитань (демографічний блок, соціальна, економічна, психологічна адаптація та запитання загального характеру). Всього було запропоновано 6 демографічних запитань, 13 змістовних запитань закритого типу, 2 запитання з множинним вибором та 2 відкритих запитання. Загальна кількість запитань – 23. Всі відповіді на запитання, за винятком блоку демографічних даних, перекодовувалися в кількісні значення, з використанням порядкової шкали (13 показників) або шкал найменувань для запитань з множинним вибором (2 запитання, 10 показників). Оскільки на відкриті запитання були надані лише поодинокі відповіді, вони були виключені з аналізу. Відкриті запитання мали функціонально-психологічне значення, надаючи можливість учасникам опитування висловитися, зняти внутрішню напругу. Анкета була розроблена двома мовами (українською, англійською), мала повну відповідність за кількістю та змістом запитань в двох формах. Для порівняння результатів опитування, отриманих в двох вибірках, використовувалися такі статистичні критерії: χ^2 -квадрат Пірсона (χ^2), Велча. Додатково фіксувалися описові статистики та розмір ефекту Коена (d). Для збільшення розмірності даних була використана процедура експлораторного факторного аналізу з використанням методу екстракції максимальної правдоподібності (Maximum Likelihood) з косокутним обертанням Oblimin. Всі розрахунки проводилися в пакеті Jamovi 2.6.26.

Вибірка дослідження. У нашому дослідженні взяли участь 137 українок, які в умовах повномасштабної війни отримали тимчасовий притулок в Німеччині, а також 46 жінок-переселенок з країн колишнього об'єднання СНД (Молдови, Казахстану, Азербайджану, Грузії, Вірменії та Республіки Білорусь) (табл. 1). Вибір мешканок цих країн був свідомий, оскільки вони з більшою готовністю йшли на контакт, мали високу подібність за певними

характеристиками з українками (освіта, розмір родини). Ми уникали контактів з представницями країни-агресорки. Дві групи формувалися через запрошення в спеціальних Телеграм-групах для емігрантів. Потенційних учасниць просили заповнити гугл-форму та залучити своїх знайомих до участі в опитуванні. Дослідження проводилося в анонімній формі, без збирання інформації, яка б дозволила ідентифікувати особистість учасниць. Отже, основний метод формування вибірок – не ймовірнісний, зручний, з елементами «снігової кулі». Для іноземних жінок умовою участі було достатньо вільне володіння англійською мовою, про що попереджалося у супровідному повідомленні. До цього можемо додати, що, на відміну від української вибірки, вибірка іноземок була з попереднім відсіканням за критерієм включення. Склад іноземної вибірки був представлений так: 23,9% жінок від загальної кількості учасниць були з Молдови, 21,7% – з Казахстану, 17,4% – з Азербайджану, 15,2% – з Грузії, по 10,9% – з Білорусі та Вірменії.

Таблиця 1

Основні характеристики двох вибірок

Показник	Категорія	Громадянки України		Громадянки інших країн колишнього СНД		Показники порівняння	
		Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	χ^2	p
Стать	Жіноча	137	100	46	100	-	
	Чоловіча	0	0	0	0		
Вік	21-35 років	22	16,1	20	43,5	17,2	0,004
	36-40 років	30	21,9	7	15,2		
	41-45 років	31	22,7	11	23,9		
	46-50 років	23	16,8	4	8,7		
	Понад 51 рік	30	21,9	4	8,7		
	Відмовилися повідомляти	1	0,7	0	0		
Рівень освіти	Середня освіта	18	13,1	7	15,2	5,19	0,074
	Вища освіта	110	80,3	31	67,4		
	Науковий ступінь	9	6,6	8	17,4		
Кількість дітей	Одна дитина	55	40,1	9	19,6	12,5	0,006
	Двоє дітей	45	32,8	12	26,1		
	Троє та більше дітей	9	6,6	5	10,9		
	Відсутні діти	28	20,4	20	43,5		
Час перебування в новій країні	До року	4	2,9	6	13,0	26,7	0,000
	Від 1 до 2 років	12	8,8	9	19,6		
	2 роки	28	20,4	9	19,6		
	2,5 роки	51	37,2	7	15,2		
	3 роки	35	25,5	7	15,2		
	Понад 3 роки	5	3,6	8	17,4		
	Відмовилися повідомляти	2	1,4	0	0		
З ким перебуває за кордоном (множинний вибір)	Самостійно	25	18,2	10	21,7	1,36	0,506
	З членами родини (діти, чоловік)	91	66,4	33	71,7		
	З іншими родичами чи близькими друзями	28	20,4	6	13,0		

У таблиці 1 представлений якісний склад двох груп. Порівняння відсоткового розподілу відповідей учасниць цих груп здійснювалося за допомогою непараметричного критерію χ^2 . Результати порівняння свідчать про те, що відсутні значущі розбіжності між двома вибірками за рівнем освіти та умовами перебування в новій країні (самостійно чи разом з членами родини). Однак значущі розбіжності виявлені за показниками віку ($p=0,004$), кількістю дітей ($p=0,006$) та часом перебування в країні. Українські жінки за віком є більш старшими, більший відсоток з них має лише одну дитину. Додатково зазначимо, що 44,5% з них переїхали з півночі України (Житомир, Суми, Київ), 22,6% – зі сходу країни (Донецька, Луганська області, Харків), по 10,2% – з півдня (Херсон, Миколаїв, Запоріжжя) та центральної частини країни (Вінниця, Дніпро), 9,5% – із західної частини країни (Івано-Франківськ, Хмельницький, Тернопіль). Більшість переселенок проживали до початку війни в столиці чи обласних центрах (77,%), 13,1% – у районних центрах, і лише 6,6% – в невеликих містах та селищах, центрах територіальних громад. 2,9% опитаних відмовилися повідомляти інформацію стосовно свого попереднього проживання.

Оскільки важливою умовою крос-секційних досліджень є відносна тотожність вибірок за значущими характеристиками та кількісним складом (Setia, 2016), нами було прийняте рішення урівноважити групи за віком, прибравши певну кількість учасниць з вікових категорій понад 40 років, а також зменшити категорію жінок, які опікуються однією дитиною. Кількісним орієнтиром для нас була установка, щоб обсяг однієї групи не перебільшував обсяг іншої більше, ніж в 2 рази. Таким чином ми сформували склад двох груп (92 та 46 осіб), що не мали суттєвих розбіжностей за критерієм χ^2 за показниками віку, рівня освіти, умов перебування в іншій країні, кількості дітей. Додаткові дані наведені в таблиці 2. З попередньої вибірки українок ми видалили дані 43 осіб, віком від 40 до 50 років, які мали 1 дитину, та віком понад 51 рік.

Таблиця 2

Врівноважений склад груп за важливими демографічними показниками

Показник	Категорія	Громадянки України		Громадянки інших країн колишнього СНД		Показники порівняння	
		Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	χ^2	p
Стать	Жіноча	92	100	46	100	-	
Вік	21-35 років	22	23,9	20	43,5	8,57	0,073
	36-40 років	29	31,5	7	15,2		
	41-45 років	17	18,5	11	23,9		
	46-50 років	14	15,2	4	8,7		
	Понад 51 рік	10	10,9	4	8,7		
Кількість дітей	Одна дитина	21	22,8	9	19,6	6,5	0,089
	Двоє дітей	40	43,5	12	26,1		
	Троє та більше дітей	9	9,8	5	10,9		
	Відсутні діти	22	23,9	20	43,5		
Рівень освіти	Середня освіта	9	9,7	7	15,2	3,58	0,167
	Вища освіта	75	81,5	31	67,4		
	Науковий ступінь	8	8,7	8	17,4		

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 3 представлені результати порівняння за 13 показниками, визначеними за закритими запитаннями анкети. За критерієм Велча було отримано 5 значущих відмінностей, найбільший розмір ефекту з них мали показники відвідування курсів підвищення кваліфікації чи курсів для біженців ($d=0,847$), отримання допомоги від уряду або громадських організацій ($d=0,612$) та наявність роботи ($d=0,606$). Зазначимо, що розмір ефекту Коена вказується нами за абсолютним значенням, оскільки він відображає цінність та практичну значущість результатів дослідження; «дозволяє оцінити ступінь прояву явища незалежно від обсягу вибірки» (Боснюк, 2021: 104). В таблиці

4 представлені описові статистики, які дозволяють зрозуміти, в якій групі є відносно вищим рівень цих показників.

Таблиця 3

Результати порівняння двох груп за критерієм Велча за показниками адаптації до нових умов життя

Показник	Емпіричне значення Велча	p, рівень значущості	Різниця середніх значень	SE розбіжності	Довірчий інтервал		Розмір ефекту
					Нижнє значення	Верхнє значення	
Важкість адаптації до нових умов	-1.203	0.232	-0.217	0.181	-0.576	0.142	0.220
Частота переживання ізолюваності	0.577	0.566	0.119	0.207	-0.293	0.532	0.106
Розширення кола друзів	2.403	0.018	0.207	0.086	0.036	0.377	0.420
Доступ до спільнот, організацій для підтримки біженців	0.913	0.364	0.076	0.083	-0.092	0.242	0.167
Рівень володіння місцевою мовою	0.371	0.711	0.065	0.176	-0.283	0.415	0.068
Наявність роботи	-3.468	<.001	-0.620	0.179	-0.974	-0.265	0.606
Суб'єктивна оцінка фінансового рівня	-2.174	0.034	-0.391	0.1830	-0.752	-0.031	0.431
Отримання допомоги від уряду або громадських організацій	3.424	<.001	0.294	0.086	0.123	0.464	0.612
Відвідування курсів підвищення кваліфікації або курсів для біженців	4.705	<.001	0.707	0.150	0.408	1.005	0.847
Частота переживання стресу або тривоги	1.270	0.208	0.228	0.180	-0.129	0.586	0.234
Доступ до психологічної підтримки	-0.523	0.602	-0.098	0.187	-0.469	0.274	0.010
Оцінка емоційного стану після переїзду	-0.719	0.474	-0.098	0.136	-0.368	0.172	0.125
Переживання втрати через відсутність близьких чи рідних	0.503	0.616	0.098	0.195	-0.288	0.484	0.089

Як свідчать отримані результати, українки більш схильні до розширення кола спілкування, встановлення нових дружніх зв'язків ($M=2,27$), ніж громадянки інших країн ($M=2,07$). Про відкритість українських людей писав ще у першій половині ХХ століття відомий український дослідник А. Річинський, зазначаючи, що ця відкритість проявляється і в толерантності до інших, і у віротерпимості, і в широкому колі спілкування (Річинський, 2002). Також українки більше орієнтуються на допомогу уряду та інших громадських організацій ($M=1,60$), ніж іноземні учасниці дослідження ($M=1,30$), проявляють більшу соціальну активність, відвідуючи курси підвищення кваліфікації, курси для біженців ($M=1,34$), ніж жінки, які приїхали з інших країн колишнього СНД ($M=0,63$). Відслідковуємо таку суперечливу картину, що, з одного боку, українки проявляють активність, але, з іншого боку, виявляють залежність від підтримки уряду. Пояснення цієї суперечливості можна побачити при порівнянні розбіжностей за іншими показниками. Так, встановлено, що українки мають

значно нижчий рівень суб'єктивної оцінки свого фінансового рівня ($M=1,76$), попри $M=2,15$ у громадянках інших країн, а також більші проблеми з постійною працевлаштованістю ($M=2,71$), порівняно з іноземними жінками ($M=3,33$). Така невдоволеність і нестабільність можуть спонукати українок постійно шукати підтримку, очікувати допомогу від уряду та інших громадських організацій країни, що надала їм тимчасовий захист.

Таблиця 4

Описові статистики в двох вибірках за показниками адаптації до нових умов життя

Показник	Групи	N	M	SE	ДІ lower	ДІ upper	Md	SD
Розширення кола друзів	українки	92	2.272	0.056	2.161	2.383	2.00	0.537
	іноземки	46	2.065	0.065	1.934	2.197	2.00	0.442
Наявність роботи	українки	92	2.707	0.116	2.476	2.937	3.00	1.115
	іноземки	46	3.326	0.136	3.053	3.599	4.00	0.920
Суб'єктивна оцінка фінансового рівня	українки	92	1.761	0.059	1.644	1.877	2.00	0.562
	іноземки	46	2.152	0.170	1.809	2.495	2.00	1.154
Отримання допомоги від уряду	українки	92	1.598	0.051	1.496	1.700	2.00	0.493
	іноземки	46	1.304	0.069	1.166	1.442	1.00	0.465
Відвідування курсів підвищення кваліфікації	українки	92	1.337	0.088	1.163	1.511	2.00	0.842
	іноземки	46	0.630	0.122	0.385	0.876	0.00	0.826

Примітка: N – кількість осіб в підгрупі; M – середнє значення; SE – похибка середнього значення; ДІ lower – нижче значення довірчого інтервалу; ДІ upper – вище значення довірчого інтервалу; Md – медіана; SD – стандартне відхилення

На рисунках 1 та 2 ми графічно відобразили найбільш цікаві розбіжності між учасницями двох вибірок.

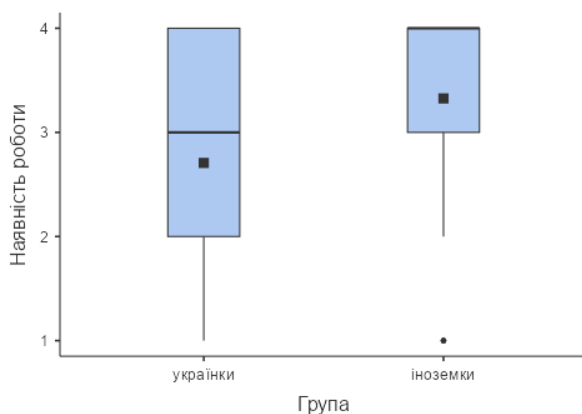


Рис. 1. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показником наявності роботи

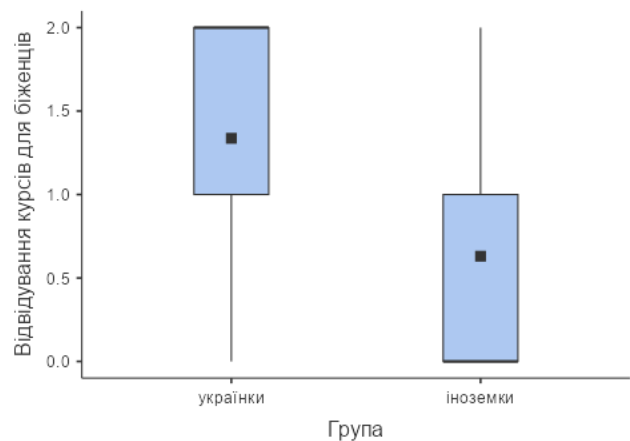


Рис. 2. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показником відвідування курсів підвищення кваліфікації

У таблиці 5 наведені результати порівняння двох груп учасниць за запитаннями анкети з множинним вибором, які відображають ті аспекти життя, які сприймаються біженками як фактори-допомоги і виклики процесу адаптації. Ми перевели значення, представлені у шкалі найменувань, у безперервні змінні, що дало нам можливість застосувати критерій Велча.

Таблиця 5

Результати порівняння двох груп за критерієм Велча за показниками адаптації до нових умов життя (продовження)

№	Показник	Емпіричне значення Велча	р, рівень значущості	Різниця середніх значень	SE розбіжності	Довірчий інтервал		Розмір ефекту
						Нижнє значення	Верхнє значення	
Фактори, які допомагають адаптації до нових умов								
1	Підтримка друзів	1.221	0.225	0.109	0.089	-0.068	0.285	0.220
2	Хобі й заняття	2.204	0.030	0.196	0.089	0.0191	0.372	0.404
3	Віра або духовні практики	2.172	0.032	0.185	0.085	0.016	0.354	0.386
4	Робота	-0.248	0.805	-0.011	0.044	-0.098	0.076	0.046
5	Підтримка сім'ї	-2.124	0.036	-0.174	0.082	-0.336	-0.012	0.375
6	Психологічна допомога	-0.647	0.519	-0.054	0.084	-0.221	0.113	0.118
7	Кількість підтримуючих факторів	0.992	0.324	0.272	0.274	-0.273	0.816	0.181
Фактори, що викликають найбільше напруження								
8	Вивчення мови	1.465	0.147	0.130	0.089	-0.047	0.308	0.267
9	Пошук роботи	1.938	0.056	0.174	0.090	-0.004	0.352	0.350
10	Психологічна адаптація	0.877	0.383	0.076	0.087	-0.096	0.248	0.157
11	Відсутність фінансової стабільності	1.976	0.050	0.174	0.088	-0.001	0.349	0.354
12	Відсутність соціальних контактів	0.639	0.524	0.054	0.085	-0.115	0.223	0.115
13	Кількість викликів, що долає людина	2.917	0.004	0.641	0.220	0.205	1.078	0.521

Встановлені значущі розбіжності за показниками орієнтації на віру та духовні практики задля полегшення свого стану ($p=0,032$), на підтримку родини ($p=0,036$), на хобі ($p=0,03$). Найвищий розмір ефекту серед різних факторів допомоги та підтримки має саме показник залучення в хобі та відвідування додаткових занять ($d=0,404$), це вказує на те, що дуже важливим аспектом адаптації до нових умов є структурування вільного часу, заповнення його цікавими справами, які і надають позитивні емоції, і відволікають від тривожних та сумних думок. Описові статистики, представлені в таблиці 6, демонструють, що українки частіше обирають хобі та додаткові заняття як такі форми активності, котрі допомагають їм адаптуватися до нових умов ($M=0,70$), ніж громадянки інших країн ($M=0,50$). Вони частіше вказують і на віру та духовні практики як такі, що підтримують їх в більш стабільному емоційному стані ($M=0,47$), порівно з учасниками другої вибірки ($M=0,28$). Однак іноземні жінки частіше покладаються на підтримку родини ($M=0,76$), ніж українки ($M=0,59$). Цей факт потребує додаткового вивчення, оскільки його природа може бути різною, пов'язаною і з умовами еміграції, і з певними особистісними рисами, і з актуальними проблемами у стосунках, і з менталітетом.

Таблиця 6

Описові статистики в двох вибірках за показниками адаптації до нових умов життя (продовження)

Показник	Групи	N	M	SE	ДІ lower	ДІ upper	Md	SD
Хобі й заняття	українки	92	0.696	0.048	0.600	0.791	1.00	0.463
	іноземки	46	0.500	0.075	0.350	0.650	0.50	0.506
Віра або духовні практики	українки	92	0.467	0.052	0.363	0.571	0.00	0.502
	іноземки	46	0.283	0.067	0.147	0.418	0.00	0.455
Підтримка сім'ї	українки	92	0.587	0.052	0.484	0.689	1.00	0.495
	іноземки	46	0.761	0.064	0.633	0.889	1.00	0.431
Відсутність фінансової стабільності	українки	92	0.522	0.052	0.418	0.626	1.00	0.502
	іноземки	46	0.348	0.071	0.205	0.491	0.00	0.482
Кількість викликів, що долає людина	українки	92	2.598	0.132	2.335	2.860	3.00	1.267
	іноземки	46	1.957	0.176	1.603	2.310	2.00	1.192

Примітка: N – кількість осіб в підгрупі; M – середнє значення; SE – похибка середнього значення; ДІ lower – нижче значення довірчого інтервалу; ДІ upper – вище значення довірчого інтервалу; Md – медіана; SD – стандартне відхилення

Серед факторів, які ускладнюють процес адаптації, отримані розбіжності за показником відсутності фінансової стабільності та за загальною кількістю викликів, які вказують учасники дослідження як такі, що утруднюють їхнє життя в чужій країні. Українки значно частіше скаржаться на фінансові труднощі ($M=0,52$), ніж громадянки інших країн ($M=0,35$), а також вказують значно більше факторів, які ускладнюють їхнє життя ($M=2,59$), порівно з другою вибіркою ($M=1,96$). Звернемо увагу, що за кількістю підтримуючих факторів розбіжності між вибірками не було визначено. Отже, це вказує на те, що українки розуміють та усвідомлюють ті аспекти життя, які їм полегшують перебування в іншій країні, але значно частіше звертають увагу на ті аспекти, які заважають їм, що може ускладнювати процес адаптації. Природу цієї специфічної властивості важко визначити без додаткових досліджень, але можемо припустити, що лише в Україні на момент проведення дослідження йшли активні бойові дії, і населення перебувало в ситуації фізичної небезпеки для життя та здоров'я, що могло опосередковано вплинути на стан учасників дослідження, посилити увагу саме до негативних моментів їхнього життя. На рисунках 3-4 графічно відображені певні результати, які демонструють розбіжності між двома вибірками.

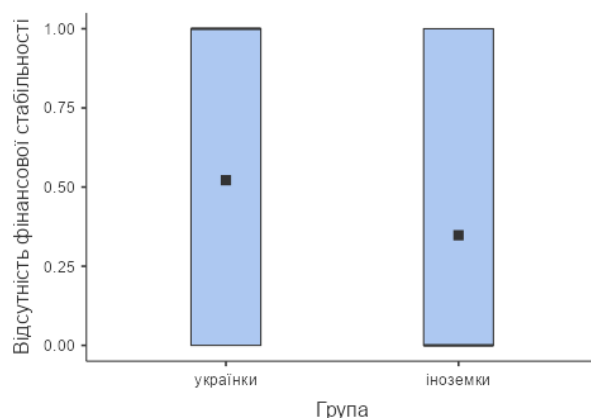


Рис. 3. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показником відсутності фінансової стабільності

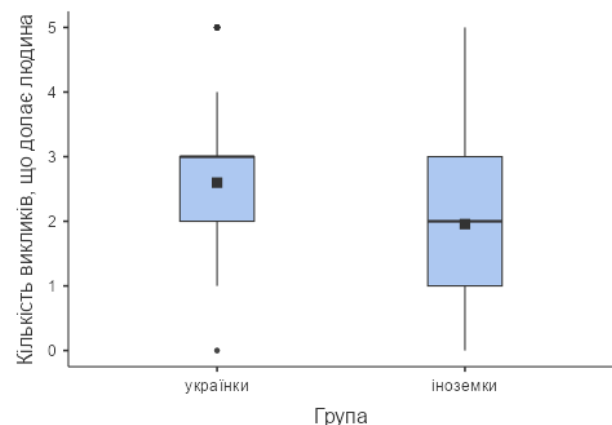


Рис. 4. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показником кількості викликів, що долає людина

Оскільки за анкетною було зібрано дані більше ніж за 20 показниками, то для визначення узагальнених властивостей процесу адаптації українців до нових умов життя ми застосували процедуру експлораторного факторного аналізу, яка дозволила провести угруповання первинних даних в більш узагальненні вторинні фактори (Ellis, 2017). Результати проведення факторного аналізу представлені в таблиці 7. Нагадаємо, що був використаний метод максимальної правдоподібності з обертанням Oblimin, заснований на паралельному аналізі. На 27 змінних було виокремлено 5 незалежних факторів. Чотири змінні були видалені, оскільки вони не мали значущих навантажень на жодний фактор. Процедура застосовувалася до загальної вибірки, яку склали 138 жінок з різних країн.

До складу першого фактору увійшли показники, які відображають позитивні аспекти процесу адаптації, а саме: висока суб'єктивна оцінка свого фінансового становища (0,33), можливість отримання психологічної підтримки (0,62) та допомоги (0,66), відчуття підтримки з боку друзів (0,531), наявність роботи (0,39) та хобі (0,41). Цей фактор був названий нами «Ефективне пристосування до нових умов», він пояснює 8,5% сумарної дисперсії. Звертаємо увагу, що отримана факторна структура містить фактори приблизно однакової пояснювальної сили.

Другий фактор, навпаки, поєднує складнощі, які відчують учасники дослідження в процесі адаптації. До складу фактору увійшли такі змінні: переживання важкості (0,79), частота переживання ізолюваності (0,46), стресу й тривоги (0,36), відчуття звуження кола друзів (0,59), відсутності достатньої кількості соціальних контактів (0,36). Відсоток сумарної дисперсії, яку пояснює фактор «Актуальні психологічні проблеми з адаптацією», дорівнює 8,48%, що майже не відрізняє його від попереднього за значенням фактору.

Склад третього фактору сформували 5 змінних, які відображають незадовільний емоційний стан учасників, а саме: частота переживання ізолюваності (0,40), стресу й тривоги (0,36), проблем зі здоров'ям (0,33), а також загальна низька оцінка свого емоційного стану після переїзду (0,70), переживання втрати через відсутність близьких і рідних людей (0,66). Оскільки дві останні змінні демонструють найвищі значення факторних навантажень, це і стало причиною назви фактору «Пригніченість». Він пояснює 8,12% сумарної дисперсії отриманих результатів.

Склад четвертого за пояснювальною силою фактору (7,20% сумарної дисперсії), «Орієнтація на допомогу від уряду нової країни» сформували 4 змінні, а саме: відвідування курсів підвищення кваліфікації або курсів для біженців (0,76), отримання допомоги від уряду та інших громадських організацій (0,60), доступ до спільнот і організацій щодо підтримки біженців (0,47), наявність роботи (-0,38) з негативним навантаженням. Отже, стає зрозумілим, що на підтримку від уряду та громадських організацій більше розраховують ті біженки, які не мають постійної роботи, відчувають проблеми з працевлаштуванням, а іноді відчувають тривогу щодо майбутньої необхідності шукати роботу, оскільки не впевнені, що зможуть знайти гідну роботу, що буде відповідати рівню їхньої освіти.

Останній фактор, «Економічна нестабільність», який пояснює 5,64% сумарної дисперсії, об'єднав 4 змінні, які пов'язані з економічними аспектами адаптації біженців, а саме: оцінка свого фінансового рівня (-0,52), низький поліс; відчуття відсутності фінансової стабільності (0,51), проблеми з пошуком роботи (0,50). Зазначимо як важливий момент, що до цих показників приєднався рівень володіння місцевою мовою (0,40). Отже, негативні переживання щодо свого економічного статусу більш гостро переживають ті біженки, які вивчили мову і відносно високо оцінюють свої можливості спілкування на ній. Саме для цієї категорії осіб гостро починає поставати питання працевлаштування, загрози скорочення державної допомоги, оскільки об'єктивно відсутні перешкоди для їхньої інтеграції в нове суспільство. Однак пошук роботи переживається як складний виклик, що підвищує і загальну тривогу.

Таблиця 7

Результати факторного експлораторного аналізу за показниками адаптації до нових умов життя

№	Показник	Фактор 1 Ефективне пристосування	Фактор 2 Актуальні психологічні проблеми з адаптацією	Фактор 3 Пригніченість	Фактор 4 Орієнтація на підтримку від уряду іншої країни	Фактор 5 Фінансова нестабільність
1	Важкість адаптації до нових умов		0.786			
2	Частота переживання ізоляваності		0.458	0.398		
3	Розширення кола друзів		-0.586			
4	Доступ до спільнот, організацій для підтримки біженців				0.467	
5	Рівень володіння місцевою мовою					0.398
6	Наявність роботи				-0.383	
7	Суб'єктивна оцінка фінансового рівня	0.326				-0.521
8	Отримання допомоги від уряду або громадських організацій				0.597	
9	Відвідування курсів підвищення кваліфікації або курсів для біженців				0.758	
10	Частота переживання стресу або тривоги		0.319	0.357		
11	Доступ до психологічної підтримки	0.620				
12	Оцінка емоційного стану після переїзду			-0.701		
13	Переживання втрати через відсутність близьких чи рідних			0.661		
14	Підтримка друзів	0.531				
15	Хобі й заняття як форма підтримки	0.407				
16	Робота як форма підтримки	0.390				
17	Отримання психологічної допомоги	0.655				
18	Проблеми з пошуком роботи					0.503
19	Проблеми з психологічною адаптацією		0.363			
20	Відсутність фінансової стабільності					0.511
21	Відсутність соціальних контактів		0.358			
23	Психологічні проблеми / проблеми зі здоров'ям			0.331		
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		8.52	8.48	8.12	7.20	5.64
Сумарна дисперсія (%)		38.0				

Для розрахунку факторних оцінок за кожним з 5 факторів ми використали метод Тернстоуна (Thurstone). Другий, третій та п'ятий фактори продемонструвати середні та низькі за силою позитивні кореляційні зв'язки (0,19:0,35), що дозволило нам об'єднати їх в один інтегративний показник, який отримав назву «Індекс дезадаптивності». Індекс дезадаптивності вираховувався як сума оцінок, отриманих за трьома факторами. Високі значення за цим показником отримують ті жінки, які переживають велику кількість актуальних проблем з організацією свого життя в іншій країні, відчувають фінансову нестабільність, і як наслідок – скаржаться на високу пригніченість.

У таблиці 8 наведені результати порівняння двох вибірок за факторними оцінками. Отримані дві значущі розбіжності, одна з яких має дуже високий розмір ефекту ($d=0,88$). Мова йде про четвертий фактор – «Орієнтація на підтримку уряду нової країни». Ми не змогли його віднести однозначно до факторів адаптації чи дезадаптації, оскільки він поєднує як змінні, які відображають соціальну активність жінок, так і змінні, що відображають відсутність постійної роботи та високі очікування щодо підтримки від інших. У таблиці 9, де наведені описові статистики, можна побачити, що саме українські жінки мають відносно більш високі оцінки за цим фактором ($M=0,23$), ніж жінки з інших країн ($M=-0,47$).

Таблиця 8

Результати порівняння двох груп за критерієм Велча за інтегративними показниками адаптації до нових умов життя

№	Показник	Емпіричне значення Велча	p, рівень значущості	Різниця середніх значень	SE розбіжності	Довірчий інтервал		Розмір ефекту
						Нижнє значення	Верхнє значення	
1	Ефективне пристосування	0.056	0.956	0.009	0.167	-0.324	0.343	0.010
2	Актуальні психологічні проблеми з адаптацією	-1.054	0.295	-0.168	0.159	-0.484	0.148	0.190
3	Пригніченість	1.498	0.137	0.221	0.147	-0.072	0.513	0.262
4	Орієнтація на підтримку уряду нової країни	4.862	<.001	0.698	0.144	0.413	0.984	0.875
5	Нестабільне фінансове становище	2.801	0.006	0.426	0.152	0.123	0.728	0.519
6	Індекс дезадаптивності	1.367	0.175	0.479	0.350	-0.217	1.174	0.247

За фактором «Нестабільність фінансового положення» українські жінки також демонструють більш високі оцінки ($M=0,14$), ніж іноземні жінки ($M=-0,28$). Причини високого відчуття нестабільності фінансового становища будуть вивчатися в окремому дослідженні.

Таблиця 9

Описові статистики в двох вибірках за інтегративними показниками адаптації до нових умов життя

Показник	Групи	N	M	SE	ДІ lower	ДІ upper	Md	SD
Орієнтація на підтримку уряду нової країни	українки	92	0.233	0.0842	0.0656	0.4001	0.478	0.808
	іноземки	46	-0.466	0.1164	-0.7000	-0.2312	-0.664	0.789
Нестабільне фінансове становище	українки	92	0.142	0.0783	-0.0136	0.2973	0.160	0.751
	іноземки	46	-0.284	0.1302	-0.5461	-0.0214	-0.249	0.883

Примітка: N – кількість осіб в підгрупі; M – середнє значення; SE – похибка середнього значення; ДІ lower – нижче значення довірчого інтервалу; ДІ upper – вище значення довірчого інтервалу; Md – медіана; SD – стандартне відхилення

На рисунках 5 та 6 графічно відображені статистично значущі розбіжності між групами за двома факторами.

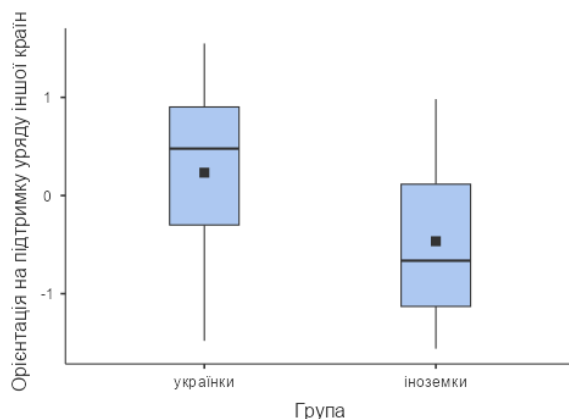


Рис. 5. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показником вираженості орієнтації на допомогу від уряду нової країни

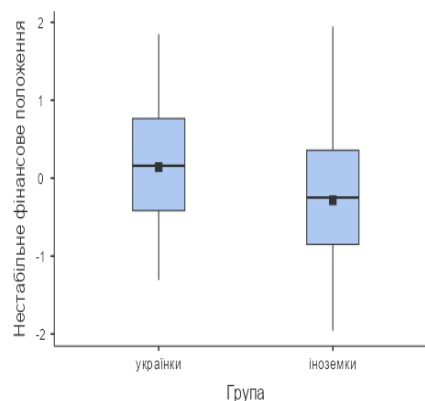


Рис. 6. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показником переживання нестабільного фінансового становища

Висновки. Розроблена анкета дозволила зібрати дані, які показали специфічні властивості адаптації українок до життя в новій країні, внаслідок вимушеної еміграції. Основою для виокремлення специфічних властивостей стали результати порівняльного дослідження двох вибірок біженок з України, внаслідок повномасштабної війни на території України, та біженок з інших країн колишнього політичного об'єднання СНД. Українські біженки мають проблеми зі знаходженням стабільної роботи, тому надають значно нижчу оцінку своєму економічному становищу, вони мають багато скарг, основні з яких пов'язані з нестабільними фінансовими можливостями. Водночас вони проявляють більшу соціальну активність, швидше розширюють коло нових друзів, відвідують курси для біженців й підвищення кваліфікації, більше орієнтуються на отримання допомоги від уряду нової країни та різних громадських об'єднань. Українки отримують емоційну підтримку від віри та активного використання духовних практик, від хобі та занять за інтересами, однак значно менше відчувають підтримку з боку родини, ніж представниці інших країн. Факторний експлораторний аналіз дозволив виокремити 5 узагальнених властивостей, які дозволяють охарактеризувати процес адаптації біженок, а саме: «Ефективне

приспосовування», «Актуальні психологічні проблеми з адаптацією», «Пригніченість», «Орієнтація на підтримку уряду нової країни», «Нестабільне фінансове становище». Встановлена статистично значуща перевага оцінок українок за факторами «Орієнтація на підтримку уряду нової країни», «Нестабільне фінансове становище», за відсутності розбіжностей за інтегративним індексом дезадаптивності. Більшу орієнтацію на підтримку уряду демонструють ті вимушені переселенки, які не мають ще постійної роботи, а на більшу фінансову нестабільність скаржаться ті жінки, які відносно непогано вже оволоділи місцевою мовою.

У подальших дослідженнях планується виявити розбіжності в показниках ментального здоров'я та психологічного благополуччя в цих вибірках, а також більш ретельно дослідити фактори, які визначають особливості адаптації українських жінок до умов життя в іншій країні під час повномасштабної війни.

Література

1. Боснюк, В. Ф. (2021). Роль показника розміру ефекту в сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2(2), 97-109.
2. Єфімова, А. Г. (2025). *Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни* (Doctoral dissertation, ДЗВО «Університет менеджменту освіти»).
3. Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
4. Річинський, А. (2002). *Проблеми української релігійної свідомості*. Укрмедкнига.
5. Baran, M., Grzymała-Moszczyńska, H., Zjawieńska, M., Sugay, L., Pujszo, I., Ovsienko, Y., Naritsa, V., Niedzialek, J., & Boczkowska, M. (2024). Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 24(4), 100506. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100506>
6. Berry, J. W. (1997). *Immigration, acculturation, and adaptation*. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
7. Ellis, J. (2017). Factor analysis and item analysis. *Applying statistics in behavioral research*, 11–59. https://www.applyingstatisticsinbehaviouralresearch.com/documenten/factor_analysis_and_item_analysis_version_11_.pdf
8. Setia, M.S. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. *Indian journal of dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
9. UNHCR. (2025, February 7). *Navigating health and well-being challenges for refugees from Ukraine (2nd ed.)*. United Nations High Commissioner for Refugees. <https://data.unhcr.org/en/documents/details/114251>
10. UNICEF. (2023, May 18). *Majority of Ukrainian refugee mothers in Poland experiencing high or severe levels of distress*. <https://www.unicef.org/eca/press-releases/majority-ukrainian-refugee-mothers-poland-experiencing-high-or-severe-levels>
11. Ward, C. (1999). *Acculturation and adaptation revisited*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(4), 422–442. <https://doi.org/10.1177/0022022199030004003>
12. Ward, C., & Kennedy, A. (1994). *Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions*. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(3), 329–343. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(94\)90036-1](https://doi.org/10.1016/0147-1767(94)90036-1)
13. WHO Regional Office for Europe. (2024, May 7). *WHO emergency response in Ukraine and refugee-hosting countries: 2023 report*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-9723-49495-74056>

References

1. Bosnyuk, V. F. (2021). Rol pokaznyka rozmiru efektu v suchasnykh psykholoichnykh doslidzhenniyakh [The role of effect size in modern psychological research]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholoii*, 2(2), 97-109. [In Ukrainian]
2. Yefimova, A. G. (2025). *Osoblyvosti sotsialno-psykholoichnoi adaptatsii ukrainsiv do vymushenoj migratsii v umovakh viiny* [Features of socio-psychological adaptation of Ukrainians to forced migration in wartime] (Doctoral dissertation, DZVO «Universytet menedzhmentu osvity»). [In Ukrainian]
3. Kredentser, O. (2023). Empirychne doslidzhennya psykholoichnykh problem ukrainsiv, scho perebuvayut v Nimechchyni u zvyazku z viinoyu [Empirical study of psychological problems of Ukrainians who fled to Germany from the war]. *Organizatsiina psykholoia. Ekonomichna psykholoia*, 1(28), 45-55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5> [In Ukrainian]

4. Richynskyi, A. (2002). *Problemy ukrainskoi relirinoi svidomosti [Problems of Ukrainian religious consciousness]*. Ukrmedknyga. [In Ukrainian]
5. Baran, M., Grzymała-Moszczyńska, H., Zjawieńska, M., Sugay, L., Pujszo, I., Ovsienko, Y., Naritsa, V., Niedziałek, J., & Boczkowska, M. (2024). Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 24(4), 100506. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100506>
6. Berry, J. W. (1997). *Immigration, acculturation, and adaptation*. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
7. Ellis, J. (2017). Factor analysis and item analysis. *Applying statistics in behavioral research*, 11–59. https://www.applyingstatisticsinbehaviouralresearch.com/documenten/factor_analysis_and_item_analysis_version_11_.pdf
8. Setia, M.S. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. *Indian journal of dermatology*, 61(3), 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
9. UNHCR. (2025, February 7). *Navigating health and well-being challenges for refugees from Ukraine (2nd ed.)*. United Nations High Commissioner for Refugees. <https://data.unhcr.org/en/documents/details/114251>
10. UNICEF. (2023, May 18). *Majority of Ukrainian refugee mothers in Poland experiencing high or severe levels of distress*. <https://www.unicef.org/eca/press-releases/majority-ukrainian-refugee-mothers-poland-experiencing-high-or-severe-levels>
11. Ward, C. (1999). *Acculturation and adaptation revisited*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(4), 422–442. <https://doi.org/10.1177/0022022199030004003>
12. Ward, C., & Kennedy, A. (1994). *Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions*. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(3), 329–343. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(94\)90036-1](https://doi.org/10.1016/0147-1767(94)90036-1)
13. WHO Regional Office for Europe. (2024, May 7). *WHO emergency response in Ukraine and refugee-hosting countries: 2023 report*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-9723-49495-74056>

Відомості про автора

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

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

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

E-mail: arefnyasv@gmail.com

Отримано 17 жовтня 2025 р.
Рецензовано 6 листопада 2025 р.
Прийнято 12 листопада 2025 р.