

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»  
Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня бакалавр  
спеціальності 053 «Психологія»  
на тему:

**«Психологічні особливості емоційних станів вимушених мігрантів-українців у Німеччині: аналіз тривожності, депресії та агресії в адаптаційному контексті (досвід міста Бург)»**

Роботу виконала:  
студентка групи ЗПС-21  
Марія Федорова  
Науковий керівник:  
доцент кафедри педагогіки та  
психології  
Аліна ПАРАСЄЙ-ГОЧЕР

Буча  
2025

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ .....	6
1.1. Вивчення вимушеної міграції у психології .....	6
1.2. Емоційні реакції на вимушену міграцію та адаптацію: психологічні підходи .....	14
1.3. Емоційні стани вимушених мігрантів-українців: природа, причини та наслідки .....	20
Висновки до розділу 1 .....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	37
2.1. Психодіагностичні методи дослідження .....	37
2.2. Методика А. Асінгера .....	30
2.3. Методика Спілбергера-Ханіна .....	31
2.4. Методика Аарона Бека .....	32
2.5. Методика Роджерса-Даймонда .....	34
Висновки до розділу 2 .....	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	36
3.1. Організація емпіричного дослідження .....	36
3.2. Аналіз методики А. Асінгера .....	39
3.3. Аналіз методики Спілбергера-Ханіна .....	41
3.4. Аналіз методики Аарона Бека .....	47
3.5. Аналіз методики Роджерса-Даймонда .....	47
3.6. Практичні рекомендації для .....	53
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ .....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	86

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності в Україні, що спричинена військовою агресією та вбивствами з боку РФ, масовою внутрішньою та зовнішньою міграцією, проблема психологічної адаптації вимушених мігрантів набула особливої актуальності. Питання емоційних станів в умовах вимушеної міграції та адаптації українців, котрі змушені залишити територію своєї країни внаслідок бойових дій, гуманітарної небезпеки чи соціально-економічної кризи, становить важливий об'єкт вивчення в контексті прикладної психології.

Адаптація таких осіб передбачає складний процес входження в нове соціокультурне середовище, засвоєння відмінних від звичних норм та цінностей, подолання психологічного дистресу, пов'язаного із втратою дому, звичних соціальних зв'язків і способу життя.

Особливості психологічного пристосування вимушених мігрантів охоплюють не лише когнітивну та поведінкову перебудову, але й емоційну стабілізацію, відновлення відчуття безпеки, збереження ідентичності в нових умовах.

Актуальність вивчення цієї теми зумовлюється зростанням кількості українських мігрантів у європейських країнах, необхідністю розробки науково обґрунтованих рекомендацій для підтримки їхнього ментального здоров'я та сприяння успішній соціальній інтеграції.

Психологічна адаптація також тісно пов'язана із культурним шоком, реакцією на стрес, побудовою нових соціальних зв'язків, розвитком стратегій копіngu, а також інтеграцією до освітнього, професійного та громадського життя країни перебування. Цей процес є глибоко індивідуалізованим і залежить від низки змінних: рівня підтримки (соціальної, сімейної, державної), особистісних

ресурсів (стресостійкість, самооцінка, мотивація), попереднього досвіду міграції, а також культурної дистанції між країною походження та суспільством, що приймає.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів адаптації та емоційних станів вимушених мігрантів-українців є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах, оскільки дозволяє не лише глибше зрозуміти специфіку їхнього психоемоційного стану, а й розробити ефективні шляхи психологічної допомоги та профілактики порушень адаптаційного процесу.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців у контексті їхньої соціокультурної адаптації.

Відповідно до мети дослідження нами сформульовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний філософсько-психологічний аналіз наукових досліджень з проблеми адаптаційного процесу особистості та її емоційних станів в умовах міграційного стресу.
2. Розглянути концептуальні засади вивчення емоційних проявів у контексті вимушеної міграції та адаптаційних процесів.
3. Визначити особливості проявів таких емоційних станів, як тривожність, депресія та агресія у вимушених мігрантів-українців.
4. Обґрунтувати методичний інструментарій дослідження емоційних станів осіб, що зазнали вимушеного переселення.
5. Організувати емпіричне дослідження з метою виявлення домінантних емоційних реакцій у вимушених мігрантів.
6. Зробити кількісний та якісний аналіз рівня тривожності серед респондентів.
7. Зробити кількісний та якісний аналіз показників депресивності як емоційного стану.

8. Зробити кількісний та якісний аналіз проявів агресивної поведінки як реакції на стрес у нових соціокультурних умовах.
9. Зробити кількісний та якісний аналіз показників соціально-психологічної адаптації в умовах нового соціокультурного середовища.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація вимушених мігрантів.

**Предмет дослідження** – емоційні стани як прояви та показники психологічної адаптації вимушених мігрантів-українців у новому соціокультурному середовищі.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань нами було використано такі методи дослідження: *теоретичні* – теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психологічної адаптації та емоційних станів вимушених мігрантів; *емпіричні* – психодіагностичні методи (тестування, анкетування), психологічне спостереження. Якісні та кількісні показники емоційних станів вимушених мігрантів-українців досліджувалися за такими діагностичними методиками:

- методика визначення рівня агресивності А. Асінгера;
- шкала депресії арона Бека;
- методика вимірювання рівня тривожності Спілбергера-Ханіна.

**База дослідження.** Дослідження проводилося у 2024 році, загальна кількість респондентів становила 50 людей, з них 39 жінок та 11 чоловіків віком від 13 до 73 років.

**Структура та обсяги роботи.** Дана кваліфікаційна робота написана на основі вимог та рекомендацій до організації, проведення та оформлення результатів наукових досліджень за методичними рекомендаціями.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг

кваліфікаційної роботи становить ... сторінок. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок. Список літератури налічує ... найменування, з них ... іноземною мовою.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми емоційних станів вимушених мігрантів-українців у психологічній літературі; проаналізовано такі провідні поняття: «міграція», «адаптація», «емоційний стан», «тривожність», «агресія», «депресія». Розглянуто концептуальні засади впливу вимушеної міграції на психоемоційний стан особистості, зокрема такі аспекти, як «адаптаційний потенціал», «культурний шок», «копінг-стратегії» та «психоемоційна стійкість». Виокремлено соціальні та психологічні особливості адаптації українських вимушених мігрантів у Німеччині, а також їхній емоційний стан у процесі інтеграції до нового суспільства.

### **1.1. Вивчення вимушеної міграції у психології**

На сьогодні феномен вимушеної міграції є складним соціально-психологічним явищем, котре привертає увагу науковців із різних галузей, а зокрема це стосується психології. Дослідження такого типу міграції та емоційних станів вимушених мігрантів потребує чіткого розуміння пов'язаних із цим явищем таких провідних понять, як: «міграція», «адаптація», «адаптаційний стрес».

У загальному розумінні міграція – це певний процес переміщення населення як у межах національних кордонів, так і поза ними, що охоплює будь-

які форми пересування осіб попри їхню мотивацію, причини чи конкретні обставини[10].

Також виникають деякі складнощі у чіткому визначенні терміна, оскільки це поняття є багатозначним та широким[24].

Наприклад, Європейський комітет з питань міграції зазначає, що термін «мігранти» залежить від контексту і може стосуватися різних категорій населення: емігрантів, іммігрантів, внутрішньо переміщених осіб, біженців, осіб, що повернулися до країни свого походження, і також представників іммігрантських громад чи етнічних меншин, котрі утворилися у результаті певної імміграційної діяльності[15].

Міграційні процеси є складним та багатогранним явищем, котре розрізняють відповідно до різних ознак, зокрема за ознакою тривалості, напрямку, характеру організації та мотивацією. Ці ж види міграцій також поділяються на певні підвиди[57].

Наразі важливо зазначити, що більшість дослідників класифікує міграційні процеси за такими провідними критеріями:

1. За тривалістю міграції:
  - сезонні (короткострокові пересування, пов'язані з періодами року);
  - тимчасові (переселення на невизначений термін);
  - постійні (де мета – зміна місця проживання на тривалий час або назавжди).
2. За характером організації:
  - організовані (здійснюються за участю державних чи приватних структур);
  - неорганізовані (самостійні, без централізованого управління).
3. За напрямом руху розрізняють:

- внутрішні міграції (переселення в межах однієї держави);
- зовнішні (за межі своєї країни міграції до інших держав);
- також особливу форму має маятникова міграція – це щоденні поїздки людей від свого місця проживання до місця роботи чи навчання.

4. Також міграцію поділяють за її мотивацією: економічна, політична, релігійна, національна, екологічна тощо[50].

**Внутрішня** міграція є характерною для всіх країн світу, найчастіше має прояв у переміщенні населення із сільської місцевості до міст, що зумовлено прагненням до кращих економічних, освітніх та культурних умов. У великих за площею державах, таких, як Китай, Канада, США, Бразилія, Австралія тощо, спостерігається міграція до районів нового економічного опанування.

У свою чергу, **зовнішня** міграція мала значний вплив на історичне формування людських спільнот, а також відіграла свою роль у створенні демографічної структури країн та регіонів, формуванні расового, етнічного й релігійного складу населення різних територій. Подібні масові міграції можуть вносити суттєві зміни до демографічного балансу як в окремих країнах, так і в межах цілих континентів.

Історично головною причиною міграції були **економічні** мотиви, освоєння нових незаселених територій та процес працевлаштування. Відомо, що найбільшу кількість мігрантів цього типу надала Велика Британія, адже її переселенці оселилися в Америці, Австралії, Новій Зеландії та Південній Африці. Тож за економічним мотивом міграція також поділяється на фізичну та інтелектуальну. **Фізична** передбачає переміщення певної некваліфікованої робочої сили здебільшого з країн, що розвиваються, до вже розвинених держав. Таку силу переважно використовують для роботи у сільському господарстві, будівництві чи сфері обслуговування. Наприклад, основними регіонами для такого типу міграції стали країни Західної Європи, США, країн Перської затоки

та південної Африки. Також у післявоєнний період збільшилась частка внутрішньоконтинентальних міграцій, зокрема до країн Західної Європи стрімко прибувають нові працівники з країн Середземномор'я, таких як Туреччина, Іспанія, Італія, Греція, Марокко та Єгипет. Проте зазвичай такі працівники займають найнижчі соціально-економічні позиції у суспільстві.

Вже з 1930-х років виник новий вид економічної міграції – **інтелектуальна**, або так званий «відплив умів», що передбачає переміщення висококваліфікованих фахівців до нових місць. Таку міграцію заснували США, адже після Другої світової війни вони переманили до себе тисячі вчених із Німеччини. Теж стало характерним для Канади та деяких країн Європи.

У свою чергу **релігійні** мотиви так само зумовлюють процес міграції, який може бути як тимчасовим (наприклад, паломництво), так і постійним. Показовим є випадок міграцій після розпаду Британської Індії, коли утворилися дві держави із різними релігіями і мусульмани масово переселялися до Пакистану, а індуїсти – вже до Індії. Так, через міжрелігійні конфлікти стався масовий обмін населення, котрий триває й до сьогодні.

Також міграція може бути зумовленою **національними** чинниками, наприклад, коли після створення держави Ізраїль у 1948-у році лише протягом чотирьох років туди прибуло понад 700 тисяч євреїв з різних країн світу.

За останні десятиліття міграція також нерідко обумовлена **екологічними** катастрофами, що загрожують здоров'ю та життю людей. Через це населення змушене залигати райони, де стало небезпечно жити через певне забруднення чи техногенні колапси. Наочним прикладом такого типу міграції стало масове переселення населення з радіоактивно забруднених територій у 1986-у році після катастрофи на Чорнобильській АЕС. Ця трагедія охопила десятки тисяч осіб і змусила їх шукати безпечніших районів деінде[53].

Переміщення такого типу наразі частіше виникають через частіші зміни у кліматі, деградацію земель, лісові пожежі, дефіцит водних ресурсів, повені й підвищення рівня моря – зокрема, це все вже спостерігається у країнах Південно-Східної Азії, Океанії та Африці[32].

Тут одразу можна помітити, що у науковій літературі часто акцентується увага на відмінностях між добровільною та вимушеною міграцією, котрі зумовлені не лише мотиваційними чинниками переміщення, а й таких факторів, що спричиняють цей міграційний процес. Добровільна міграція обумовлена позитивними обставинами – такими собі «факторами тяжіння», якими є економічні переваги, професійні перспективи, вищий рівень життя тощо. На противагу цьому вимушена міграція формується з негативних обставин – «факторів відштовхування», таких як загроза життю, політичні переслідування, геноцид, воєнні конфлікти чи масштабні гуманітарні кризи у країні.

Міграційні процеси можуть мати як добровільний, так і вимушений характер. У разі еміграції, незалежно від її причин, всі формальну процедури, що пов'язані із виїздом з країни, здійснює сама особа, що приймає рішення залишити територію своєї держави. Тож **добровільна міграція** передбачає, що сама ініціатива щодо зміни місця проживання виходить безпосередньо від мігранта. На противагу цьому **вимушена міграція** визначає ситуацію, коли особа фактично позбавлена можливості вибору і змушена переститись через дії органів влади або ж інші зовнішні обставини, наприклад, через військові конфлікти. Проте, навіть у випадках добровільного переїзду, рішення зумовлене несприятливими соціально-економічними або політичними умовами. Таким чином, частка справді добровільної міграції у загальному потоці є значно обмеженою.

До умовно добровільних форм міграції може належати переселення, що пов'язане із укладанням шлюбу, покращенням житлових умов, підвищенням у

кар'єрі або ж реалізацією особистих планів. Вимушена ж міграція - це про зміну постійного місця проживання на тривалій або тимчасовій основі в умовах зовнішнього тиску[62].

Отже, наявною є ще одна категорія міграції – примусова або **вимушена**, котра спричинена війнами, політичними утисками, переслідуванням. До політичних чинників, окрім війни, також належать революції, геноцид, зміни державних кордонів. Наприклад, після Другої світової війни між Польщею та Німеччиною відбулися суттєві переміщення населення. Так само після розпаду колоніальних імперій (британської, французької, португальської) багато колоністів повернулися до країн свого походження. Також у 1990-х роках громадянська війна на Балканах призвела до масової еміграції понад 2.5 мільйона людей із територій, у минулому, Югославії[43].

Повномасштабне вторгнення РФ на територію України у лютому 2022 року таким чином спричинило масову, як внутрішню, так і зовнішню, вимушену міграцію населення України у пошуках безпечнішого місця перебування. Масовані атаки, що тривають й до сьогодні, спрямовані на повне знищення українського народу. Тож така вимушена міграція стала один із найбільших соціально-психологічних викликів людям, що постраждали та сучасному суспільству. За даними Operational Data Portal, загальна кількість осіб, що залишила країну, перевищує 7 мільйонів[34].

Однак, за дослідженнями та наданою інформацією експертка Елла Лібанова зазначила, що справжня кількість воєнних вимушених мігрантів-українців коливається в межах 4-5 мільйонів, згідно з даними Євростату[33][55].

Науковиця наголошує, що завищені цифри часто є наслідком певної плутанини між кількістю перетинів кордону та фактичним місцем постійного перебування осіб[1].

Також, станом на 2025 рік найбільші українські спільноти у країнах Європи зафіксовано у:

- Німеччині – понад 1.14 млн мають тимчасовий захист;
- Польщі – близько 975 тис.;
- Чехії – близько 376 тис..

Оскільки подібні переміщення спричинені стресовими факторами та змушують українських біженців опинитися у новому середовищі, варто також розглянути поняття адаптації та розуміння цього процесу дослідниками із суміжних сфер.

У сучасній психології явище **адаптації** людини до нових соціальних умов та обставин розуміють як складний та багаторівневий процес, який зазвичай складають такі компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Так, термін «адаптація» у «Психологічному словнику» А. Ребера визначається як здатність індивіда змінювати власну поведінку та свої психічні стани відповідно до нових життєвих обставин[46].

Проблема адаптації є одним із ключових, міждисциплінарних напрямів досліджень, який активно розглядають у біологічному, соціально-філософському, психолого-педагогічному, кібернетичному та інших галузях. Сам термін «адаптація» вперше з'явився у науковому дискурсі у 1865 році завдяки німецькому фізіологу Герману Рудольфу Ауберту. Він використовував це поняття для опису механізму пристосування органів чуття, зокрема зору, до впливу зовнішніх стимулів різної інтенсивності. Дослідник проводив експерименти, визначав чутливість ока до світла у темряві, і встановив, що після перебування у темряві чутливість значно підвищується у рази. Тому саме для позначення цього явища він ввів поняття «адаптація»[3].

Хоча цю ідею розвивали й інші дослідники. Один із перших в історії науковців, хто зробив крок до розуміння адаптації, є **Жан Піаже**. Він досліджував адаптацію в контексті когнітивного розвитку, де це явище

передбачало процеси асиміляції та акомодатії в розвитку дитини, що дозволяють адаптуватися до нових знань та ситуацій. Отож, асиміляція передбачає інтеграцію нової інформації до вже наявних когнітивних структур, тоді як акомодатія – це певна модифікація цих структур як відповідь на новий досвід. Дослідник також розробив концепцію адаптації в психології через взаємодію індивіда із навколишнім світом та започаткував біологічний підхід до адаптації, адже сформулював ідею про те, що організми можуть змінюватися відповідно до впливів середовища[56].

Серед дослідників проблематики соціальної адаптації вагоме місце посіла стаття англійського соціолога **Г. Спенсера**, адже через припущення про необмеженість людського розуму він запропонував таке визначення пристосування (або соціальної адаптації): «...безперервна підтримка відповідності внутрішніх відносин до зовнішніх»[54].

**Йоганн Гердер**, як філософ і соціолог, цікавився адаптацією людини до соціальних умов, визнавав роль історії та культури у формуванні людського розвитку. Він наголошував на важливості взаємодії індивіда з культурними особливостями суспільства та заклав основу для соціальної адаптації[14][60].

У «Психологічному словнику» **адаптація** визначена як процес пристосування організму та особистості до змінених умов життя та діяльності через фізіологічні, психічні та соціальні реакції, що спрямовані на забезпечення нормального функціонування у нових обставинах[64].

**Уолтер Кеннон** займався дослідженнями в області фізіології, зокрема його роботи пов'язані із концепцією реакції на стрес та механізмами фізіологічної адаптації організму. Він також ввів поняття гомеостазу та описав механізми підтримки внутрішньої рівноваги організму[6].

Схожими дослідженнями займався і **Ганс Сельє**, адже його дослідження також спрямовані на вивчення адаптації особистості до стресових умов. Він є засновником **теорії стресу**, де адаптація є процесом реагування організму на стресові фактори та розробив концепцію загального адаптаційного синдрому[29].

У свою чергу **Шибутані** розвивав соціальну адаптацію та вивчав, як людина адаптується до різних соціальних груп та норм[31].

Інші дослідження – науковця **Лазаруса**, були здебільшого зосереджені на когнітивно-емоційних аспектах адаптації, зокрема на **стресі** та **копінгу**. Учений розглядав адаптацію як важливий етап у подоланні певних стресових ситуацій. До того ж, він розробив модель адаптації до стресу, де вагому роль відіграють саме когнітивні процеси та оцінка стресових ситуацій[17].

Дослідник **Фолькман** розробляв теорію стресу та адаптації разом із Лазарус, зокрема він вивчав те, як індивіди реагують на стрес та які стратегії копінгу використовують, щоб адаптуватися до важких ситуацій[11].

Дослідженнями адаптації також займався **Беррі**. Він вивчав адаптацію в умовах культурного розмаїття, зокрема процеси **аккультурації у мігрантів та біженців**, а також вплив культурних чинників на **адаптаційні стратегії**[4].

Проте вчений **Селігман** працював над аналізом позитивної психології, тобто впливом оптимізму на адаптацію, та акцентував на важливості психічного здоров'я й позитивних емоцій для адаптивного процесу. Він також запропонував концепцію адаптації через теорію «вивченої беспорядності», де описував реакції людини на безвихідні ситуації, де вона не здатна змінити умови[27].

А от австрійський психіатр і засновник логотерапії **Віктор Франкл** розглядав адаптацію особистості через призму пошуку сенсу життя. Він

зауважував, що основною мотивацією людини є прагнення знайти певний **сене** навіть у найскладніших обставинах. Науковець підкреслював, що коли людина стикається із ситуаціями, які не може змінити – вона здатна **змінити власне ставлення** до цих умов. Через знаходження свого сенсу у конкретній ситуації особистість може адаптуватися до нових реалій[35].

До того ж, у своїй праці «Людина у пошуках справжнього сенсу» Франкл описав три провідні шляхи до знаходження цього сенсу: здійснення певної справи або навіть присвячення себе мистецтву; зустріч із кимось та утворення взаємин; і прийняття неминучих страждань із гідністю. Цей підхід висвітлює, що адаптація особистості тісно пов'язана із певною гнучкістю людської психіки у різних життєвих ситуаціях. Дослідник також наголошував на важливості «самотрансценденції» – певного виходу за межі власного «я» до чогось більшого, адже вважав, що справжня адаптація відбувається, коли людина спрямовує свою увагу та сили на служіння іншим або на виконання значущих завдань, що і сприяє знаходженню сенсу та успішному адаптаційному процесові[20].

Таким чином, цей підхід підкреслює важливість внутрішньої свободи та відповідальності за власне ставлення до ситуацій, свою поведінку та дії, що поглиблює розуміння процесу адаптації.

А от вітчизняна науковиця **І. Булах** у своїй роботі про особистісне зростання наголошувала на моральній **самосвідомості, самоідентифікації та автономності**, що є провідними у адаптаційному процесі[39].

Також у психології існує поняття **адаптаційного потенціалу**, що визначається як цілісне інтегративне утворення, що поєднує в собі біологічні, соціальні та психологічні складові, що мобілізуються особистістю для формування та реалізації нових моделей поведінки в змінених умовах навколишнього середовища. Це поняття характеризує **здатність людини**

**ефективно функціонувати**, зберігати власну внутрішню рівновагу та забезпечувати конструктивну взаємодію із соціумом **в умовах постійних змін та викликів**. Цей потенціал є також певним **критерієм** рівня готовності особистості до життєвих трансформацій, що загалом забезпечує стабілізацію та розвиток у нових умовах. Наприклад, дослідник О. Д. Литвиненко у статті «Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей» розглянув проблему адаптаційного потенціалу та виділив основні підходи до нього у науці. Автор проаналізував певну ієрархічну структуру цього потенціалу та його складові[51].

Оскільки процес адаптації особистості до нових обставин та умов соціокультурного середовища є багатоступеневим і динамічним, багато дослідників вирізняло певні етапи (фази) цього процесу та вивчали реакції людей на обставини нового середовища у контексті вимушеної міграції. Тож у наступному підрозділі ми розглянемо декілька з теорій та запропоновані концепції.

## **1.2 Емоційні реакції на вимушену міграцію та адаптацію: психологічні підходи**

Переселення, зміна соціальних умов через інше місце проживання, нове оточення та культурні традиції, державна система й подібні моменти пов'язано зі стресом та процесом адаптації. Отож, розглянемо детальніше різні підходи до цих понять у психологічній науці.

Існує декілька підходів до вивчення стресу:

### **1. Біомедична теорія стресу Ганса Сельє: загальний адаптаційний синдром у контексті вимушеної міграції та адаптації**

Одним із перших системних наукових пояснень реакції організму на стрес стала біомедична теорія, що була розкрита Гансом Сельє протягом 1930-1950х років[28].

У цій теорії провідним поняттям, яке запропонував Сельє, є загальний адаптаційний синдром (ЗАС), що характеризує універсальну фізіологічну відповідь організму людини на будь-який тривалий вплив певного стресора, і не залежить від його специфічної природи[29].

Науковець вважав, що організм може реагувати на будь-яку вимогу до нього, і робить це за допомогою стереотипного фізіологічного алгоритму, який він назвав стресом. Згідно з поглядами Сельє, природа стресу (фізична: зміни температури, фізичні травми тощо; чи психологічна: конфлікт у взаєминах, підготовка до переїзду тощо) не має значення, адже організм відповідає загальною неспецифічною схемою.

Загальний адаптаційний синдром має три стадії:

### **1. Тривога (Alarm Reaction):**

Це початкова реакція тіла на стресор через швидку мобілізацію фізіологічних ресурсів для боротьби із загрозою. У цей момент активізується гіпоталамо-гіпофізарно-адреналова (ГПА) вісь, котра призводить до викиду гормонів стресу – адреналін та кортизол. Також можна спостерігати підвищення частоти серцевих скорочень, посилення артеріального тиску, зростання рівня збудженості симпатичної нервової системи.

### **2. Етап резистентності (Resistance Stage):**

Організм переходить до цієї стадії адаптації за тривалої дії стресора. Тут організм вже намагається пристосуватися до сталого стресу та відновити свій гомеостаз. Зовні людина може здаватись відносно спокійною, проте

внутрішньо та фізіологічно її системи перебувають у стані підвищеної готовності. Високий рівень гормону кортизолу продовжуватиме підтримувати необхідний рівень енергії та функціонування, проте тривале перебування у такому стані призводить до поступового виснаження ресурсів організму.

### 3. Стадія виснаження (Exhaustion Stage):

На цьому етапі за умов надмірного або надто довгого стресового впливу адаптаційні можливості організму вичерпуються, через що він більше не спроможний ефективно протидіяти стресору. Це все може призвести до розвитку певних психосоматичних розладів, виснаження нервової системи, депресивних станів та в деяких випадках навіть до виникнення хронічних захворювань[30].

Таким чином, біомедична модель Сельє є фундаментальною у розумінні потенційних фізіологічних наслідків хронічного стресу, з яким часто стикаються вимушені мігранти у новій країні. До того ж, **особливо вразливими** до тривалого стресу та його фізіологічних наслідків є ті групи мігрантів, котрі пережили значні втрати (житла, близьких, роботи), або тривалий час перебуває у стані невизначеності або в умовах, що принижують їхню гідність (наприклад, очікування рішення щодо надання притулку чи матеріальної допомоги), а також ті, хто стикається із дискримінацією, мовними бар'єрами чи відсутністю належної соціальної підтримки та прийняття. Адже у таких обставинах організм людини може перебувати у стані резистентності тривалий час, а це неминуче призводить до фізичного та емоційного виснаження[37].

Також варто визначити деякі симптоми стресу, що можуть спостерігатися у вимушених мігрантів: безсоння, різноманітні соматичні скарги, головний біль, серцево-судинні симптоми, абдомінальний біль, відчуття задушливості,

зниження імунітету, а також порушення когнітивних функцій, наприклад, уваги та пам'яті[21].

Дослідження Кірмаєра показало, що соматичні скарги вимушених мігрантів не варто розглядати як лише фізіологічні симптоми стресу, адже вони також можуть бути культурно обумовленими способами вираження психологічного стресу, що особливо важливо враховувати у аналізі емоційних станів такої групи. Розуміння культурного контексту може допомогти інтерпретувати симптоми мігрантів більш повно[16].

Тож, положення теорії стресу Ганса Сельє можуть бути ефективно інтегровані із когнітивними та соціальними моделями для формування більш комплексного підходу до вивчення процесів адаптації вимушених мігрантів закордоном.

## **2. Теорія психологічного стресу Річарда Лазаруса та Фолькман**

Ця теорія є однією із провідних для розуміння психологічних реакцій на зміни у життєвих подіях, адже науковці розробили транзакційну модель стресу, що акцентує увагу на динамічній взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем, де стрес розглядається не як зовнішня подія, а як результат когнітивної оцінки людиною певної події. Тобто, як саме людина сприймає ситуацію – таким і буде рівень стресу[18].

Ключовим елементом у цій теорії є процес когнітивної оцінки, що можна поділити на два етапи: первинну та вторинну оцінку.

**Первинна оцінка** (Primary Appraisal) передбачає визначення людиною значення ситуації для її стану, де ставить собі таке запитання: «Чи становить ця ситуація загрозу для мого благополуччя?». Міграційний досвід може бути сприйнятий по-різному, наприклад, як:

- **загроза** (майбутня шкода), де можливі: ймовірна втрата безпеки, соціальних зв'язків, статусу, доступності необхідних речей;
- як **втрата** (щось, що вже сталося, щось пережите), де йдеться про втрату дому, близьких, свого майна, звичного способу життя, свого оточення, роботи;
- або також як **виклик** (тобто можливість розвитку, хоча й зі стресом) у різних сферах життя: особистісне зростання, нові можливості та контакти тощо. Така оцінка менш ймовірна у випадку вимушеної міграції.

Наприклад, мігрант, що потрапив до нової країни без знання мови, попередньої підготовки та фінансової чи соціальної підтримки, може оцінити ситуацію як загрозу чи втрату (це залежить від особистості та підтримки), що у свою чергу може призвести до ще більшого стресу порівняно зі сприйняттям події як виклику.

Після первинної відбувається **вторинна оцінка** (Secondary Appraisal), під час якої постає наступне запитання: «Чи маю я ресурси, щоб упоратися із цією ситуацією?». Таким чином індивід аналізує наявні ресурси для подолання ситуації.

Ресурси також умовно можна розділити на:

- **Внутрішні** (самооцінка, оптимізм, навички розв'язання проблем, досвід);
- **Зовнішні** (соціальна та матеріальна підтримка, доступ до допомоги тощо).

Якщо мігрант відчуває нестачу ресурсів для ефективного управління ситуацією, відповідно, її рівень стресу зростатиме.

Також Лазарус та Фолькман з'ясували, що вже на основі результатів двох оцінок індивід може застосувати певні копінг-стратегії – тобто свідомі зусилля,

котрі вона спрямовує на управління стресовими ситуаціями та пов'язаними з ними емоціями.

Дослідники виділяють дві основні категорії копіngu:

### 1. **Проблемно-орієнтований** копіng

Така стратегія спрямована на зміну самої стресової ситуації. У контексті вимушеної міграції це може бути пошук житла, роботи, вивчення мови, налагодження соціальних контактів тощо.

### 2. **Емоційно-орієнтований** копіng

Ця ж стратегія спрямована на регулювання емоційних реакцій на стрес. До цього може належати пошук емоційної підтримки, позитивне переосмислення, використання релаксаційних технік, молитва, уникнення, спілкування із близькими людьми тощо.

Оскільки в умовах вимушеної міграції ресурси та можливості змінити ситуацію часто обмежені, то здебільшого переважає застосування емоційно-орієнтованого копіngu.

Варто зазначити, що процес адаптації до нових умов розглядається в теорії Лазаруса та Фолькман як динамічний процес, який постійно змінюється відповідно до змін у взаємодії між індивідом та середовищем, тож ефективність копіng-стратегій також може змінюватися з часом та обставинами. У контексті вимушеної міграції мігранти часто зіштовхуються із тривалим та багаторівневим стресом. А це вимагає гнучкого застосування стратегій для подолання[8].

Таким чином, теорія психологічного стресу Лазаруса та Фолькман надає цінну теоретичну основу для кращого розуміння того, як вимушені мігранти оцінюють свій новий досвід, що за ресурси вони використовують для того, щоб

упоратися зі складнощами, та які копінг-стратегії є провідними для їхньої адаптації до нового середовища. Розуміння цих процесів є важливим для аналізу емоційних станів мігрантів, що можуть виникати як реакція на міграційний стрес.

### **3. Транзакційна модель стресу в контексті вимушеної міграції**

Ще однією важливою теоретичною базою для розуміння психологічних реакцій на міграцію є транзакційна модель стресу, адже вона акцентує на динамічному та інтерактивному характері стресового процесу. Головним положенням моделі є те, що стрес виникає не лише як результат об'єктивно складної ситуації, але і як певний наслідок суб'єктивної інтерпретації цієї ситуації особистістю та її здатності впоратися з нею. Таким чином, наголошується на транзакції між людиною та її оточенням, де обидва аспекти постійно та активно впливають одне на одного[9].

Оскільки мігранти потрапляють у нове, часто незрозуміле та ще й потенційно вороже середовище, ця модель допомагає зрозуміти, як саме такі індивіди сприймають такий новий контекст та які ресурси вважають доступними для їхньої успішної адаптації, а також яким чином така взаємодія впливає на їхній емоційний стан.

Отже, передбачається кілька важливих етапів у процесу стресу:

#### **1. Довколишні стимули:**

Це етап, де мігрант стикається із деякими зовнішніми факторами у новій країні (відмінності у культурних нормах, мовний бар'єр, складнощі із працевлаштуванням, пошуком житла та набуття правового статусу, а також потенційна дискримінація тощо). Такі стимули не є стресорами, проте вони утворюють підґрунтя для стресу[17].

## **2. Суб'єктивна оцінка:**

У цій фазі мігрант інтерпретує довколишні стимули завдяки різним когнітивним процесам. Тут так само, як і за моделлю Лазаруса та Фолькман, виділяють первинну (значущість ситуації) та вторинну (наявність ресурсів) оцінки. Транзакційна модель наголошує на тому, що це є саме суб'єктивною оцінкою та залежить від власного досвіду мігранта, його цінностей та переконань, адже одну й ту саму ситуацію люди можуть сприймати абсолютно по-різному.

## **3. Психологічна та фізіологічна реакція:**

Відповідно до результатів суб'єктивної оцінки, у мігранта можуть виникати певні психологічні реакції, наприклад, тривога, агресивність, розчарування, страх та подібні; а також можуть відбуватися фізіологічні зміни, що пов'язані зі стресом, що може включати підвищене серцебиття, зміни гормонального фону тощо.

## **4. Копінг:**

На цьому етапі мігрант докладает зусилля, щоб управляти стресовою ситуацією та своїми реакціями на неї. У цій моделі копінг розглядається як активний процес, що постійно змінюється у відповідь на вимоги ситуації та результати попередніх спроб подолання. Варто зауважити, що ефективність копінгу впливає на те, якою буде подальша оцінка та рівень стресу[26].

## **5. Результат:**

Цей етап є завершальним у взаємодії мігранта із середовищем, та може включати успішну адаптацію, хронічний стрес, психологічні розлади чи інші наслідки. Модель наголошує на тому, що цей результат не є постійним та може змінюватися з часом.

У контексті вимушеної міграції ця транзакційна модель допомагає зрозуміти, чому різні вимушені мігранти, що опинилися у схожих ситуаціях, зазвичай демонструють різний рівень емоційного стресу та відмінну від інших успішність адаптації, що залежить від індивідуальної оцінки, наявних ресурсів та застосованих копінг-стратегій. До прикладу, мігрант із високим рівнем соціальної підтримки та знанням мови країни, що приймає, може оцінювати труднощі більш керованими та може ефективніше боротися зі стресом, аніж інша людина, що має подібну ситуацію.

Отже, транзакційна модель стресу є цінним інструментом у дослідженні особливостей емоційних станів вимушених мігрантів, адже окрім зовнішніх обставин вона враховує активну роль особистості у сприйнятті та подоланні стресу, що є провідним у розумінні адаптаційних процесів та психологічного благополуччя.

Важливе місце у вивченні адаптаційного процесу відведено питанню змін **етапів та фаз** культурної адаптації індивідів до суспільства, що приймає, зокрема подоланню деяких наслідків через психологічні, соціальні та культурні розбіжності між ними.

Розгляньмо теоретичні концепції щодо адаптації мігрантів до психологічного та соціокультурного середовища іншої країни.

Так, американський антрополог **К. Оберг** один із перших зазначає, що будь-яка культура є уособленням складної системи цінностей, вірувань, знань, формальних та неформальних стандартів, які потім проявляються у "культурних знаках і символах". Вони знаходять свій вияв у буденних практиках, моделях поведінки, вербальному та невербальному спілкуванні, манерах та міміці, зовнішньому вигляді, кулінарних уподобаннях, обрядах, звичаях та традиціях, організації сімейних, робочих, родових та дружніх взаємин, за допомогою яких люди орієнтуються у соціумі[36].

Відтак, коли мігрант опиняється у новому культурному ареалі, він занурюється у певну втрату та непередбачуваність майже всіх звичних для нього культурних знаків оточення, тобто спостерігається явище, котре в науковій літературі має усталену назву – "**культурний шок**".

Відповідно до пояснення К. Оберга цей шок полягає у внутрішньому конфлікті особистості між старими і новими культурними стандартами та нормами. Цей феномен також має чотири етапи розвитку:

- 1) **медовий місяць;**
- 2) **регресія;**
- 3) **пристосування;**
- 4) **відновлення.**

1. **Перша стадія** захоплення новою культурою окреслена науковцем як період медового місяця, де протягом перших тижнів більшість мігрантів занурені у досвід знайомства із незвичною культурою, вони знаходять позитивні моменти та розбіжності. Тривалість такої фази може триматися до кількох місяців.

2. Проте якщо мігрант залишається за кордоном на довший термін, то зазвичай йому доводиться стикатися із всілякими побутовими, юридичними, мовними та соціокультурними проблемами, і тоді розпочинається кризовий – **другий етап** регресії, якому притаманне критичне ставлення до країни перебування та її представників через численні труднощі у щоденних питаннях та брак соціальних зв'язків для вирішення. Якщо мігрант може подолати цю стадію, він вже на шляху до успішної адаптації, а якщо ні – він може або залишатися у цій стадії тривалий час, або покинути країну перебування.

3. У разі, коли мігранту вдається здобути певні знання щодо соціального устрою, мови, норм та правил поведінки, настає **фаза пристосування**, коли він

відкриває та пізнає особливості нового культурного оточення. В мігранта все ще є труднощі, але він намагається їх подолати через набуття нового досвіду. Зазвичай на цьому етапі критичне ставлення до навколишнього середовища змінюється намаганням зрозуміти та проаналізувати незвичні для мігранта культурні знаки, обставини та труднощі.

4. **На четвертій стадії** відновлення культурний шок мігранта майже завершується. Він починає сприймати звичаї, правила та норми країни як інший, відмінний від власного, спосіб життя, поважати, вивчати їх і дедалі більше відчувати себе активним членом нової спільноти[23].

Головна теза дослідника вказує на те, що явище **культурного шоку** є певною реакцією мігранта на нездатність зрозуміти або передбачити поведінку інших людей, проте його можна подолати за умови тривалого вивчення культурних знаків та кодів суспільства, що приймає.

Протягом останніх півстоліття гіпотеза культурного шоку стала каталізатором для значної кількості досліджень цього феномену та інших можливих етапів адаптації мігрантів до нового іншокультурного середовища. Результатом стали численні теоретичні концепції "кривої етапів адаптації", що схематично зображують динаміку адаптаційних настроїв, реакцій і станів мігранта в часовому вимірі протягом усього адаптаційного періоду.

В енциклопедичному значенні динаміка передбачає процес змін певного явища під впливом зовнішніх чи внутрішніх факторів. Отже, під динамікою соціокультурної адаптації розуміємо процес змін адаптаційних настроїв і станів мігранта протягом певного адаптаційного періоду в умовах нового для нього соціокультурного середовища[61].

Однією з найперших і найбільш цитованих теоретичних концепцій динаміки соціокультурної адаптації стала U-крива норвезького соціолога С. Лісгаарда.

Зважаючи на ряд досліджень серед коротко- та довгострокових норвезьких мігрантів у США С. Лісгаард припускає, що адаптація як процес у часі проходить за U-подібною кривою та складається з трьох етапів:

- 1) **позитивна первинна адаптація;**
- 2) **адаптаційна криза;**
- 3) **відновлення позитивної адаптації.**

**Першу фазу** Лісгаард визначає як первинну позитивну адаптацію, коли особа, перебуваючи в новому соціальному контексті, проявляє зацікавленість до оточення, охоче знайомиться з культурою країни перебування, прагне інтегруватися у нові соціальні спільноти та активно формує міжособистісні зв'язки.

**Наступний етап** — адаптаційна криза — характеризується наростанням психоемоційного напруження. Очікування, сформовані на початку, не виправдовуються, нові соціальні норми, правила поведінки та цінності здаються складними для розуміння й засвоєння. Мігрант може відчувати самотність, дезорієнтацію та втрату контролю над ситуацією, адже вважає, що він не відповідає навколишньому середовищу і не розуміє місцеві соціальні норми та правила.

Зрештою, після певного часу перебування в новому культурному середовищі людина поступово переходить до **третьої стадії** — відновлення позитивної адаптації. Вона набуває навичок соціальної взаємодії, краще

орієнтується в культурних кодах, відчуває зростання рівня включення у суспільство, що приймає та формує більш стійке позитивне ставлення до нього.

Головним припущенням теорії Лісгаарда є ідея залежності якості адаптації від тривалості та інтенсивності контактів з новим соціокультурним середовищем: що активніше й триваліше взаємодія, то вищий рівень інтеграції та комфортності перебування мігранта у новій культурі, а отже – і успішніша адаптація[20].

Проте дослідники Дж.Е. та Дж.Т. Гуллахорни із посиланням на попередні роботи Лісгаарда та Оберга запропонували іншу модель – W-криву адаптації, де, як стверджують науковці, відображено наявність двох послідовних U-подібних процесів адаптації. На основі своїх досліджень серед студентів-мігрантів із різних країн, Гуллахорни виокремили п'ять основних фаз у динаміці адаптаційного процесу:

1. **Період ейфорії** («медовий місяць») – початковий етап позитивного настрою та захоплення новим середовищем.
2. **Фаза культурного шоку** - етап стикання із труднощами, непорозуміннями та негативними емоціями через наявність культурних відмінностей.
3. **Початкова адаптація** – період поступового звикання до основних аспектів нового життя, формування базових навичок та рутинної діяльності.
4. **Відчуття ментальної ізоляції** – етап, де може виникати почуття відстороненості, самотності та складнощів у встановленні глибоких емоційних зв'язків.
5. **Прийняття та інтеграція** – є завершальною фазою, де присутнє прийняття нової культури, відчуття приналежності та успішна інтеграція до

суспільства. Ця фаза характеризується певним відчуттям освоєння нового місця проживання, коли мігрант починає сприймати країну перебування як свій дім[13].

Отже, Гуллахорни роблять висновок про хвилеподібний характер процесу адаптації та підкреслюють, що складнощі, з якими стикається мігрант, можуть виникати не лише на етапі пристосування до нової соціальної системи. Вони можуть повертатися та загострюватися із різною силою тоді, коли мігрант періодично або на тривалий час повертається до звичного для нього середовища.

**У свою чергу американський соціолог П. Адлер** у своїй праці 1975 року, «Перехідний досвід: альтернативне бачення культурного шоку», визначає процес соціокультурної адаптації як **перехід від недостатнього розуміння себе та іншої культури до глибокого усвідомлення обох**. Дослідник пропонує розглядати динаміку соціокультурної адаптації мігрантів на трьох рівнях: **когнітивному (сприйняття), афективному (емоційний стан) та поведінковому (соціальна поведінка)** та також виокремлює п'ять фаз[2].

На думку **П. Адлера**, саме на другому етапі дезінтеграції відбувається зародження нової ідентичності мігранта. У міру того, як культурні відмінності стають більш очевидними, одночасно зростають напруга, розчарування, відчуття відірваності та навіть депресивні настрої, оскільки мігрант втрачає здатність передбачати поведінку інших та соціальні наслідки своїх дій. Його звичні культурні орієнтири стають неактуальними та не призводять до очікуваних реакцій, що зумовлює необхідність засвоєння нових культурних знаків і правил. Отже, паралельно відбувається руйнування попередньої ідентичності мігранта та набуття нових знань і вмінь для функціонування в новій культурній системі.

Ще одна значуща концепція належить **Т. Льюїсу та Р. Юнгману**. У своїй міжнародній антології 1986 року, присвяченій культурному шоку, вони

акцентують увагу на трансформації ідентичності мігранта протягом періоду адаптації, аналізуючи його відчуття приналежності або відчуженості в новому середовищі на різних стадіях.

Науковці запропонували шестифазну модель адаптації, яка включає етапи до та після основної адаптації, останній з яких передбачає **повернення мігранта на батьківщину**:

1. Початковий доадаптаційний етап
2. Глядацький етап
3. Етап рівня інклюзії, що зростає
4. Етап культурного шоку
5. Етап адаптації
6. Етап повернення в рідну культуру

Важливо, що п'ята фаза, **етап адаптації**, є ключовим моментом у самоідентифікації мігранта. Адаптація може завершитися успішно або невдало, що проявляється у відчутті приналежності до приймаючої спільноти (у випадку успіху) або відчуженні (у випадку невдачі). Головною ознакою успішної адаптації є відчуття мігрантом зв'язку з місцевими соціальними групами та його готовність брати активну участь у різних сферах суспільного життя.

Шоста фаза – **етап повернення в рідну культуру** – може настати внаслідок невдалої адаптації або особистих обставин чи планів мігранта щодо повернення додому. Цей етап характеризується повторним культурним шоком, що передбачає нове осмислення власної ідентичності та її зв'язку з обома культурами. Зазвичай, ті мігранти, які найуспішніше адаптувалися до приймаючої спільноти, відчувають найбільші труднощі при повторній

адаптації на батьківщині. На думку дослідників, етап повернення можна розглядати як скорочену версію попередніх п'яти етапів адаптації[19].

Враховуючи різноманіття наявних концепцій соціокультурної адаптації, виникає запитання щодо **існування універсальної моделі**. Більшість дослідників сходяться на думці про неможливість створення такої всеосяжної теорії. Однак, найбільш близькою до універсального підходу автор вважає концепцію багатоваріативної кривої адаптації, розроблену сучасним американським соціальним психологом С. Райнсмідом. Ця модель відрізняється багатоальтернативним поглядом на можливі стани мігранта на кожному етапі адаптаційного процесу.

Модифікована W-крива С. Райнсміта представляє п'ять етапів у циклі соціокультурної перебудови, проте кожна фаза передбачає щонайменше два альтернативні варіанти реакцій мігранта в процесі пристосування до нових умов соціокультурного існування:

1. **Перший стрес:** На початковому етапі мігрант може відчувати захоплення новими умовами життя та оточенням, або ж демонструвати несприйняття нового соціокультурного середовища.
2. **Попередня адаптація:** На цьому етапі мігрант може перебувати у стані "медового місяця", виявляючи позитивне ставлення до поступового вивчення та прийняття нових соціокультурних норм, знаків і кодів через налагодження контактів з представниками іншої культури. Альтернативно, він може демонструвати мінімізацію або відторгнення будь-яких контактів з представниками нової культури[44].
3. **Внутрішні протиріччя:** Цей етап пов'язаний із зіткненням між місцевими та власними цінностями мігранта, що може призвести до стану вагання, розгубленості та втрати впевненості у планах щодо майбутнього проживання в

новій спільноті. Іншою можливою реакцією є початкова депресія, спричинена відчуттям чужості та самотності в новому середовищі.

#### 4. **Внутрішня криза:** Четвертий етап є переломним для обох варіантів.

У першому випадку **(а)** криза супроводжується ентузіазмом та надією на майбутнє, активними спробами її подолання через подальше знайомство з культурними знаками, вивчення мови, налагодження контактів та поступове входження в соціальні групи.

У другому випадку **(б)** мігрант не вірить у можливість подолання кризи та не вживає відповідних дій для виходу з цього стану.

5. **Відновлення та зцілення:** На цьому заключному етапі, що базується на узагальненому досвіді перебування в приймаючій спільноті, можливі такі варіанти:

- а) **розвідування шляхів подальшої самореалізації** та оцінка власного соціального капіталу;
- б) **прийняття місцевих правил та умов**, налагодження контактів, ідентифікація та сприйняття місцевих культурних знаків, що супроводжується відчуттям успішної адаптації;
- в) **пасивне очікування** розвитку подій без активного входження в спільноту, що призводить до затяжної кризи;
- г) **рішення здатися**, відмова від контактів, вивчення культури, намір спілкування лише зі своєю діаспорою, повернення на батьківщину або подальша міграція[25].

Згідно з концепцією С. Райнсмита, кожен мігрант проходить ці етапи з різною інтенсивністю переживань та тривалістю перебування на кожному з

них. Проте, їх послідовна наявність є невід'ємною частиною поступового процесу переходу від однієї культурної системи до інтеграції в іншу. Саме ця крива адаптації відображає вплив різноманітних соціокультурних факторів на реакції мігранта та кінцевий результат його адаптації, що створює дієву основу для уніфікації майбутніх емпіричних досліджень у цій галузі[7].

Більшість науковців підкреслюють, що адаптація є динамічним процесом, який може відбуватися у вигляді **позитивної адаптації** (успішне пристосування до нових умов) або **дезадаптації** (невдачі у процесі адаптації, що можуть спричинити стрес, фрустрацію, депресію), тож у наступному пункті розглянемо негативні емоційні стани.

### **1.3 Емоційні стани вимушених мігрантів-українців: природа, причини та наслідки**

У контексті вимушеної міграції, емоційні стани мігрантів є особливо важливим аспектом для дослідження. Переживання травматичних подій до та під час міграції, втрата дому, соціальної підтримки, стикання з новими культурними та соціальними викликами у новій країні – все це може спричинити значний стрес та формування негативних емоційних станів, таких як тривожність, депресія та агресія. Розуміння природи цих станів є важливим кроком до аналізу їхніх особливостей у вимушених мігрантів та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

У сучасній українській мові слово «стан» має різноманітні значення, проте в контексті поняття «емоційний стан особистості» найбільш релевантним є значення, що стосується обставин, умов перебування кого-небудь, або сукупності ознак, що характеризують об'єкт у певний момент, зокрема, емоційне самопочуття або настрої[40].

Відповідно, емоційний стан особистості – це **внутрішня емоційна ситуація**, зумовлена певними обставинами, або **сукупність емоційних проявів**, що характеризують особистість у даний момент. Ці прояви мають як **зовнішній** (доступний для спостереження іншими), так і **внутрішній** (суб'єктивні переживання) аспекти. На відміну від **емоцій**, що є інтенсивними, короткочасними реакціями на конкретні події або стимули (наприклад, радість від отримання доброї новини, страх перед раптовим гучним звуком), емоційні стани мають **більшу тривалість**. Вони формують свого роду **емоційний фон**, який може впливати на сприйняття світу, мислення та поведінку людини протягом певного періоду часу – від кількох годин до декількох днів або навіть тижнів.

За своєю суттю, поняття «стан» може створювати ілюзію сталості, проте всі психічні явища, включаючи емоційні стани, є динамічними та перебувають у постійному русі, через що змінюються з часом[52].

С.Д. Максименко та співавтори зазначають, що станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка є відносно незмінною в часі складовою психічного процесу. Однак вони ж вказують на обмеженість такого розуміння, адже підкреслюють малу інформативність часового параметра для розуміння психології стану.

На наше переконання, поняття «стан» у контексті психічних, зокрема емоційних, явищ, є скоріше **умовним конструктом**, що використовується для позначення ситуативного зрізу внутрішнього світу людини та його зовнішніх проявів у певний момент спостереження. Виникнення певної емоції можна розглядати як прояв емоційного стану, названого за цією емоцією. Згасання або зміна емоції відповідно змінює й емоційний стан.

У свою чергу, емоційні стани впливають на психічну та соматичну сфери, надаючи самопочуттю та діяльності людини емоційного забарвлення. У

емоційних станах провідним є саме емоційний параметр. У своїй праці Гаврилькевич зазначає, що Л.В. Куліков здійснює подальший поділ емоційних станів за модальністю відповідної емоції[42].

Емоційні стани можуть мати різну **модальність**, тобто бути **позитивними** (наприклад, стан спокою, задоволення, оптимізму) або **негативними** (наприклад, стан тривоги, смутку, роздратування). Важливо зазначити, що у стані відносно спокійного емоційного фону можуть виникати короточасні, інтенсивні емоції у відповідь на поточні події. Однак, саме домінантний емоційний стан визначає загальне емоційне забарвлення переживань індивіда в даний період. Виходячи з модальності емоцій, можна виділити різні види емоційних станів. Поява емоції та виникнення відповідного емоційного стану є одночасними процесами. На наше розуміння, **емоція та емоційний стан не є тотожними**. Емоція – це психічне явище в межах емоційної сфери, що сигналізує про ймовірність задоволення потреби. Натомість, **емоційний стан охоплює не лише емоцію, а й усі інші прояви, що виникають під її впливом в інших сферах особистості** (пізнавальній, поведінковій, соматичній). Тобто, емоція – це психічне явище, а емоційний стан – **психосоматичне явище**, що охоплює особистість як цілісну систему[45].

Емоційний стан особистості залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, а також від оцінки можливості її задоволення. Вираженість емоційного стану залежить від значущості потреби: задоволення потреби або зростання ймовірності її задоволення викликає позитивні емоційні стани, тоді як фрустрація – негативні. Будь-які емоції супроводжуються змінами у вегетативній нервовій системі та мозкових системах, що впливає на функціональний стан усіх інших систем організму (ендокринної, дихальної, серцево-судинної тощо)[58].

За інтенсивністю функцій організму розрізняють стани емоційного збудження та емоційного пригнічення. До **станів емоційного збудження** належать: емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, а також стани тривоги, страху, гніву, люті. Ці стани супроводжуються підвищенням частоти пульсу та дихання, напруженням м'язів, підвищенням кров'яного тиску та вмісту цукру в крові, мобілізуючи енергетичні резерви організму. До **станів емоційного пригнічення** відносять нудьгу, тугу, сум, безпорадність, апатію, горе, саможаління тощо. Ці стани призводять до пригнічення настрою та зниження загального рівня активності, тому їх ще називають депресивними[59].

Окрім станів збудження та пригнічення, існують **емоційні стани, що мають гармонізуючий вплив** на організм людини, такі як стани вдячності та любові. Дослідження, проведені в HeartMath Institute (Boulder Creek, California, USA), експериментально довели, що вони врівноважують активність симпатичної та парасимпатичної ланок вегетативної нервової системи та оптимізують енергетичний обмін організму[22].

Згідно з дослідженнями, вимушена міграція часто сприймається як **втрата**: домівки, звичного соціального оточення, стабільності та безпеки. Цей процес супроводжується переживаннями, подібними до реакцій на втрату близької людини, включаючи стадії заперечення, гніву, депресії та прийняття. Такі емоційні реакції можуть **ускладнювати** адаптацію до нового середовища та сприяти розвитку психосоціальної дезадаптації[49].

## Висновки

Отже, у першому розділі нашого дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз теоретичних та концептуальних основ, котрі необхідні для розуміння складного феномену емоційних станів, що переживають вимушені мігранти-українців внаслідок повномасштабної військової агресії рф. Було визначено, що

вимушена міграція українців характеризується не лише масштабністю, а й травматичним контекстом воєнних дій та втратою звичного соціального та культурного середовища.

Також детально розглянуто основні етапи адаптаційного процесу, через які проходять мігранти, та з'ясовано, що особистість може інтегруватися до нового суспільства або ж вирішити повернутися на батьківщину. До цього ж проаналізовано фактори, що впливають на формування індивідуальних емоційних реакцій та успішність адаптаційного процесу.

Акцентовано увагу на моделях, що пояснюють вплив травматичних подій, хронічного стресу та різних труднощів у новій країні.

Окрім цього частину розділу було присвячено розкриттю поняття та сутності емоційних станів, їхньої фізіологічної та психологічної природи, та форм їхнього вираження.

Підкреслено важливість розрізнення таких емоційних станів як тривога, депресія та агресія, оскільки кожен має специфічні прояви та наслідки для процесу адаптації.

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ-УКРАЇНЦІВ**

(на прикладі Німеччини, міста Бург)

У другому розділі було обґрунтовано відібраний психодіагностичний інструментарій для дослідження особливостей адаптації вимушених мігрантів, який також спрямований на вивчення психологічних чинників, що впливають на емоційні стани у процесі адаптації та інтеграції вимушених мігрантів до нових умов у незвичному соціокультурному середовищі.

## 2.1. Вибір та обґрунтування методичного інструментарію

Цей етап дослідження сконцентровано на вивчення особливостей емоційний станів вимушених мігрантів в адаптаційному контексті. Провідною метою є аналіз психологічних характеристик, що впливають на наявні емоційні стани, а також на процеси адаптації та інтеграції.

Варто зауважити, що на думку В.Моргуна та І.Тітова, таке психодіагностичне вивчення особистості має бути здійснено на засадах загальної логіки дослідницького процесу. У такому разі перш за все необхідно провести теоретичний аналіз проблеми із застосуванням уявного експериментів та методів моделювання. Тільки після цього можливо перейти до безпосереднього контакту з досліджуваною особою. Надалі за допомоги емпіричних методик відбувається збирання конкретних даних, що підлягатимуть математичній обробці, кількісному аналізу та подальшому якісному тлумаченню. Потім на основі цього дослідник формує обґрунтовані висновки та може надати рекомендації щодо практичного застосування одержаних результатів.

У процесі теоретичного узагальнення було визначено низку ключових завдань дослідження:

- окреслити дослідницьку вибірку, що сформована з-поміж осіб, котрі є вимушеними мігрантами-українцями та наразі перебувають за кордоном;
- здійснити обґрунтований добір психодіагностичних інструментів, що здатні виявити психологічні особливості емоційних станів мігрантів в умовах вимушеної адаптації;
- реалізувати емпіричне дослідження з метою встановлення рівня адаптованості респондентів та висвітлення найпоширенішого наразі психоемоційного стану серед вимушених мігрантів.

Для комплексного аналізу особливостей емоційних станів осіб із досвідом вимушеної міграції було обрано такі психодіагностичні методики:

метод виявлення рівня агресивної поведінки за А. Асінгером[63]

шкалу тривожності Ч. Спілбергера у модифікації Ю. Ханіна[48]

шкала прояву депресії А. Бека[41].

Запропонований набір методик формує цілісну діагностичну модель, що дозволяє всебічно охарактеризувати емоційні стани вимушених мігрантів у адаптаційному контексті, а також врахувати рівень емоційної напруги, схильність до проявів агресивної поведінки та ризик депресивного стану.

Агресивність є значущим чинником, що впливає на якість міжособистісної взаємодії та рівень конфліктності у новому соціокультурному середовищі. У свою чергу, індикатор тривожності є важливим маркером емоційної врівноваженості та загального психологічного стану особистості. Показник рівня депресивних проявів з даними шкали депресії Бека, дозволяє оцінити глибину емоційного пригнічення, рівень апатії, втрату інтересу до соціальної активності та зниження загального життєвого тону, що прямо впливає на процес адаптації до нових умов у країні, що приймає.

Таке поєднання психодіагностичних засобів забезпечує глибше розуміння психологічних детермінант адаптації та слугує підґрунтям для розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації інтеграційних стратегій у роботі з вимушеними мігрантами.

## **2.2 Методика діагностики агресивності А. Асінгера**

Одним із провідних компонентів психологічної адаптації є рівень агресивності, що може слугувати певною реакцією на різноманітні соціальні труднощі, зокрема дискримінаційні прояви, невизначеність майбутнього чи

загальний стрес, що пов'язаний із досвідом вимушеного переміщення. Вивчення адаптаційних процесів серед біженців передбачає обов'язкове врахування емоційного стану особистості, зокрема тенденцій до агресивних форм поведінки.

Методика, що розроблена А. Асінгером, надає можливість комплексно оцінити схильність індивіда до різних видів агресії та визначити їхній потенційний вплив на динаміку адаптації.

Інструмент включає низку тверджень, що дозволяють виявити:

- **пряму агресію** - безпосереднє вираження ворожості через фізичне чи вербальне протистояння;
- **вербальну агресію** - схильність до критичних зауважень, іронії або конфліктної комунікації;
- **непряму агресію** - схильність до пасивно-агресивної або маніпулятивної поведінки;
- **реактивну агресію** - імпульсивні агресивні реакції у відповідь на стресові подразники[47].

Опитувальник побудований у форматі тверджень, на які респонденти обирають варіанти відповіді з-поміж трьох можливих, що дозволяє виявити не лише загальний рівень агресивності, але й домінуючі її форми. Отримані бали підлягають оцінюванню за трирівневою шкалою - низький, середній та високий рівні вираженості агресії, де зростання балів відповідає зростанню інтенсивності агресивних проявів.

### **Інтерпретація результатів:**

- **низький рівень** агресивності свідчить про високий рівень емоційної регуляції, стресостійкості та здатності до ефективної адаптації до нових соціокультурних умов;

- **середній рівень** вказує на наявність помірного емоційного напруження, яке періодично може трансформуватися у дратівливість чи конфліктність;
- **високий рівень** агресивності є індикатором емоційної нестабільності та внутрішньої фрустрації, що, у свою чергу, ускладнює процес інтеграції до нового соціокультурного середовища.

Прояви агресивності в контексті міграційної адаптації можуть мати як конструктивну, та і деструктивну природу, що безпосередньо впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та ступінь соціальної залученості. Деструктивні форми агресії проявляються у вигляді неконтрольованих емоційних реакцій, підвищеної імпульсивності та схильності до конфліктів. Такі прояви можуть спричинити соціальну ізоляцію, погіршити міжособистісні взаємини та стати серйозною перешкодою для інтеграції до суспільства середовища, котре приймає. Загалом, форма агресивної поведінки розглядається як відповідь суб'єкта на загрозу або небезпеку, яка сприймається ним як реальна або потенційна, й активізується у відповідь на зовнішній подразник, що викликає відчуття небезпеки[5].

Натомість пригнічена агресивність характеризується надмірною стриманістю емоційної виразності, що нерідко супроводжується внутрішнім напруженням, психоемоційним виснаженням і проявами психосоматичних розладів. Особи з високим рівнем внутрішнього роздратування, але зниженою експресією, можуть уникати відкритих конфліктів, що зовні має вигляд спокою, однак часто маскує глибинні емоційні проблеми.

Агресивна поведінка може виконувати адаптивну функцію в процесі соціальної взаємодії та сприяти досягненню цілей та самореалізації особистості. Водночас повна відсутність агресивних реакцій здатна призвести до труднощів у самоствердженні, зниження рівня самооцінки та перешкоджати професійному становленню. А у ситуаціях, коли індивід надмірно поступається власними

потребами заради інших, обмежується реалізація його потенціалу в особистісному розвитку. Таким чином, конструктивні прояви агресії мають важливе значення для забезпечення психологічного балансу та ефективного функціонування особистості в соціумі[38].

Таким чином, як надмірна зовнішня агресія, так і її цілковите пригнічення можуть ускладнювати процес адаптації мігрантів, що посилює ризики дезадаптації. Використання методики А. Асінгера в сукупності з іншими психодіагностичними засобами дозволяє всебічно дослідити індивідуальні адаптаційні механізми та сформулювати обґрунтовані рекомендації щодо покращення соціально-психологічної інтеграції вимушених мігрантів.

### **2.3 Методика Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна**

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є широко визнаним, науково обґрунтованим інструментом, що призначений для оцінки рівня тривожності особистості. Розроблена Спілбергером у 1970-х роках та адаптована Ханіним, ця методика набула широкого застосування у клінічній, педагогічній та соціально-психологічній практиці, зокрема для оцінки емоційного стану осіб, що перебувають у стресогенних ситуаціях.

Однією з основних переваг цієї методики є здатність диференціювати для типи тривожності: ситуативну (СТ) та особистісну (ОТ). Ситуативна тривожність описує емоційний стан індивіда в певний момент часу під впливом зовнішніх обставин. Вона відображає реакцію на стресову подію або загрозливу ситуацію та виражається у вигляді психоемоційного напруження, неспокою та певної нервозності. Цей тип тривожності є тимчасовим і змінюється відповідно до зміни ситуації.

Особистісна тривожність, натомість, характеризує стабільну індивідуальну схильність сприймати різноманітні життєві перипетії як потенційно загрозливі. Особи з високим рівнем ОТ схильні до генералізованої тривожності незалежно від об'єктивного рівня небезпеки, що, згідно з теорією

Спілбергера, свідчить про схильність до невротичних порушень, а в окремих випадках - до хронічного стресу.

Методика складається з двох незалежних шкал по 20 пунктів кожна: одна вимірює СТ, де у свою чергу, інша - ОТ. Респонденти оцінюють власні відчуття за чотирибальною шкалою, що забезпечує достатню чутливість тесту до індивідуальних варіацій. Підсумковий бал обчислюється окремо за кожною шкалою, після чого результати інтерпретуються за такими критеріями:

- 30 балів і менше - низький рівень тривожності;
- 31-45 - середній (помірний) рівень тривожності;
- 45 балів і більше - високий рівень тривожності.

Високі значення за шкалою ситуативної тривожності свідчать про надмірну емоційну збудливість, котру можуть супроводжувати порушення сну, різноманітні соматичні реакції на стрес, а також схильність до емоційних зривів.

Натомість підвищенні показники особистісної тривожності вказують на глибші внутрішні проблеми - підвищену сенситивність до фрустраційних фактор, низький поріг психологічної безпеки та, можливо, потребу у психотерапевтичному супроводі.

Завдяки високій надійності та валідності, що підтверджена у численних емпіричних дослідженнях, шкала Спілбергера-Ханіна є універсальним психодіагностичним інструментом, що дозволяє не лише кількісно вимірювати рівень тривожності, а й формувати підґрунтя для розробки індивідуальних психологічних інтервенцій.

У контексті вивчення емоційних станів вимушених мігрантів у адаптаційному процесі ця методика є особливо цінною, оскільки тривожність є одним із провідних маркерів дезадаптації у новому соціальному середовищі.

#### **2.4 Методика Шкала депресії Арона Бека**

Ця шкала депресії Бека є одним із найпоширеніших та водночас надійних психодіагностичних інструментів для оцінки рівня депресивних симптомів.

Розроблена Аароном Беком у 1961 році, ця шкала зазнала декількох модифікацій, що згодом дозволило адаптувати її до змін у діагностичних критеріях та забезпечити високу валідність із надійністю у різних клінічних та дослідницьких контекстах.

### **Структура та зміст шкали**

Ця методика складається із 21-го пункту, де кожен виступає у ролі специфічного симптому депресії та оцінюється за чотирибальною шкалою від 0 до 3, де вищий бал вказує на більшу вираженість симптому. Серед оцінюваних ознак наявні печаль, песимізм, почуття провини, суїцидальні думки, втрата енергії, порушення сну та апетиту, зниження лібідо тощо.

Шкала охоплює когнітивно-афективні аспекти (з 1-го по 13-й пункти) та соматичні прояви депресії (наступні пункти з 14-го до 21-го), а це дозволяє комплексно оцінити стан особистості.

### **Інтерпретація результатів**

Сумарний бал визначає ступінь вираженості депресивних симптомів:

- 0-13 балів - мінімальна депресія;
- 14-19 балів - легка депресія;
- 20-28 балів - помірна депресія;
- 29-63 балів - важка депресія.

Такі порогові значення дозволяють визначити необхідність та інтенсивність терапевтичного втручання.

Також ця методика демонструє високі психометричні показники.

Її широко використовують у клінічній практиці для:

- діагностики депресивних розладів;
- оцінки ефективності терапевтичних втручань за їхньої наявності;
- моніторингу динаміки симптомів у процесі терапії;
- скринінгу депресії у загальній популяції та спеціальних групах (підлітки, особи із хронічними захворюваннями).

Існують також адаптовані варіанти цієї шкали для різних вікових груп або ж культурних контекстів, що, таким чином, забезпечує її універсальність та широке застосування.

Проте як і інші інструменти, ця методика може бути чутливою до соціальної бажаності відповідей та суб'єктивного сприйняття симптомів людиною. До того ж, фізичні симптоми, що оцінюються шкалою, можуть бути зумовленими через інші медичні стани, що варто враховувати у процесі інтерпретації результатів.

Таким чином, описана шкала є ефективним інструментом для перевірки емоційного стану людини.

## **2.5 Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда**

Методика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда є стандартизованим психометричним інструментом, що спрямований на комплексну оцінку рівня та особливостей адаптаційного процесу особистості в умовах нового соціально-культурного середовища. Розроблена Роджерсом та Даймондом, ця методика базується на інтегративному підході, що поєднує гуманістичні принципи та кількісні методи дослідження.

Інструмент включає набір тверджень, що охоплюють провідні аспекти адаптації, серед яких:

- Адаптивність: тобто здатність особистості пристосовуватися до нових вимог та умов середовища, певна гнучкість у поведінці та готовність до змін.
- Самоприйняття: позитивне ставлення до себе, усвідомлення власних сильних чи слабких сторін, також адекватна самооцінка у контексті своїх соціальних ролей.
- Прийняття інших: толерантність, емпатія та позитивне ставлення до представників нової соціальної групи, розуміння їхніх цінностей та норм.

- Емоційний комфорт: рівень психологічного благополуччя, відчуття стабільності, задоволеності життям у новому середовищі та відсутність вираженого емоційного дискомфорту.
- Прагнення до домінування: ця особистісна характеристика визначає індивідуальну потребу контролювати та мати перевагу над іншими.
- Інтернальність: ступінь відчуття контролю над власним життям та подіями, віра у власні сили та можливості успішної адаптації.
- Ескапізм: прагнення уникнути неприємних або нудних аспектів реальності через занурення у фантазії, розваги чи інші заняття, іншими словами, тимчасовий відхід від повсякденних проблем і стресів у світ ілюзій чи приємних переживань.

Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за певною шкалою, як правило, за типом Лікерта. Обробка отриманих даних передбачає кількісний аналіз відповідей за кожною шкалою, що дозволяє отримати інтегральний показник рівня соціально-психологічної адаптації, а також оцінити окремі її компоненти.

Методика Роджерса-Даймонда вирізняється своєю валідністю та надійністю, що підтверджено численними дослідженнями в різних культурних контекстах. Її застосування є особливо цінним при вивченні процесів адаптації в умовах міграції, міжкультурної взаємодії та інших ситуаціях, що пов'язані зі зміною соціального оточення. Отримані за її допомогою дані надають важливу інформацію для розуміння психологічних механізмів адаптації, виявлення факторів, що сприяють або перешкоджають цьому процесу, а також для розробки програм психологічної підтримки та супроводу осіб, які переживають адаптаційний стрес.

Статистична обробка та інтерпретація результатів запропонованих діагностичних методик, що спрямовані на вивчення емоційних станів вимушених мігрантів-українців у адаптаційному контексті, викладено у наступному розділі дослідження.

## ВИСНОВКИ

У другому розділі було детально обґрунтовано вибір та представлено комплекс методичних інструментів, що застосовані для дослідження особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців. З метою всебічного аналізу психоемоційної сфери досліджуваної групи було обрано чотири основні методики, кожна з яких спрямована на оцінку окремого, але взаємопов'язаного аспекту їхнього стану.

Для вимірювання рівня агресивності було обрано опитувальник А. Асінгера, який вирізняється високою валідністю та надійністю у виявленні різних форм агресивної поведінки та внутрішньої агресивності. Застосування цієї методики дозволило отримати кількісні показники, що відображають інтенсивність та спрямованість агресивних тенденцій у вибірці.

Оцінка рівня тривожності здійснювалася за допомогою шкали Спілбергера-Ханіна, яка є визнаним інструментом для диференціації ситуативної та особистісної тривожності. Використання цієї методики надало можливість дослідити як тимчасові емоційні реакції мігрантів на стресові ситуації, так і їхню стійку схильність до переживання тривоги.

Для діагностики депресивних станів було застосовано опитувальник депресії Аарона Бека, який є широко використовуваним та валідним інструментом для виявлення наявності, глибини та характеру депресивних симптомів. Застосування цієї методики дозволило оцінити поширеність та інтенсивність депресивних переживань у вимушених мігрантів.

Нарешті, для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації було використано методику Роджерса-Даймонда, яка спрямована на вивчення особливостей пристосування особистості до нових соціальних умов, її здатності до інтеграції та прийняття нової культурної реальності. Застосування цієї методики дозволило дослідити взаємозв'язок між емоційними станами та процесом адаптації мігрантів.

Таким чином, представлений у другому розділі комплекс методичних засобів є обґрунтованим та адекватним для досягнення мети дослідження - виявлення особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців в умовах вимушеного переміщення та адаптації. Використання чотирьох методик забезпечує багатогранний та глибокий аналіз психоемоційної групи та дозволяє отримати надійні та валідні результати для подальших висновків та практичних рекомендацій.

### РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ-УКРАЇНЦІВ У АДАПТАЦІЙНОМУ КОНТЕКСТІ (НА ПРИКЛАДІ НІМЕЧЧИНИ)

У третьому розділі кваліфікаційного дослідження висвітлено результати емпіричного вивчення особливостей емоційних станів у процесі адаптації у вимушених мігрантів, що було здійснено за допомоги комплексу валідних психодіагностичних методик. Основна увага сконцентрована на кількісному та якісному аналізі отриманих даних, що, у свою чергу, дає змогу виявити характерні риси психоемоційного стану респондентів та визначити рівень їхньої соціально-психологічної адаптованості.

У межах дослідження вивчено рівні ситуативної та особистісної тривожності (за методикою Спілбергера-Ханіна), ступінь вираженості депресивних тенденцій (за

шкалою депресії А. Бека), схильність до агресивної поведінки (за опитувальником А. Асінгера). Аналіз наявних результатів дозволив диференціювати учасників дослідження за рівнем емоційної стабільності, гнучкості реагування на різноманітні стресові чинники та загального психологічного ресурсу.

Зокрема, було встановлено, що значна частина респондентів демонструє ..., що може бути .....

### **3.1 Організація емпіричного дослідження особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців**

Завдяки ретельному аналізу теоретичних досліджень та визначеним критеріям, певним показникам та рівням емоційних станів було розроблено програму емпіричного вивчення психологічних особливостей емоційних станів, зокрема тривожності, депресії та агресії вимушених мігрантів-українців у адаптаційному контексті. Тому у цьому параграфі буде зазначено та описано основні етапи, процедуру та методи проведеного дослідження.

Отож, емпіричне дослідження відбувалося у три послідовні етапи:

На першому етапі було проведено всебічний аналіз наукової психологічної літератури, що стосується емоційних станів, стресу, процесів адаптації, а також детально вивчено вже наявні підходи до розуміння й вивчення адаптаційних процесів та емоційних станів, особливо у контексті вимушеної міграції українців.

На другому етапі було відібрано необхідний психологічний діагностичний інструментарій, що орієнтовані на основні завдання дослідження та необхідний для оцінки емоційних станів вимушених мігрантів. Також було визначено критерії, показники та можливі рівні вираженості емоційних станів, котрі досліджуються.

На третьому етапі здійснено обробку зібраних емпіричних даних із застосуванням методів кількісного та якісного аналізу інформації, а також проведено інтерпретацію отриманих результатів для виявлення характерних особливостей емоційних станів.

Емпіричне дослідження було проведено з метою отримання максимально об'єктивних результатів для аналізу специфіки емоційних станів: тривожності, депресії та агресії у вимушених мігрантів-українців у адаптаційному контексті. Отримані дані мають високу практичну цінність і можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для українських біженців і шукачів притулку за кордоном.

Для досягнення зазначеної мети було виконано такі завдання:

- визначення актуальних рівнів тривожності серед вимушених мігрантів-українців, котрі наразі перебувають у процесі адаптації;
- виявлення та оцінка проявів депресивних симптомів у досліджуваній групі вимушених мігрантів;
- аналіз рівня та специфічних форм прояву агресії серед вимушених мігрантів-українців.

Дослідження особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців проводилося навесні 2025-го року та охоплювало осіб, які тимчасово проживають у німецькому місті Бург та прилеглих територіях, де українці проходять процес адаптації. У дослідженні взяло участь 50 вимушених мігрантів-українців, серед яких 39 жінок та 11 чоловіків. Така вибірка має сприяти зниженню похибки та забезпечити валідність отриманих результатів.

Набір респондентів здійснювався відповідно до усіх етичних принципів психологічного дослідження та включав інформовану добровільну згоду на участь, забезпечення конфіденційності даних та можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Також залучення учасників відбувалося через співпрацю із волонтерськими центрами, організаціями, що створені українцями за кордоном.

Попередні бесіди із вимушеними мігрантами-українцями до, під час та після тестування підтверджують високу актуальність та складність проблеми їхніх емоційних станів у процесі адаптації до нових умов. Це питання залишається одним із провідних для глибокого розуміння викликів, із якими стикаються вимушені мігранти, та є головним для розробки ефективних програм психологічної підтримки для такої категорії людей.

У наступному параграфі буде представлено кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних щодо особливостей тривожності, депресії та агресії у досліджуваній групі вимушених мігрантів-українців.

### 3.2 Аналіз рівня агресії у вимушених мігрантів-українців

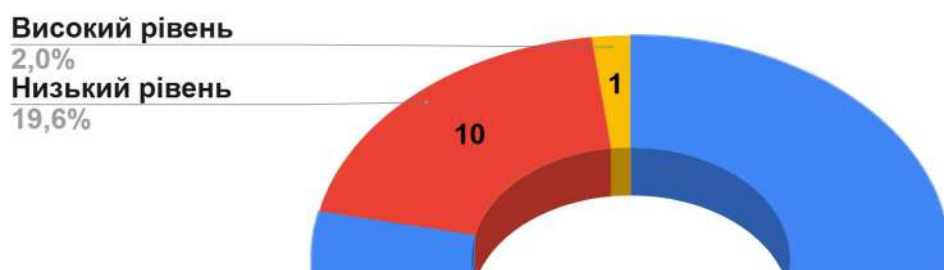
Для дослідження рівня агресії у вимушених мігрантів-українців була застосована методика А. Асінгера. Загальний аналіз отриманих даних свідчить про переважання середнього рівня проявів агресії у досліджуваній вибірці, що є характерною особливістю емоційних станів у адаптаційному контексті.

Результати детального розподілу респондентів за рівнями агресії представлені наступним чином:

- середній рівень агресії виявлено у 40 респондентів, що становить приблизно 78,4 % від загальної кількості опитаних;
- низький рівень агресії продемонстрували 10 осіб, що складає близько 19,6 % вибірки;
- високий рівень агресії був зафіксований лише у 1 респонда, що становить орієнтовно 2,0 % від усієї групи.

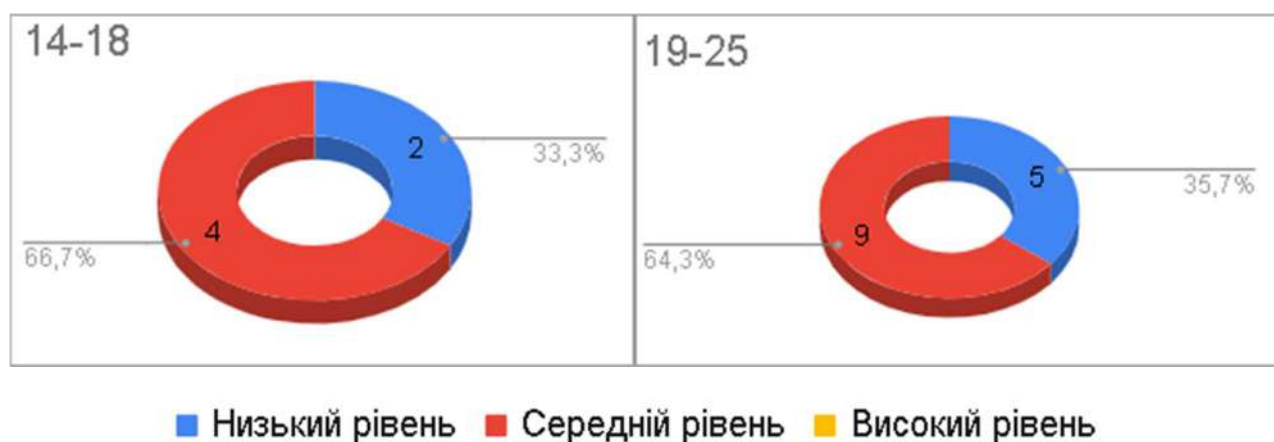
Для наочності результати можемо побачити у поданій діаграмі на Таблиці 1.

n=51



Таблиця 1. Рівень агресивності серед вимушених мігрантів-українців

Отримані результати рівня агресії серед вимушених мігрантів-українців виявили переважання середнього рівня, що відображає складний адаптаційний процес. Проте розуміння особливостей прояву агресії у різних вікових групах є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Вимушена міграція є глибоко травмівним досвідом, який має різні прояви у кожній віковій групі і залежить від її когнітивних, емоційних та соціальних ресурсів. Наочні результати дослідження агресивності у відповідності до віку надаються у Таблиці 2 та Таблиці 3.



Таблиця 3. Рівень агресії відповідно до вікових категорій (відсотки за віком)

Тому розгляньмо особливості прояву агресії у людей відповідно до віку. Підґрунтям нашого розподілу за віком є вікова періодизація Амоса Коменського та Олександра Рославського-Петровського.

### **Підлітковий вік - 14-18 років**

Цей вік є періодом значних фізіологічних, соціальних та емоційних змін, а у контексті вимушеної міграції підлітки стикаються із подвійним стресом: кризою ідентичності, що властива цьому вікові, та необхідністю адаптації до нового середовища, втратою звичного кола спілкування та соціального статусу.

У підлітків зовнішня агресія може бути виявлена у формі бунтівної поведінки, непокори авторитетам, конфліктів із однолітками. В умовах міграції це може бути спрямовано як на представників нової культури через непорозуміння чи відчуття ворожості, так і на близьких через можливу фрустрацію та неможливість повернутися до звичного життя. Також можливі імпульсивні спалахи гніву, вербальна агресія у формі образ та погроз, а у деяких випадках це може набути фізичного прояву.

Підлітки також можуть спрямовувати агресію на себе у формі самокритики, почуття провини, соціальної ізоляції, депресивних тенденцій, а іноді й саморуйнівної поведінки, наприклад, вживання психоактивних речовин або обрання ризикованих ситуацій. До того ж, втрата контролю над власним життям може посилювати ці внутрішні конфлікти.

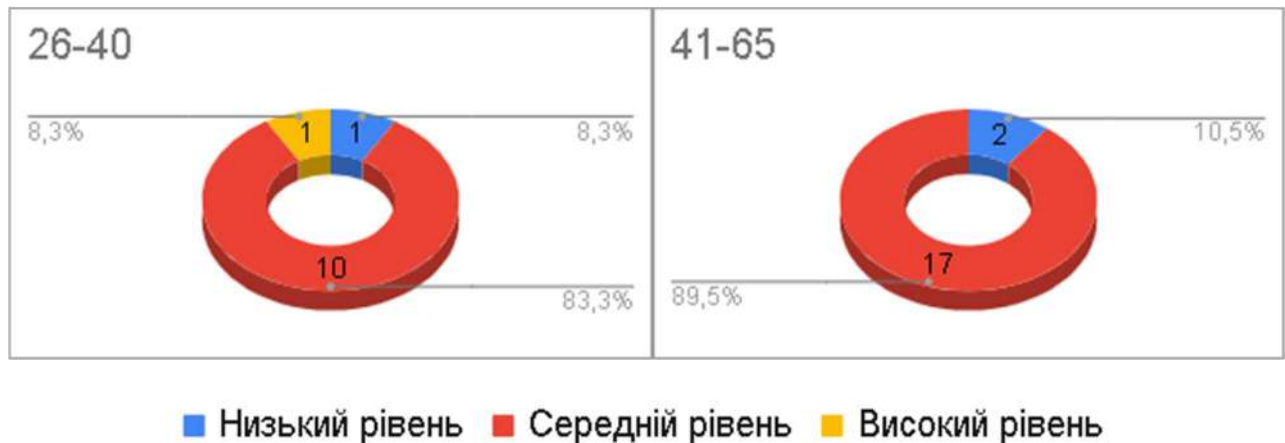
Оскільки підлітки намагаються знайти своє місце в ієрархії нового соціального середовища, також можуть бути прояви опосередкованої агресії, наприклад, плітки, маніпуляції, кібербулінг.

### **Пізня юність або рання зрілість - 18-25 років**

Цей же часовий проміжок характеризується завершенням формування ідентичності та початком професійного життя й побудовою близьких взаємин із іншими. Вимушена міграція у такому віці може призвести до руйнування планів на майбутнє, втрати можливостей для самореалізації та ускладнення процесу створення нових соціальних зв'язків.

Також у цей віковий період агресія може набувати більш інструментального характеру, що спрямований на досягнення конкретних цілей, наприклад, у боротьбі за ресурси, працевлаштування. У свою чергу, фрустрація від неможливості реалізувати свій потенціал у нових умовах може призводити до агресивних дій.

А от здатність до більш складної комунікації може проявлятися у витонченіших формах вербальної агресії, таких як сарказм, цинізм та критика. Розчарування та відчуття безвиході можуть призводити до апатії, уникнення соціальних контактів, пасивної агресії у формі ігнорування чи затягування виконання прохань.



Таблиця 3. Рівень агресії відповідно до вікових категорій (відсотки за віком)

### Дорослість - 25-40 років

Для цього віку характерна стабільність у професійній та особистій сферах. Вимушена міграція може призвести до втрати кар'єри, фінансової

нестабільності, руйнування сім'ї або соціальної підтримки. Відповідальність за дітей або інших залежних членів сім'ї може значно посилювати стрес.

Основною емоційною реакцією у дорослому віці може бути роздратованість, котра легко переходить у гнів, особливо у ситуаціях, що нагадують про втрати або викликають відчуття безпорадності. Дорослі також можуть несвідомо переносити свою агресію, що викликана фрустрацією, на своє оточення та звинувачувати їх у своїх проблемах.

У спробі впоратися зі стресом та агресивними імпульсами можливе зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

### **Пізня дорослість - 45-65 років**

У цьому віці люди часто стикаються зі змінами у стані здоров'я, виходом на пенсію, переосмисленням життєву шляху. Також вимушена міграція може призвести до втрати соціальних зв'язків, відчуття непотрібності, погіршення фізичного та психологічного здоров'я.

У людей віку пізньої дорослості зниження когнітивних функцій та погіршення самопочуття можуть проявлятися у підвищеній дратівливості, підозрливості щодо свого оточення.

На додачу до цього можливі часті скарги, буркотливість та критика, що спрямовані на близьких або представників нової культури. У деяких випадках можлива навіть регресивна поведінка, залежність від інших чи прискіплива вимогливість.

### **Старість - після 65 років**

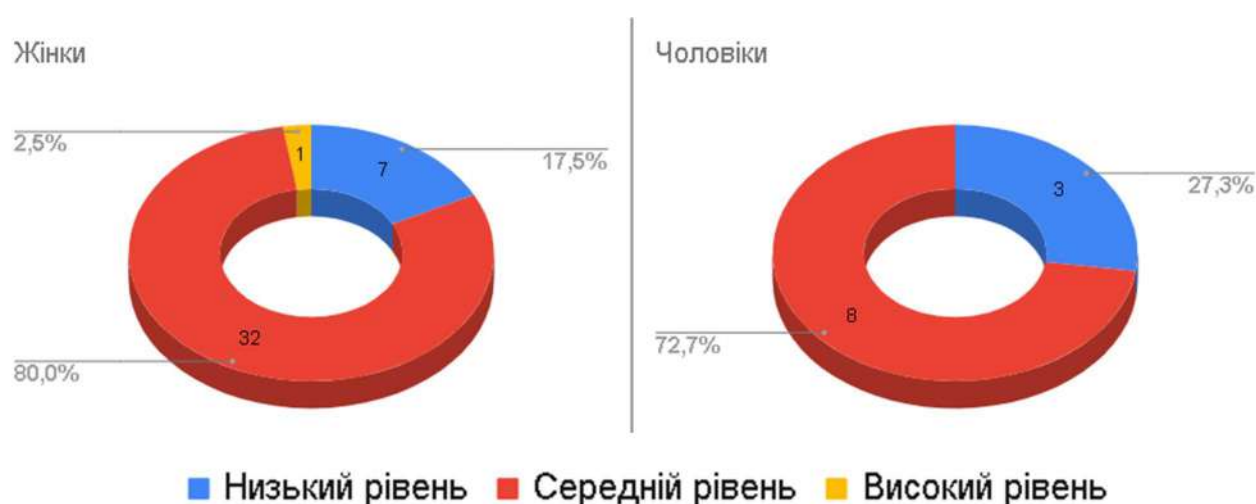
У людей цього віку зростає вразливість до стресу, також спостерігається погіршення фізичного та когнітивного здоров'я, а вимушена міграція може призвести до повної втрати звичного світу, відчуття безпорадності та залежності.

Такому вікові притаманні такі прояви як апатія, відмова від соціальної взаємодії та депресивні стани. У окремих випадках також можливі спалахи дратівливості чи нетерпимості до нових умов життя. Вербальна агресія, у свою чергу, може знайти свій вияв у формі постійних скарг, звинувачень, особливо якщо людина почувається безпорадною чи має потребу у допомозі.

Аналіз проявів агресії у вимушених мігрантів-українців у різних вікових групах підкреслює гетерогенність емоційних реакцій на травматичний досвід міграції шукачів притулку.

У підсумку, у підлітків агресія часто має зовнішнє спрямування та пов'язана із кризою ідентичності та адаптаційними труднощами. У ранній дорослості вона може набувати інструментального характеру або проявлятися у пасивних формах. Дорослі ж частіше відчувають роздратованість та можуть проєктувати свою агресію на своє оточення. У пізній дорослості та старості зростає ризик дратівливості, підозрливості або, навпаки, апатії та депресії.

У Таблиці 4 ми бачимо, що рівень агресії у жінок є дещо вищим, ніж у чоловіків.



Таблиця 4. Рівень агресії відповідно до статі

Отже, аналіз отриманих даних свідчить про те, що переважна більшість вимушених мігрантів-українців має середній рівень агресії, що може вказувати на наявність певного внутрішнього напруження, фрустрацій або стресу, зумовлених викликами адаптації (втрата дому, соціальних зв'язків, труднощі в інтеграції до суспільства). Однак такий показник також може відображати здатність більшості респондентів до адаптивного реагування на стресові фактори без схильності до деструктивних або надмірно виражених агресивних проявів.

За результатами дослідження невелика частка респондентів має низький рівень агресії, що може свідчити про їхню високу здатність до самоконтролю, стресостійкість та ефективні копінг-стратегії, котрі можуть мінімізувати внутрішні конфлікти та агресивні переживання.

Водночас, незначна кількість осіб із високим рівнем агресії може потребувати подальшого дослідження. Такий показник може бути певним маркером значного психологічного дистресу, наслідків травматичного досвіду або ж виражених труднощів у емоційній регуляції, що може вагомо ускладнювати процес адаптації та вимагає цілеспрямованої психологічної допомоги.

Отже, аналіз рівня агресії серед вимушених мігрантів-українців за методикою А. Асінгера дає змогу глибше зрозуміти особливості їхніх емоційних станів в умовах адаптації, ідентифікувати потенційні ризики та сприяти розробці індивідуалізованих програм психологічної підтримки.

У наступному параграфі буде представлено аналіз наступного показника, що характеризує емоційні стани вимушених мігрантів-українців.

### **3.3 Аналіз рівня тривожності у вимушених мігрантів-українців за методикою Спілбергера-Ханіна**

Оскільки у психології тривожність розглядається як емоційний стан, що характеризується почуттям невизначеності, напруження та очікуванням

негативних подій, то важливим є розрізнення ситуативної й особистісної тривожності, що відображення в методиці Спілбергера-Ханіна.

Ця методика є одним із найбільш валідних та надійних інструментів для діагностики рівнів тривожності та дозволяє диференціювати:

- Ситуативну тривожність (СТ) як тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію та характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, занепокоєння та нервозності.
- Особистісну тривожність (ОТ) як стійку індивідуальну характеристику, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги різної інтенсивності.

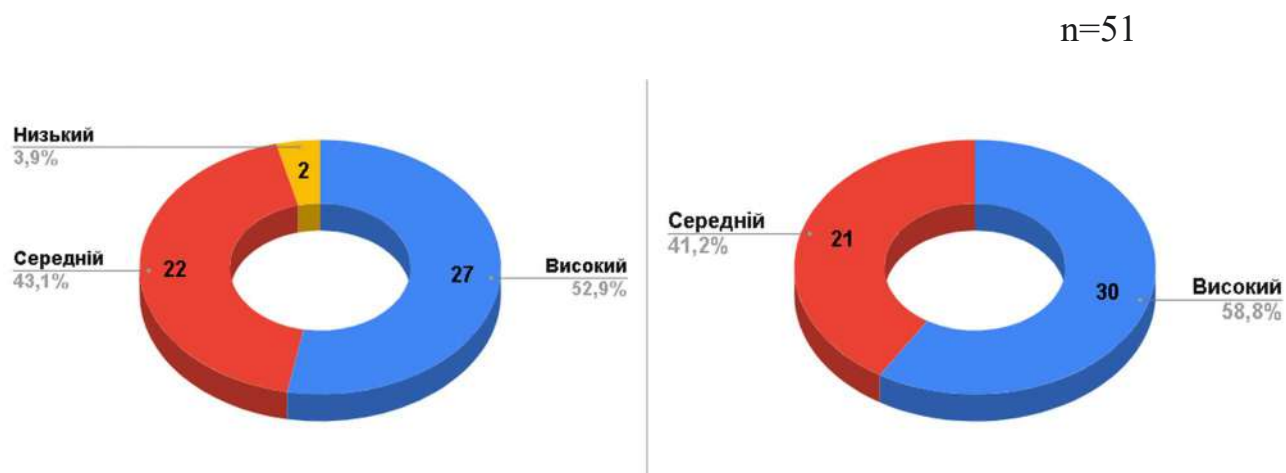
За результатами дослідження розподіл респондентів за рівнем ситуативної тривожності має такий вигляд:

- низький рівень ситуативної тривожності продемонстрували 2 осіб, що складає близько 3,9% вибірки;
- середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 22 респондентів, що становить приблизно 43,1% від загальної кількості опитаних;
- високий рівень ситуативної тривожності був зафіксований у 27 респондентів, що становить 52,9% від усієї групи опитуваних.

Також результати дослідження надають такий розподіл респондентів за рівнем особистісної тривожності:

- низький рівень особистісної тривожності не продемонструвала жодна особа;
- середній рівень особистісної тривожності виявлено у 21 респондента, що становить приблизно 41,2% від загальної вибірки;
- високий рівень особистісної тривожності був зафіксований у 30 респондентів, що становить близько 58,8% від усієї групи.

Розподіл опитуваних за рівнями тривожності знайдемо у Таблиці 5.



Таблиця 5. Рівень ситуативної та особистісної тривожності у вимушених мігрантів-українців (зліва направо)

Розглянемо відмінності та провідні характеристики для кожного рівня та типу тривожності, розпочнемо із опису **ситуативного типу**.

Отже, **низький рівень** ситуативної тривожності характеризується спокоєм, впевненістю, емоційною стабільністю, де людина адекватно оцінює ситуацію та зберігає ясність мислення зі здатністю до ефективних дій. Така тривожність може сприяти кращій концентрації та продуктивності у не стресових умовах, а також свідчить про високу емоційну стійкість та здатність до адаптації.

**Середній рівень** ситуативної тривожності вважається оптимальним рівнем, який мобілізує ресурси організму, підвищує увагу та реакцію. Тривожність такого рівня може стимулювати до більш ретельного виконання завдань і відображає емоційну чутливість, де при цьому людина зберігає здатність контролювати свої реакції.

У свою чергу, **високий рівень** ситуативної тривожності супроводжується інтенсивним почуттям занепокоєння, нервозності та внутрішньої напруги. Така тривожність може призводити до дезорганізації діяльності, зниження концентрації чи навіть імпульсивних дій. До того ж, вона робить людину

схильною до частого переживання тривоги навіть у незначних ситуаціях, що може негативно впливати на емоційний стан, самопочуття і соціальну взаємодію.

Також варто зазначити особливості **особистісної тривожності**.

**Низький рівень** особистісної тривожності забезпечує емоційну стабільність, впевненість у собі, сприяє активній діяльності, позитивному розвитку та успішній адаптації у будь-якому віці. Люди з таким рівнем більш стійкі до стресів та життєвих труднощів.

А от **середній рівень** особистісної тривожності характеризує емоційну чутливість, де збережена здатність до адаптації та ефективної діяльності. У підлітковому та юнацькому віці такий рівень може стимулювати до самовдосконалення, але також може призводити до більшої вразливості до критики. У зрілому віці може проявлятися як обережність та відповідальність.

Зрештою, **високий рівень** особистісної тривожності має значний негативний вплив на всі сфери життя, адже призводить до хронічного занепокоєння, емоційної нестабільності, знижує самооцінку, також ускладнює соціальну взаємодію, гальмує особистісний розвиток та значно ускладнює процес адаптації до нових умов, особливо у контексті вимушеної міграції. Для вимушених мігрантів висока особистісна тривожність може стати серйозною перешкодою у процесі інтеграції до нового суспільства, ускладнювати вивчення мови, пошук роботи чи встановлення соціальних контактів.

Також у Таблиці 6 та Таблиці 7 наведено наочні результати розподілу респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності відповідно до статі.

n=51



■ Низький рівень ■ Середній рівень ■ Високий рівень

Таблиця 6. Ситуативна тривожність відповідно до статі

У процесі розгляду ситуативної тривожності ми бачимо чітку гендерну відмінність. Серед чоловіків значна більшість, тобто 58,3%, демонструє середній рівень тривожності, тоді як 41,7% мають високий рівень. У жінок картина інша: тільки 5,1% має низький рівень, 38,5% - середній, а переважна більшість - 56,4% - відчуває високий рівень ситуативної тривожності.

Ці дані свідчать, що жінки часто переживають більш інтенсивні емоційні реакції на стресові ситуації, що особливо пов'язані з травматичним досвідом вимушеного переселення, втратою соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та адаптацією до нових умов життя.

Чоловіки, з іншого боку, можуть частіше проявляти більш стримані емоційні реакції або використовувати інші механізми копінгу, що може відобразитися у вищому відсотку середнього рівня тривожності.



■ Низький рівень ■ Середній рівень ■ Високий рівень

Таблиця 7. Особистісна тривожність відповідно до статі

Щодо особистісної тривожності, то серед чоловіків більшість - 66,7% має середній рівень особистісної тривожності, а 33,3% - має високий рівень. У жінок спостерігається зворотна тенденція: 33,3% має середній рівень, а більшість - 66,7% має високий рівень особистісної тривожності.

Особистісна тривожність відображає стійку схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Високі показники серед жінок можуть свідчити про те, що досвід вимушеної міграції міг актуалізувати або посилити їхню базову схильність до тривожних реакцій. Для чоловіків, навпаки, більш високий відсоток середнього рівня може вказувати на відносну стабільність їхнього емоційного фону, хоча значна частина також демонструє підвищену особистісну тривожність.

Варто зауважити, що результати щодо **особистісної тривожності** є особливо важливими, оскільки більшість респондентів має високий або середній рівень такого типу тривожності, а осіб із низьким рівнем не було виявлено зовсім. Це може вказувати на те, що значна кількість вимушених мігрантів-українців у Німеччині є емоційно вразливими та схильними до частого переживання тривоги. Високий рівень цієї тривожності може посилювати вплив стресових ситуацій, ускладнювати адаптацію й негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я.

Якщо враховувати потенційно негативний вплив високої тривожності на емоційний стан, діяльність, розвиток та процес адаптації вимушених мігрантів у різних вікових групах, є нагальна потреба у розробці та впровадженні комплексних програм психологічної підтримки для вимушених мігрантів-

українців у Німеччині. Ці програми мають бути спрямовані на зниження рівня тривожності, навчання ефективним копінг-стратегіям у стресових обставинах, сприяння соціальній інтеграції та покращення загального психологічного благополуччя шукачів притулку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення специфічних факторів, що впливають на рівень тривожності у різних вікових групах мігрантів, а також на оцінку ефективності різних методів психологічної допомоги.

Отже, дані нашого дослідження свідчать про те, що більшість вимушених мігрантів-українців у Німеччині виявляють значний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності серед цієї групи населення. Високий рівень ситуативної тривожності відображає вплив стресових чинників, що зумовлені переїздом, невизначеністю майбутнього, культурними відмінностями, мовним бар'єром, проблемами із працевлаштуванням та соціальною інтеграцією, тоді як високий рівень особистісної тривожності свідчить про загальну емоційну напруженість та вразливість.

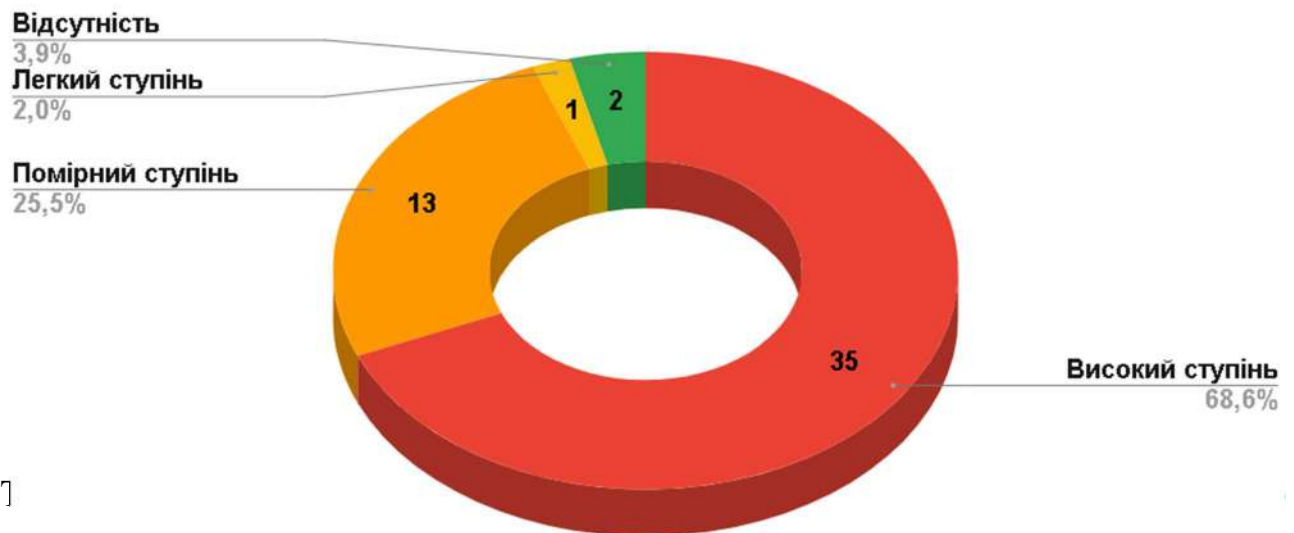
Також наведені дані чітко демонструють гендерні відмінності у рівнях як ситуативної, так і особистісної тривожності серед вимушених мігрантів-українців, де жінки в цій групі виявляють значно вищі показники високої тривожності обох типів порівняно з чоловіками. Ці результати також виявляють більшу вразливість жінок до психологічних наслідків травматичних подій та міграційного стресу, тому розуміння цих відмінностей є провідним для розробки ефективних програм психологічної підтримки, ще враховують специфічні потреби кожної статі.

### **3.4 Аналіз ступеня депресії у вимушених мігрантів-українців за шкалою депресії Аарона Бека**

За результатами отриманих даних ми бачимо наявність високого рівня депресивних симптомів серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині.

Загалом, понад 96% опитаних мають певний рівень депресії, причому домінантним є високий ступінь - 68,6% від загальної кількості респондентів. Для наочності використано секторну діаграму у Таблиці 8.

n=51



]

]

Варто також зважати на можливі прояви таких ступенів депресії.

**Відсутність** депресивного стану характеризується стабільним емоційним станом, переважно позитивним настроєм, коли у людини зберігається інтерес до звичних занять, немає значних порушень сну та апетиту, а рівень енергії \ достатнім для повсякденної діяльності.

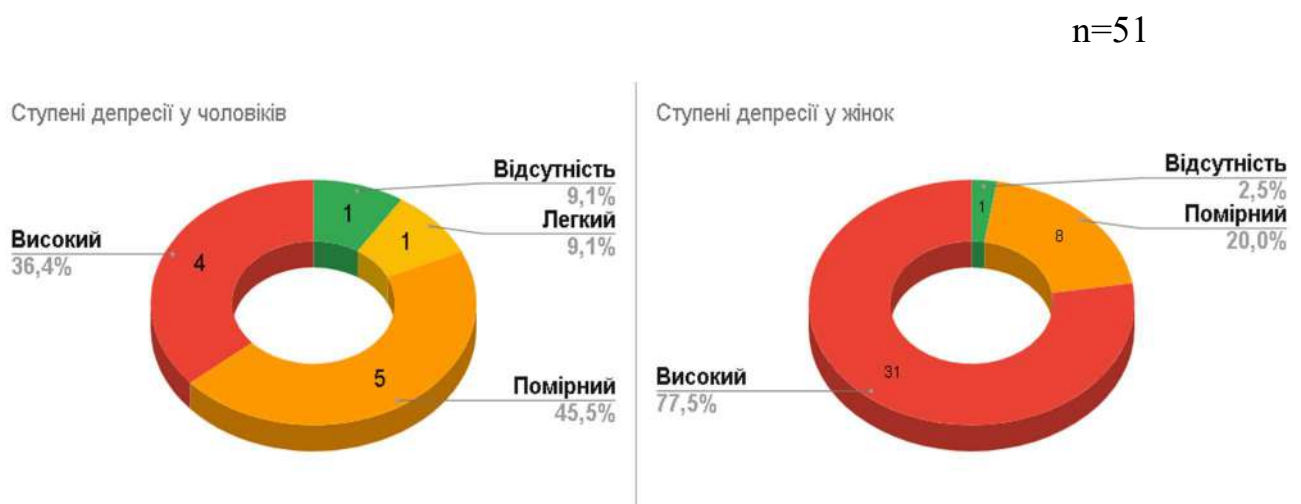
У свою чергу у **легкому ступені** депресії може спостерігатися незначне зниження настрою, втрата інтересу до звичних занять, також може бути наявною легка втома, епізодичні порушення сну та незначні зміни апетиту. Людина з таким ступенем може відчувати легку дратівливість чи тривожність, проте здебільшого вона зберігає здатність виконувати більшість повсякденних справ.

На противагу цьому **помірний ступінь** депресії характеризується більш вираженим зниженням настрою та значною втратою зацікавленості у більшості

видів діяльності. Також це супроводжується помітними порушеннями сну й апетиту, підвищеною втомлюваністю та суттєвим зниженням енергії, через що особа відчуває труднощі із концентрацією уваги, прийняттям рішень та почувається нікчемною або ж винною. До того ж, зазвичай за такого ступеня депресії часто знижується соціальна активність та можуть виникати думки про смерть чи самогубство.

Зрештою, **високий ступінь** депресії відзначається глибоким та стійким зниженням настрою, а також практично повною втратою здатності відчувати задоволення. Ще можуть спостерігатися виражені порушення у режимі сну та харчовій поведінці, сильна втома та постійна відсутність енергії. У такому стані думки та рухи можуть бути сповільненими або ж, навпаки, спостерігається психомоторне збудження. Характерними для цього ступеня є інтенсивні почуття провини, безнадійності та власної нікчемності, що супроводжується нездатністю людини виконувати звичні повсякденні справи без сторонньої допомоги. До того ж, значно підвищеним є ризик суїцидальних думок та навіть спроб.

Також варто розглянути відмінності ступенів депресії у представників різної статі. Ці дані наведені у Таблиці 9.



Таблиця 9. Ступінь депресії відповідно до статі

При порівнянні за статтю спостерігається значно вищий рівень депресії серед жінок, де цілком відсутня група без депресивних симптомів, і переважна більшість у вигляді 77,5% мають високий ступінь депресії. У чоловіків ситуація здається кращою, але і тут значна частина, тобто 36,4%, має високий ступінь депресії.

Ці результати свідчать про те, що вимушена міграція є суттєвим стресовим чинником, що підвищує ризик психічних розладів, зокрема самої депресії. Фактори, що сприяють цьому, стосуються втрати дому, втрати соціальних зв'язків, культурну адаптацію, невизначеність щодо майбутнього, а також переживання травматичних подій, що пов'язані з військовою агресією з боку країни-агресора. Гендерні відмінності у ступенях депресії серед мігрантів також знаходять відображення у науковій літературі, де жінки часто стикаються із додатковими труднощами, такими як цілковита відповідальність за дітей, соціальна ізоляція у новій країні, а також можуть мати більший досвід переживання насильства та травми.

Важливо також зазначити, що така поширеність депресивних симптомів є тривожним сигналом, котрий потребує подальшого вивчення та впровадження відповідних заходів підтримки.

Також варто враховувати той факт, що незалежно від ступеня, депресія може мати значний негативний вплив на різні аспекти життя вимушених мігрантів-українців. Наприклад, у сфері емоційного стану це може виражатися у пригніченому настрої, песимістичності, втраті інтересу до звичної діяльності, почутті провини та тривожності, дратівливості й емоційній нестабільності. Такі фактори змінюють і поведінку особистості, що часто може мати свій вияв у соціальній ізоляції, уникненні спілкування, зниженні активності, складнощах у прийнятті рішень та негативному мисленні, порушеннях сну та апетиту, також у

складнощах із концентрацією уваги та суїцидальних думках або навіть спробах (що особливо умовірно за високого ступені депресії).

А на фізичному рівні це може виражатися у хронічній втомі, головних болях, болях у тілі, проблемах із травленням та зниженні імунітету тощо. Депресія також значно ускладнює процес інтеграції до нового суспільства, створює бар'єри у вивченні нової мови, ускладнює пошук роботи та встановлення нових соціальних контактів, а також створює відчуття відчуженості та самотності. Таким чином високий рівень депресії може призвести до серйозних порушень у функціонуванні людини, що погіршує її адаптацію до нових умов життя та знижує його якість загалом.

Отже, результати методики шкали депресії Аарона Бека свідчать про наявні депресивні стани у вимушених мігрантів-українців у Німеччині, а також дані показали вищий ступінь депресії саме серед жінок, що не є ознакою емоційної стабільності, стресостійкості та психологічного благополуччя. Якщо враховувати високу поширеність депресії серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині, то надання їм своєчасної та кваліфікованої психологічної допомоги є критично важливим та необхідним для покращення їхнього стану.

### **3.5 Аналіз соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів-українців за методикою Роджерса-Даймонда**

За допомоги цієї методики можна відслідкувати розподіл респондентів за трьома рівнями (нижче норми, норма, вище норми) для кожної з досліджуваних характеристик: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування та ескапізм.

Для кращого розуміння варто розглянути їхнє значення.

Характеристика адаптивності відображає здатність людини пристосовуватися до нових умов, соціального оточення, правил та норм. Так, високий рівень адаптивності сприяє швидшій інтеграції до нового суспільства, знижує рівень

стресу та підвищує психологічне благополуччя. У свою чергу низький рівень адаптивності може вагомо ускладнювати процес адаптації, призводити до відчуття ізоляції та створювати труднощі у налагодженні соціальних зв'язків.

Така характеристика, як самоприйняття характеризує ступінь позитивного ставлення людини до себе, прийняття своїх особливостей, переваг та недоліків. Високе самоприйняття є основою для психологічної стійкості, впевненості у собі та здатності до саморозвитку. Низьке ж самоприйняття зазвичай може призводити до невпевненості, самокритики та складнощів у побудові здорових міжособистісних взаємин.

Наступна вимірювана характеристика - прийняття інших відображає толерантність, розуміння та позитивне ставлення особистості до інших людей, їхніх відмінностей у поглядах, цінностях та поведінці. Високий рівень прийняття інших сприяє гармонійній взаємодії з оточенням, ефективній комунікації та побудові міцних соціальних зв'язків. Низький рівень, навпаки, призводить до виникнення конфліктів, упередженості та труднощів у соціальній інтеграції.

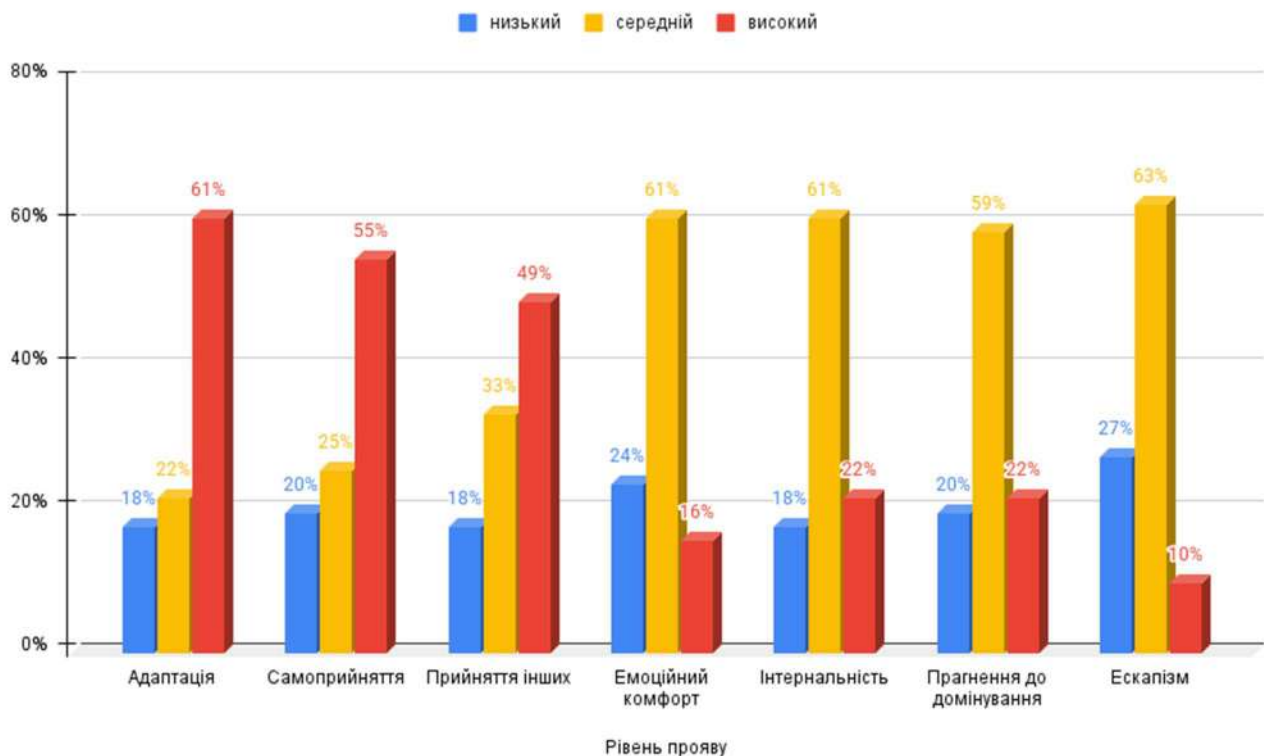
Емоційний комфорт у свою чергу характеризує відчуття внутрішньої гармонії, стабільності емоційного стану, здатності переживати як позитивні, так і негативні емоції без надмірного дискомфорту. Високий рівень такої характеристики є важливим ресурсом для подолання стресу, збереження психічного здоров'я та підтримки загального благополуччя. Низький рівень емоційного комфорту може проявлятися у підвищеній дратівливості, тривожності та складнощах у регуляції власних емоцій.

Інтернальність визначає віру людини у власну здатність контролювати події свого життя, брати на себе відповідальність за свої дії та їхні наслідки. Високий рівень інтернальності сприяє активній життєвій позиції, цілеспрямованості та здатності людини долати труднощі. Низький рівень може призводити до відчуття безпорадності, залежності від обставини та певної пасивності.

Прагнення до домінування характеризує потребу людини впливати на інших, контролювати ситуацію та займати лідерську позицію серед інших. Помірний рівень прагнення до домінування може бути пов'язаний з ініціативністю та впевненістю. Занадто високий або ж низький рівень ускладнює міжособистісні взаємини та може призводити до конфліктів чи пасивності відповідно.

Така характеристика, як ескапізм відображає схильність особистості уникати реальних проблем та труднощів шляхом відходу у світ фантазій, розваг чи інших форм уникнення. Високий рівень ескапізму може бути неадаптивною стратегією подолання стресу чи негативних емоцій, це може перешкоджати вирішенню проблем та призводити до соціальної ізоляції. А от низький рівень свідчить про більшу спрямованість на реальне розв'язання завдань та проблем.

Для наочності обробки результатів вимушених мігрантів-українців у Німеччині дані представлені у Таблиці 10. n=51



Таблиця 10. Рівень прояву характеристик у вимушених мігрантів

Отже, за гістограмою “Рівень прояву” можна помітити такі тенденції:

В адаптивності переважає рівень норми серед вимушених мігрантів, хоча високий рівень також представлено у значній частки респондентів. Це може свідчити про їхню здатність пристосовуватися до нових умов. Низький рівень адаптивності спостерігається у меншій частини вибірки, що може вказувати на наявність певних труднощів у процесі адаптації для цієї групи.

Більшість опитуваних демонструють середній та високий рівні самоприйняття, а низький рівень виражений менше, що є позитивним показником психологічної стійкості.

Також переважна частина вимушених мігрантів-українців характеризуються середнім та високим рівнями прийняття інших, що є важливим фактором для успішної соціальної інтеграції до нового суспільства.

За даними спостерігається значна частка респондентів із середнім рівнем емоційного комфорту. Високий рівень також є наявним, але є також певна частина із низьким рівнем емоційного комфорту, що може свідчити про переживання стресу та емоційної нестабільності, що пов'язані із вимушеною міграцією.

Щодо показника інтернальності, то більшість опитуваних має середній та високий рівні, що вказує на їхню віру у власні сили та здатність контролювати своє життя у нових обставинах.

У прагненні до домінування переважає рівень норми. Низький та високий рівні представлені меншою мірою, що може свідчити про загальну тенденцію до помірної соціальної активності та прагнення мати вплив на інших.

Також більшість респондентів демонструє низький та середній рівні ескапізму, що є позитивним показником спрямованості на реальне розв'язання проблем, а не на уникнення дійсності.

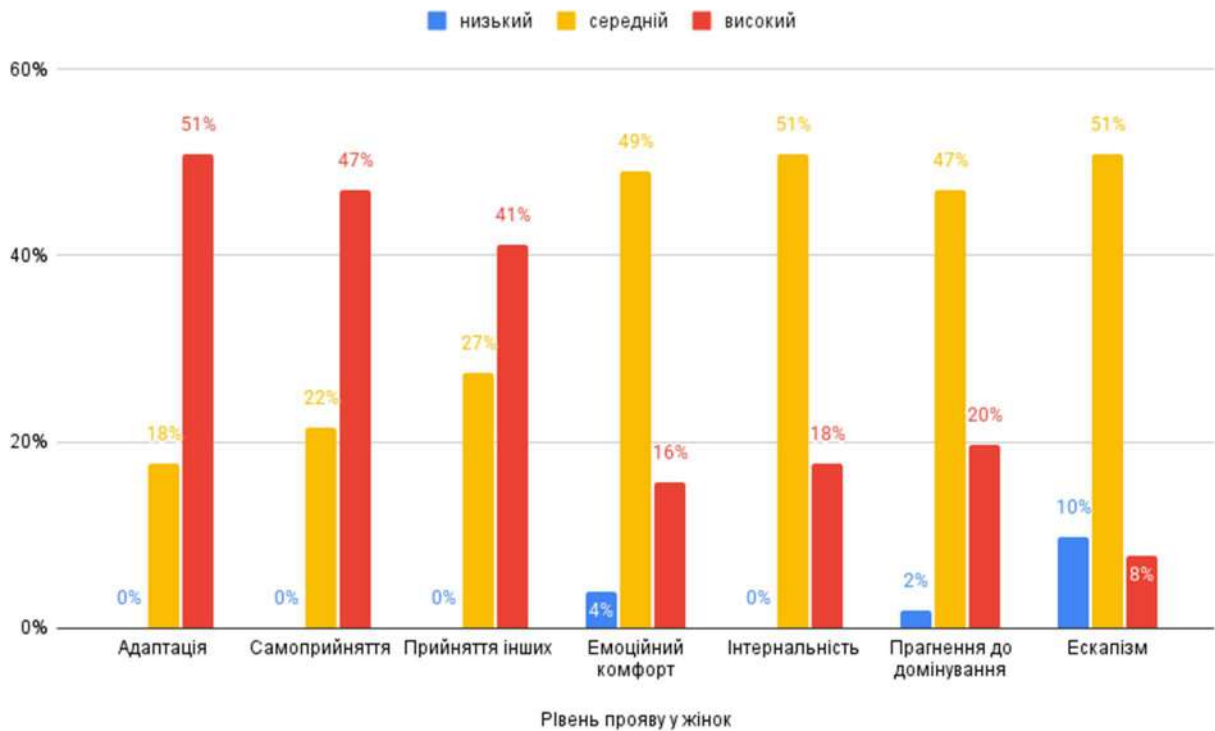
Отже, загалом отримані результати свідчать про відносно сприятливий рівень соціально-психологічної адаптації серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині. Переважання середніх та високих показників за більшістю факторів, таких як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та інтернальність, вказує на наявність значного адаптаційного потенціалу.

Проте наявність певної частки респондентів із низькими рівнями адаптивності та емоційного комфорту потребує уваги. Низька адаптивність може ускладнювати інтеграцію до нового середовища, призводити до ізоляції від соціуму та спричинити погіршення психологічного самопочуття. А от низький рівень емоційного комфорту може мати свій вияв у підвищеній тривожності, депресивних настроях та загальному зниженні якості життя.

Варто зазначити, що високий рівень самоприйняття та прийняття інших сприяють формуванню позитивних міжособистісних взаємин та полегшують соціальну інтеграцію. У свою чергу, висока інтернальність мотивує до активної поведінки, пошуку рішень та подолання труднощів, що є важливим для адаптаційного процесу. Також помірний рівень прагнення до домінування може сприяти впевненості у соціальних взаємодіях без зайвої конфліктності, а низький рівень ескапізму свідчить про готовність долати реальні проблеми, а не тенденцію до їхнього уникнення.

Також було розподілено результати респондентів відповідно до статі, що є представленим у Таблицях 11 та 12 для більшої наочності.

На гістограмах “Рівень прояву у жінок” та “Рівень прояву у чоловіків” представлено розподіл респондентів за статтю та рівнями прояву кожної з досліджуваних характеристик. n=40



Аналіз результатів для жінок свідчить про те, що у них спостерігається тенденція до вищих показників за такими характеристиками, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт порівняно з чоловіками, адже значна частка жінок демонструє середній та високий рівні цих факторів.

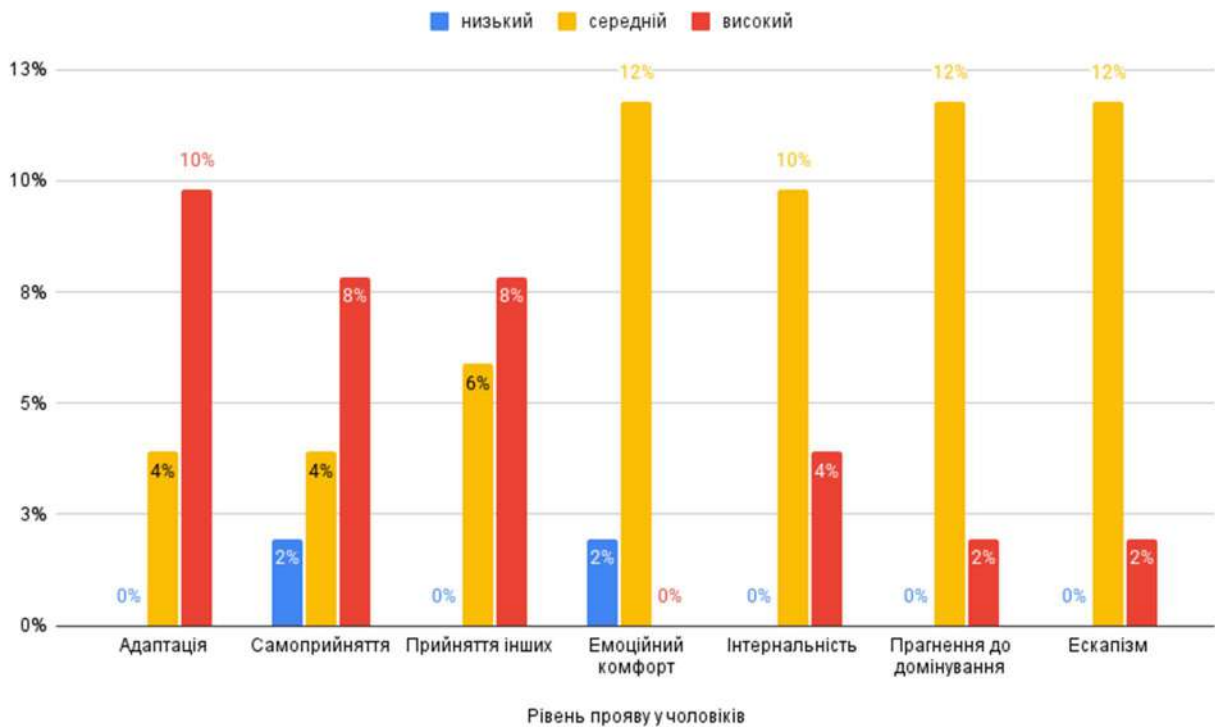
Рівень інтернальності у жінок також є переважно середнім та високим, проте відсоток жінок із високим рівнем інтернальності дещо нижчий, ніж у чоловіків.

Прагнення до домінування у жінок спостерігається переважно на низькому та середньому рівнях з незначною часткою високого рівня.

Також рівень ескапізму у представниць жіночої статі здебільшого є низьким та середнім, з невеликим відсотком високого рівня.

Тепер розгляньмо аналіз результатів для чоловічої статі.

n=11



Отже, дані свідчать про те, що у чоловіків спостерігається більший відсоток осіб із високим рівнем інтернальності порівняно із жінками.

Також у чоловіків рівень прагнення до домінування є більш рівномірно розподілений між середнім та високим рівнями, і з меншою часткою низького рівня порівняно із жінками.

За такими характеристиками, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та ескапізм, у чоловіків переважають середні рівня, а відсоток осіб із високими рівнями є дещо нижчим за показник серед жінок.

Також можна спостерігати більшу частку чоловіків із низькими рівнями адаптивності та емоційного комфорту.

Отже, на основі результатів за статтю можна зробити висновок, що існують певні гендерні відмінності у прояві адаптаційних характеристик серед вимушених мігрантів-українців у Німеччині, де жінки демонструють вищий

рівень психологічної гнучкості та емоційної стійкості, що, у свою чергу, проявляється у вищих показниках адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Це також може свідчити про їхню більшу здатність до емоційної регуляції та побудови міцних соціальних зв'язків, що можуть підтримувати емоційний стан у нових умовах.

Чоловіки ж демонструють дещо вищий рівень інтернальності та прагнення до домінування, що може відображати їхню більш орієнтацію на контроль ситуації та самостійне розв'язання проблем. Проте представники чоловічої статі також можуть відчувати більші труднощі з емоційним комфортом та адаптацією порівняно із жінками, про що свідчить більший відсоток низьких рівнів за цими показниками. Також рівень ескапізму є низьким в обох групах, що є позитивною тенденцією у вимушених мігрантів-українців.

Отож, такі гендерні відмінності можуть бути зумовлені як соціально-культурними факторами, так і індивідуальними психологічними особливостями. Врахування цих відмінностей є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та супроводу вимушених мігрантів.

Загалом дослідження надає цінну інформацію про особливості соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів-українців у Німеччині та виявляє важливі гендерні аспекти цього процесу. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій для підтримки цієї вразливої групи населення.

### **3.6 Практичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки для вимушених мігрантів-українців у Німеччині**

#### **Рекомендації щодо роботи із підвищеним рівнем агресії**

Результати дослідження за методикою А. Асінгера показали переважно середній рівень агресії у вимушених мігрантів-українців у Німеччині, що може бути

реакцією на стрес, фрустрацію та виклика адаптаційного процесу. Спостерігалися також відмінності у проявах агресії залежно від віку та статі, де жінки демонстрували дещо вищий рівень, ніж чоловіки.

Варто розглянути такі практичні рекомендації:

Психоедукація.

Для людей важливим є розуміння природи агресії як можливої реакції на надмірний стрес та травматичний досвід, адже усвідомлення та розуміння власних реакцій є першим кроком до контролю над ними.

Розвиток навичок емоційної регуляції.

Існують ефективні техніки релаксації та “заземлення”: різноманітні дихальні вправи, м’язова релаксація чи техніки із контрольованою концентрацією уваги можуть допомогти знизити загальний рівень напруження.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

Цей тип терапія робить акцент на роботі із автоматичними негативними думками, що можуть підживлювати агресивні реакції людини, тому виявлення й трансформація деструктивних когнітивних схем є дієвим методом для покращення свого психоемоційного стану.

Також важливим етапом є навчання конструктивним способам вираження незадоволення та захисту власних кордонів без агресії на спеціальних тренінгах з асертивності.

До того ж, варто звернути увагу на роботу із віковими особливостями.

Так, для підлітків кращим підходом буде спрямувати енергію у конструктивне русло, такі як спорт чи творчість. Також можна зробити акцент на розвиток навичок вирішення конфліктів й роботі з ідентичністю.

Для молоді ж важлива підтримка у самореалізації, допомога із визначенням реалістичних цілей у нових умовах, розвиток комунікативних навичок для уникнення сарказму та цинізму як форм агресії у подальшому.

Дорослим може знадобитися робота із почуттям втрати, відповідальністю, також попередження зловживання психоактивними речовинами або інших деструктивних способів упоратися зі стресом та негативними почуттями.

Літні люди здебільшого можуть потребувати допомоги із подоланням відчуття безпорадності, також для них важлива підтримка соціальних контактів та робота із драгівливістю й скаргами.

Варто пам'ятати, що створення безпечного простору для обміну досвідом та взаємопідтримки може сприяти зниженню агресивних проявів, тож тут може мати місце і робота у групах.

Наступними викладено рекомендації щодо роботи із **високим рівнем тривожності** у вимушених мігрантів-українців.

Оскільки дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна виявило значний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, то це свідчить про емоційну напруженість, певну вразливість та вплив стресових чинників міграції на шукачів притулку. За даними жінки демонстрували значно вищі показники тривожності обох типів, що потребує кваліфікаційної допомоги.

Ефективними можуть бути такі практичні рекомендації:

Психоедукація щодо тривоги, яка надасть пояснення різниці між ситуативною та особистісною тривожністю, механізмів їхнього виникнення та впливу на життя особистості.

Когнітивно-поведінкова терапія також може допомогти із ідентифікацією та реструктуризацією тривожних думок. Це відбувається завдяки роботі із

катастрофізацією, надмірними частими узагальненнями та іншими когнітивними викривленнями.

Також варто приділити увагу поведінковим експериментам для вияву нових можливостей та моделей поведінки.

Дієвими є спеціальні практики релаксації та усвідомленості.

Дихальні практики можна застосовувати для швидкого зниження рівня тривоги у стресових ситуаціях, а от сканування тіла й медитації усвідомленості часто спрямовані на розвиток навички спостерігати за своїми думками та почуттями без засудження чи поверхневості.

Розвиток копінг-стратегій також може допомогти, адже важливо навчитись активним способам долати стрес та бути спрямованими на вирішення проблем.

Значущою є також підтримка соціальних зв'язків.

Це часто може бути пов'язано із заохоченням до участі в групах підтримки, відновлення та побудови нових соціальних контактів для зменшення відчуття соціальної ізоляції та самотності.

Варто також застосовувати культурно-сенситивний підхід, тобто враховувати те, що жінки, наприклад, можуть бути більш схильними до тривожних реакцій через специфічний досвід та культурні особливості.

Подальшими розглянемо рекомендації для роботи із **депресивними станами** вимушених мігрантів-українців, адже за шкалою Аарона Бека виявлено високий рівень депресивних симптомів: понад 96% опитаних мали певний рівень депресії, з домінуванням високого ступеня у 68,6%. Жінки також демонстрували значно вищий рівень депресії порівняно із чоловіками. Ці стани можуть бути пов'язані із втратами, невизначеністю та певним індивідуальним травматичним досвідом.

Тому важливо приділити увагу таким рекомендаціям:

Психоедукаційні бесіди на тему депресії.

Інформування про симптоми, причини, можливі наслідки депресії та доступні методи допомоги є першим кроком на шляху покращення емоційного стану. Важливо наголосити, що депресія - це те захворювання, що піддається лікуванню.

Когнітивно-поведінкова та логотерапія також є потужним інструментом для роботи із депресивними станами та схильностями, адже робота із негативними думками про себе, світ, майбутнє та пошук нових сенсів у новому середовищі є провідними для психологічного благополуччя.

Поведінкова активація.

Планування та виконання приємних та значущих дій чи занурення у такий вид діяльності часто демонструє підвищення рівня позитивних емоцій та краще подолання стресу.

Міжособистісна терапія (МІТ).

Такий тип терапії допоможе фокусуватися на покращенні міжособистісних взаємин та соціальної підтримки й залученості, що є важливим для подолання депресивних станів в умовах вимушеної міграції.

Арт-терапія.

Людям із проявами депресії варто надати можливості для невербального вираження своїх емоцій, що може бути особливо корисним, коли людині важко знайти слова. різноманітні техніки цього напрямку терапії можуть сприяти посттравматичному зростанню, кращому розумінні власних станів тощо.

Також варто зосередити увагу на формуванні резильєнтності та скринінгу ризику суциду.

Перше є ефективним для розвитку здатності долати труднощі, цінувати позитивні моменти та піклуватися про себе, тоді як друге є оцінкою суїцидального ризику для своєчасного направлення до психіатра. Психолог може проводити первинну діагностику, супровід та надавати необхідну інформацію, але встановлення діагнозу клінічної депресії чи, наприклад, ПТСР та призначення медикаментозного лікування є компетенцією лікаря-психіатра.

Залучення тілесно-орієнтованих практик також сприяє покращенню ситуації.

Це необхідна складова, адже емоції, які не були конструктивно виражені, можуть проявлятися через тілесні реакції, тому важливо інтегрувати методи, що відновлюють зв'язок із тілом.

Далі розглянемо практичні рекомендації щодо **поліпшення адаптаційних характеристик** за методикою Роджерса-Даймонда

Аналіз за цією методикою показав відносно сприятливий рівень соціально-психологічної адаптації загалом, з переважанням середніх та високих показників адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та інтернальності. Та все ж певна частка респондентів мала низькі рівні адаптивності та емоційного комфорту. Жінки демонстрували вищий рівень психологічної гнучкості та емоційної стійкості, тоді як чоловіки - вищий рівень інтернальності, проте й мали більші труднощі з емоційним комфортом та адаптацією.

Тому важливо дотримуватися таких рекомендацій:

Розвиток адаптивності.

Навчання ефективній комунікації у новому соціокультурному середовищі та навичкам вирішення проблем має позитивні тенденції для покращення стану.

Також мігрантам важливо відчувати підтримку у процесі встановлення реалістичних очікувань та цілей у адаптаційному процесі.

Підвищення самоприйняття та прийняття інших.

Розвиток емпатії та толерантності до культурних відмінностей, робота над самоцінністю, самооцінкою, виявлення й посилення сильних сторін особистості може допомогти краще адаптуватися до суспільства та бути її активним учасником.

Зміцнення емоційного комфорту.

Це відбувається завдяки застосуванню технік емоційної регуляції, стрес-менеджменту та покращенню своїх навичок впоратися із негативними почуттями. Особливо важливим є створення безпечного простору для вираження своїх емоцій.

Посилення інтернальності (локусу контролю).

Така допомога в усвідомленні власного впливу на життєві події, постановці досяжних цілей та можливості чинити власний вибір є ефективною підтримкою у взятті відповідальності за власні рішення та вчинки.

Робота з прагненням до домінування також може мати позитивні результати.

Для осіб із низьким рівнем такого прагнення варто зосередитися на розвитку впевненості у собі та покращенні навичок самопрезентації.

Особи з високим рівнем цього прагнення мають звернути увагу на навчання конструктивним формам лідерства та співпраці у оточенні, також важливо усвідомлювати вплив власної поведінки на інших осіб.

Для зниження ж рівня ескапізму варто застосувати заохочення людей до активного вирішення проблем замість їхнього уникнення та зробити акцент на розвитку навичок конструктивного подолання труднощів.

У роботі за усміма наданими рекомендаціями важливо враховувати гендерні та особистісні особливості. Програми психологічної підтримки мають зважати на виявлені відмінності та пропонувати жінкам, наприклад, інструменти для подальшого зміцнення їхньої емоційної стійкості, а чоловікам - допомогу у підвищенні емоційного комфорту та гнучкості в адаптаційному процесі.

## **Висновки**

Третій розділ кваліфікаційної роботи, що присвячений аналізу та обробці результатів емпіричного дослідження емоційних станів вимушених мігрантів-українців в адаптаційному контексті у Німеччині, є провідним для розуміння глибини та специфіки психологічних викликів, із якими стикається ця група населення.

Наше дослідження продемонструвало, що вимушені мігрантів-українці переживають складний спектр емоційних станів, серед яких домінують підвищені рівні ситуативної та особистісної тривожності, значна поширеність депресивних симптомів та середній рівень агресивності. Ці дані свідчать про суттєве психологічне навантаження, що пов'язане із досвідом війни, вимушеним пересуванням, втратою звичного середовища, невизначеністю щодо свого майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов життя.

Також відслідковано, що емоційні стани нерозривно пов'язані із процесом соціально-психологічної адаптації. Показники за методикою Роджерса-Даймонда виявили, що хоча значна частина респондентів демонструє адаптаційний потенціал у середніх та високих рівнях адаптивності, самоприйняття, прийняття інших та інтернальності, існують вразливі групи із

низьким рівнем адаптивності та емоційного комфорту. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої підтримки саме в контексті міграції.

Також дослідження виявило суттєві гендерні відмінності в емоційних реакціях та адаптаційних характеристиках, де жінки проявляли вищі рівні тривожності та депресії, але водночас і вищу психологічну гнучкість та емоційну стійкість у контексті адаптаційних характеристик. Чоловіки ж мають вищий рівень інтернальності, можуть відчувати більші труднощі з емоційним комфортом та побудові гармонійних особистісних взаємин зі своїм оточенням. Ці дані є важливими для розробки гендерно-чутливих програм допомоги.

На додачу до всього, наше дослідження показало, що прояви агресії, та, ймовірно, інших емоційних станів мають свою власну специфіку у різних вікових групах, що потребує диференційованого підходу в психологічній роботі.

Прослідковується нагальна потреба у психологічній допомозі, адже наявна висока поширеність негативних емоційних станів та труднощів адаптації. Варто розробити та впровадити комплексні програми психологічної підтримки для вимушених мігрантів-українців у Німеччині. Такі програми мають бути зосереджені не лише на подоланні симптомів, але й на розвитку ресурсів особистості, підвищенні стретстійкості та сприянні успішній адаптації.

Практична значущість результатів: отримані дані та їхній аналіз є цінною основою для практичних психологів, соціальних працівників та волонтерів, котрі працюють із вимушеними мігрантами. У цьому процесі розуміння специфіки емоційних станів дозволяє розробляти більш ефективні та адресні інтервенції.

Таким чином, третій розділ не лише надає статистично обпрацьовані дані, але й дає якісне розуміння психологічної реальності вимушених мігрантів-українців та обґрунтовує необхідність подальших наукових розвідок та, що є

найважливішим, надання своєчасної та кваліфікованої психологічної допомоги цій вразливій групі.

## ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного аналізу, методологічного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей емоційних станів вимушених мігрантів-українців у Німеччині, можна сформулювати наступні висновки:

1. Результати теоретичного аналізу підтвердили, що вимушена міграція, спричинена повномасштабною військовою агресією РФ, є глибоко травматичним досвідом, що супроводжується втратою звичного соціально-культурного контексту та невизначеністю майбутнього.

Процес адаптації є багатоетапним та залежить від низки індивідуальних, соціальних та культурних факторів, що безпосередньо впливають на формування емоційних реакцій мігрантів. Теоретичні моделі стресу підкреслюють значний психологічний тиск, який відчувають вимушені переселенці, що зумовлює актуальність дослідження їхніх емоційних станів, зокрема тривоги, депресії та агресії.

2. Методичний розділ обґрунтував вибір комплексу психодіагностичних інструментів, а саме опитувальника агресивності А. Асінгера, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, шкали депресії Аарона Бека та методики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. Застосування цих валідних та валидних методик забезпечило всебічне вивчення різних аспектів психоемоційного стану вимушених мігрантів-українців та їхнього адаптаційного потенціалу в нових для них соціокультурних умовах Німеччини.

3. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність значного психологічного навантаження у вимушених мігрантів-українців, що знаходить свій прояв у підвищених рівнях ситуативної та особистісної тривожності, поширеності депресивних симптомів та помірному рівні агресивності. Ці дані підкреслюють негативний вплив травматичного досвіду вимушеного переміщення та необхідності адаптації на емоційну сферу досліджуваної групи.

4. Встановлено взаємозв'язок між емоційними станами та процесом соціально-психологічної адаптації. Попри наявність адаптаційного потенціалу у більшості респондентів, виявлено вразливі групи з низькими показниками адаптивності та емоційного комфорту, що вказує на потребу в адресній психологічній підтримці, яка була б спрямована на полегшення інтеграції до німецького суспільства.
5. Аналіз гендерних відмінностей виявив, що жінки характеризуються вищими рівнями тривожності та депресії. Чоловіки ж мають вищий рівень інтернальності, але можуть відчувати значні труднощі з емоційним комфортом та побудові міжособистісних стосунків. Ці висновки є важливими для розробки гендерно-чутливих програм психологічної допомоги.
6. Отримані результати підкреслюють нагальну потребу у розробці та впровадженні комплексних програм психологічної підтримки для вимушених мігрантів-українців у Німеччині. Такі програми мають враховувати виявлені особливості емоційних станів, сприяти розвитку адаптивних ресурсів особистості, підвищенню стресостійкості та полегшенню процесу соціально-психологічної інтеграції. Практична цінність дослідження полягає у наданні емпірично обґрунтованої інформації для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з цією вразливою групою населення, що дозволить підвищити ефективність допомоги, що надається.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. admin@kpi. За кордоном може бути трохи більш як 4 млн воєнних мігрантів з України – науковиця. Світ. Новини. 19.12.2024. URL: <https://svit.kpi.ua/2024/12/19/за-кордоном-може-бути-трохи-більш-як-4-м/>.
2. Adler P. The transitional experience: An alternative view of culture shock / P. Adler // *Journal of Humanistic Psychology*. – 1975. – No. 15. – P. 13–23.
3. Aubert Г. *Physiologie der Netzhout* / H. Aubert. – Breslau, 1865. – 113 s.
4. Berry J. W. Acculturation and adaptation / J. W. Berry // In: Berry J. W., Poortinga Y. H., Pandey J. *Handbook of cross-cultural psychology*. – 2nd ed. – Boston : Allyn & Bacon, 2005. – Vol. 3. – P. 291–326.
5. Campbell R. *How to Really Love Your Angry Child* / R. Campbell. – Colorado Springs : David C. Cook, 2015.
6. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body* / W. B. Cannon. – New York : Norton, 1932.
7. Chaban N., Williams A., Holland M. et al. *Crossing Cultural Borders: Analyzing Experiences of the New Zealand Return Migrants from the European Union* / N. Chaban, A. Williams, M. Holland et al. – Christchurch : National Centre for Research on Europe, University of Canterbury, 2009.
8. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H. et al. Coping with stress during childhood and adolescence / B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, S. Thomsen, M. E. Wadsworth // *Psychological Bulletin*. – 2001. – Vol. 127(1). – P. 87–131.
9. Cox T., Mackay C. A transactional approach to occupational stress / T. Cox, C. Mackay // In: Salvendy G., Smith M. J. (Eds.). *Machine pacing and occupational stress*. – New York : John Wiley & Sons, 1981. – P. 151–169.
10. European Commission. EMN Asylum and Migration Glossary. URL: [https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/european-migration-network-emn-asylum-and-migration-glossary/glossary/migration\\_en?prefLang=uk](https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/european-migration-network-emn-asylum-and-migration-glossary/glossary/migration_en?prefLang=uk) (дата звернення: 15.05.2025).
11. Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* / S. Folkman. – New York : Springer, 1986.
12. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. 49–52 с.
13. Gullahorn J., Gullahorn J. An extension of the U-curve hypothesis / J. Gullahorn, J. Gullahorn // *Journal of Social Issues*. – 2010. – № 19. – P. 33–47.
14. Herder J. G. *Ideas for the Philosophy of History of Humanity* / J. G. Herder. – 1774.

15. International Organization for Migration. Fundamentals of migration. URL: <https://www.iom.int/fundamentals-migration> (дата звернення: 15.05.2025).
16. Kirmayer L. J., Jarvis G. E., Guzder J. Cultural context of psychopathology / L. J. Kirmayer, G. E. Jarvis, J. Guzder // In: Nolen-Hoeksema S., Joiner T. E., Sanderson C. G. *Abnormal Psychology*. – 5th ed. – New York : Worth Publishers, 2011. – P. 130–163. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>
17. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis* / R. S. Lazarus. – New York : Springer Publishing Company, 1999.
18. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984.
19. Lewis T., Jugman R. *On Being Foreign: Culture Shock in Short Fiction, an International Anthology* / T. Lewis, R. Jugman. – Yarmouth : Intercultural Press, 1986. – P. 49–50.
20. Lysgaard S. Adjustment in a foreign society / S. Lysgaard // *International Social Sciences Bulletin*. – 1955. – № 7. – P. 45–51.
21. Maselko J., Bates L. M., Bhalotra S. Chronic stress and the global burden of disease / J. Maselko, L. M. Bates, S. Bhalotra // *Annual Review of Public Health*. – 2019. – Vol. 40. – P. 89–105.
22. McCraty R. M. Emotional stress, positive emotions and psychophysiological coherence / R. M. McCraty // In: Arnetz B. D., Ekman R. (Eds.). *Stress in Health and Disease*. – Weinheim : Wiley-VCH, 2006. – P. 342–365.
23. Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments / K. Oberg // *Practical Anthropology*. – 1960. – № 7. – P. 177–182.
24. Our Migration Story. What is migration?. URL: <https://www.ourmigrationstory.org.uk/about/credits-and-awards.html> (дата звернення: 15.05.2025).
25. Rhinesmith S. H. *Bring Home the World: A Management Guide for Community Leaders of International Programs* / S. H. Rhinesmith. – New York : AMACOM, 2001.
26. Schwarzer R., Luszczynska A. Stress, coping, and health: psychological resources for well-being / R. Schwarzer, A. Luszczynska // In: Gellman M. D., Turner J. R. (Eds.). *Encyclopedia of behavioral medicine*. – New York : Springer, 2015. – P. 1978–1981.
27. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* / M. E. P. Seligman. – New York : Pocket Books, 1998.
28. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome / H. Selye // *British Medical Journal*. – 1950. – Vol. 1(4667). – P. 1383–1392.
29. Selye H. *The Stress of Life* / H. Selye. – New York : McGraw-Hill, 1956.

30. Selye H. Stress Without Distress / H. Selye. – Philadelphia : J. B. Lippincott Company, 1974.
31. Shibutani T. Reference Groups: A Sociological Perspective / T. Shibutani. – New York : Free Press, 1955.
32. Tandon A. How does climate change drive human migration?. CarbonBrief. In-depth Q&A. 11.04.2024. URL: <https://interactive.carbonbrief.org/climate-migration/index.html> (дата звернення: 15.05.2025).
33. Temporary protection for persons fleeing Ukraine. Eurostat. URL: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Temporary\\_protection\\_for\\_persons\\_fleeing\\_Ukraine](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Temporary_protection_for_persons_fleeing_Ukraine) (дата звернення: 15.05.2025).
34. Ukraine Refugee Situation. Operational Data Portal. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine> (дата звернення: 15.05.2025).
35. Viktor Frankl. Self-transcendence Research. URL: <https://self-transcendence.org/viktor-frankl>.
36. Ward C. A., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock / C. A. Ward, S. Bochner, A. Furnham. – 2nd ed. – London : Routledge, 2001.
37. Yehuda R. Biology of stress-related disorders / R. Yehuda // Dialogues in Clinical Neuroscience. – 2019. – Vol. 21(2). – P. 169–178.
38. Бичковська Г. Агресивна дитина. Запобігання та обмеження проявів / Г. Бичковська // Психолог., 2018. – № 5/6. – С. 32–34.
39. Булах І. П. Психологічні основи особистісного зростання підлітків / І. П. Булах. – 2004. – 15–18 с.
40. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. – Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с. – С. 1383.
41. Вікторія Б. Шкала депресії Аарона Бека. Простір психологів. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/shkala-depresiyi-aarona-beka/>.
42. Гаврилькевич В. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену / В. Гаврилькевич // Психологічні технології. – 2023. – № 2. – 45 с. – DOI: 10.31891/PT-2023-2-15
43. ГЕОГРАФІЯ 8кл. Урок №10. Тема: «Механічний рух населення. Діаспора.». Отримання знань. URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/13666> (дата звернення: 15.05.2025).
44. Єфімова А. Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування»: зб. Наук. Праць

- / НАПН України ДЗВО «Ун-т менедж. Освіти»; голов. Ред. І. Дунаєв; редкол.: Л. Антонова [та ін.]. Київ: Юстон, 2023. Вип. 26(55). 232с.. С. 62–75. URL: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26\(55\)-62-75](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75).
45. Збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 квітня 2022 року). – Київ, 2022. – 46 с.
46. Кожина Г. М., Самардакова Г. О., Коростій В. І., Сінайков. М., Гайчук Л. М., Костоусов А. А., Кришталь О. О. «Словник-довідник психіатричних термінів» : навчальний посібник. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d6f9bc33-8afe-4168-a2c6-c77b74e85dee/content>.
47. Ігнат'єва О., Куліш М. Особливості агресивної поведінки молодших школярів / О. Ігнат'єва, М. Куліш // Психологія молодшого школяра. – Житомир : Рута, 2016. – С. 50–60.
48. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-центр, 2009. 400 с.
49. Короцінська, Ю.А., Мисоченко, А.В. (2024). Особливості вимушеної міграції як виду втрати. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).12](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12)
50. Лібанова Е. Зовнішні трудові міграції українців: масштаби, причини, наслідки. Демографія та соціальна економіка. 2018. С. 10–26. ISSN SN 2072-9480.
51. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей / О. Д. Литвиненко // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. – Острог : Вид-во НаУОА, 2018. – № 7 (листопад). – С. 59–63.
52. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – Київ : КММ, 2007. – 296 с.
53. Малиновська О. Міграція та міграційна політика в Україні: трансформації доби незалежності. «Migration & law» – новий тематичний міждисциплінарний науково-практичний журнал. Київ, 2021. Т. 1. С. 10–26. URL: <https://nam.kyiv.ua/files/publications/malynovska-olena.pdf> (дата звернення: 15.05.2025).
54. Мартиненко С. О. Теоретичні підходи до визначення дефініції «соціальна адаптація» / С. О. Мартиненко. – 2019. – 31 с.
55. Міністерство економіки України. Юлія Свириденко у Давосі: Одна з наших ключових цілей - повернути українців додому. Урядовий портал. Новини. 18.01.2023. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/yuliia-svyrydenko-u-davosi-odna-z>

nashykh-kliuchovykh-tsilei-povernuty-ukraintsiv-dodomu (дата звернення: 15.05.2025).

56. Піаже Ж. Походження інтелекту у дитини / Ж. Піаже. – 1952.

57. Проценко О. О. «Внутрішньо переміщені особи» як категорія теоретизування та соціальної практики. Науково-теоретичний альманах «Грані». Дніпро, 2018. Т. 21, вип. 5. С. 47–55. URL: <https://doi.org/10.15421/171856>.

58. Психосоматичні хвороби підвищують смертність на 43%. Академік Олег Чабан пояснює, що з цим робити. Village. Подкасти. 10.10.2023. URL: <https://www.village.com.ua/village/life/podcast/344247-psihosomatichni-hvorobi-pidvischuyut-smertnist-oleg-chaban-poyasnyue>.

59. Секрети психологів: як контролювати свої емоції. UkrMedia інтернет-газета. Психологія. 02.11.2018. URL: <https://ukr.media/psihologiya/377965/>.

60. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз / Я. Б. Сікора // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2022. – Вип. 2 (51). – С. 135–139. – DOI: 10.24144/2524-0609.2022.51.135-139

61. Словник української мови : в 11 т. / за ред. І. М. Білодіда. – Київ : Наукова думка, 1980. – Т. 2.

62. Стельмащук Л.С. “Особливості прояву сучасних видів міграції населення” 2015. – С. 63–64. УДК 327.8:314.74:327.9 (4). – <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/4/51.pdf>

63. Степанюк О., Мельниченко О. Збірник практичних матеріалів / Організація з безпеки та співробітництва в Європі. Київ, 2020. 132 с. ISBN BN 978-617-7627-33-2.

64. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шагар. – Харків : Прапор, 2007. – 640 с.