

Букшук В.І.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти;

Науковий керівник: Пирог Г.В.

кандидат філософських наук, доцент,

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ У НІМЕЧЧИНІ

Сучасні міграційні процеси, викликані війною, – це складне поєднання психологічних, соціальних і культурних чинників. Переміщення людей за кордон супроводжується не тільки зміною навколишнього середовища, а й необхідністю адаптації до нових умов життя, прийняття складних рішень та вироблення стійких стратегій виживання. У цьому контексті особливий інтерес представляє досвід українців, які усвідомлено обирають оптимальний час перебування за кордоном, прагнучи зберегти зв'язок із батьківщиною, підтримувати сімейні та соціальні зв'язки, а також забезпечувати свій професійний та особистісний розвиток.

Концепція життєстійкості еволюціонувала від первісного розуміння як стійкості до стресу до складнішої системи особистісних характеристик, що забезпечують гнучкість, адаптацію та зростання в умовах невизначеності.

На наш погляд, життєстійкість слід розглядати не лише як внутрішній ресурс, а й як важливу звичку, яку можна розвивати. В умовах глобальних змін та нестабільності, вміння керувати емоціями, зберігати контроль над ситуацією та сприймати зміни як можливості для зростання стає необхідним для ефективної адаптації до життя в сучасному світі. Дослідження цього феномену в умовах вимушеного переселення дає змогу розробляти ефективні стратегії допомоги та підтримки.

Враховуючи складність викликів, з якими стикаються українські біженці, постає необхідність не лише у практичній допомозі, але й у науковому аналізі механізмів їхньої адаптації. Особливо важливим є вивчення життєстійкості як ключового ресурсу психосоціального відновлення. Це дозволяє визначити чинники, які сприяють успішній

адаптації, а також розробити ефективні підходи до надання допомоги. Саме тому доцільним є проведення емпіричного дослідження, яке дозволить виявити та описати психологічні особливості життєстійкості українців, які отримали тимчасовий притулок за кордоном, а також проаналізувати взаємозв'язки між різними аспектами цього феномену.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що українці, які використовують адаптивні копінг-стратегії (активне подолання труднощів, соціальна підтримка, саморегуляція), демонструють вищий рівень життєстійкості та кращу психологічну адаптацію.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу життєстійкості та копінг-стратегій на психологічну адаптацію українських мігрантів у Німеччині. До основних завдань емпіричного дослідження віднесено:

1. Вивчити рівень життєвої стійкості в українських мігрантів з використанням методики Hardiness Survey (Мадді) [3].

2. Визначити використовувані копінг-стратегії (COPE Inventory, Лазарус) [2].

3. Провести статистичний аналіз отриманих даних, використовуючи кореляційний аналіз.

Дослідження проводилося у 2024–2025 рр. в центрі Йоханесштіфт Діаконі (Берлін, Німеччина), де проживали українські мігранти. Загальна вибірка становила 60 українців, що забезпечило репрезентативність даних.

Гендерний розподіл респондентів показав явну перевагу жінок – 49 із 60 учасників (82%), тоді як чоловіки становили лише 18% (11 осіб). Таке співвідношення відповідало тенденціям, що фіксуються в умовах гуманітарних криз і масової евакуації, коли чоловіки часто залишалися на батьківщині з причин, пов'язаних з військовим обов'язком, необхідністю забезпечення тилу або економічними обставинами. Жінки ж частіше опинялися в ролі супроводжуючих і опікунів неповнолітніх дітей та літніх родичів, що пояснювало їх чисельну перевагу в міграційних потоках.

Вікова структура вибірки варіювалася в широкому діапазоні – від 18 до 65 років, що дозволило судити про міжпоколінний склад міграційних сімейних ядер. Найбільш представленими були дві вікові когорти: молодь 18–25 років і представники середнього віку 36–45 років – по 16 осіб кожна (по 27% вибірки). У сукупності вони

склали більше половини учасників дослідження (54%). Присутність молоді могла бути пов'язана як з самостійною міграцією студентів і молодих фахівців, так і з евакуацією молодих сімей. Група 36–45 років, як правило, характеризувала економічно активне населення і, можливо, включала батьків неповнолітніх дітей.

Висока частка представників вікових категорій 46–55 років (18%) і старше 65 років (також 18%) вказувала на значну участь у міграції осіб похилого віку. Це свідчило про те, що евакуація торкнулася не тільки працездатного населення, а й вразливих груп, які потребують догляду та супроводу – в першу чергу батьків і літніх членів сімей, які переміщалися разом з дітьми та дорослими. Помірна представленість вікової групи 56–65 років (7%) могла пояснюватися як демографічним стисненням цієї когорти, так і відносною мобільністю та незалежністю респондентів даного віку, частина яких могла залишитися в країні походження.

Таким чином, представлена гендерно-вікова структура вибірки була типовою для гуманітарної міграції, спричиненої надзвичайними обставинами, і відображала як домінування жіночого населення, так і міжвіковий характер вимушеного переміщення, що охоплював молодь, осіб середнього віку та літніх родичів.

Найбільший пік міграційної активності припав на 2022 рік – перший рік повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Це відповідало загальній гуманітарній динаміці, коли в перші місяці війни спостерігався масовий відтік населення, насамперед жінок, дітей і літніх людей, у пошуках безпеки. Зниження кількості міграцій у наступні роки (2023–2025) вказувало на поступове насичення первинного міграційного потоку та ускладнення умов для переселення. У 2023 році спостерігалася друга за чисельністю хвиля переїздів (35%), що могло бути пов'язано як з відстроченим прийняттям рішення про міграцію, так і з триваючою небезпечною ситуацією в окремих регіонах України. Значне скорочення кількості нових мігрантів у 2024–2025 роках могло бути зумовлене низкою факторів: адаптацією населення, що залишилося, зміною міграційної політики, посиленням бюрократичних і правових бар'єрів, а також частковим відновленням безпеки в деяких регіонах України.

Дослідження життєстійкості українців, які отримали тимчасовий притулок у Німеччині, показало високий рівень невизначеності серед

учасників: 55% респондентів не мали чіткого плану щодо тривалого перебування в Німеччині, що вказувало на залежність від зовнішніх обставин. Решта розподілилися майже порівну: 21,7% планували залишитися, 23,3% – повернутися в Україну або виїхати в іншу країну. Це свідчило про різноманітність адаптаційного досвіду: одні знаходили стабільність, інші не відчували інтеграції.

Основною причиною переїзду (58%) стала загроза життю та безпеці, що підтвердило вимушений характер міграції. Освіта, робота, захист дітей та возз'єднання з близькими відігравали другорядну роль.

Працювали 47% опитаних, тоді як 53% не мали зайнятості на момент опитування.

Найпоширеніші форми проживання – з батьками (31,7%) і з дітьми (30%), що підкреслювало сімейний характер міграції. Кожен четвертий жив один, що могло вказувати на ризики соціальної ізоляції.

Адаптація в Німеччині оцінювалася як помірно складна. Соціальне оточення сприймалося в цілому позитивно, але неоднозначно (середнє значення – 1,67 за 5-бальною шкалою). Ставлення німців оцінювалося ближче до позитивного – 3,12 бала. 59% респондентів стикалися з культурними бар'єрами, тоді як 41% не відчували труднощів, що свідчило про особистісні відмінності сприйняття. Серед аспектів адаптації найбільші складнощі викликав пошук житла (2,32 бали). Отримання документів і працевлаштування також представляли труднощі (2,75 і 2,80 відповідно), але мовна інтеграція оцінювалася простіше (2,93), що, ймовірно, пояснювалося доступністю курсів і мотивацією. В цілому, загальна суб'єктивна оцінка адаптації склала 2,75, що підтверджувало помірні складнощі.

На другому етапі аналізувалися психологічні детермінанти життестійкості за методикою Мадді. Отримані результати дозволили визначити стратегії стійкості до стресу:

Контроль: середнє значення – 16,10, з помірною варіативністю. Це вказувало на те, що багато учасників зберігали відчуття впливу на своє життя, але частина респондентів демонструвала вразливість.

Виклик: середнє – 21,07, з широкою амплітудою. Це відображало потенціал особистісного зростання через подолання труднощів, але також варіюючу готовність до таких викликів.

Залученість: найвищий показник – 32,13, що свідчило про високий ступінь залученості в життя та активності, незважаючи на зовнішні складнощі.

Сумарний показник життєстійкості склав 69,30, з діапазоном від 52 до 91 балів. Це вказувало на наявність як високоадаптивних мігрантів, так і тих, кому була потрібна додаткова підтримка.

Таким чином, загальний рівень життєстійкості українських переселенців у Німеччині виявився вищим за середній, при цьому найбільш розвинутою була залученість, тоді як контроль і готовність до викликів варіювалися сильніше. Результати дозволили виділити групи ризику та акцентувати увагу на необхідності підтримки окремих категорій біженців.

На третьому етапі дослідження було проведено оцінку копінг-стратегій з метою виявлення способів подолання стресу та адаптації у респондентів. Цей інструмент дозволив визначити, які стратегії використовують люди в стресових ситуаціях. Результати опитування, показали, що середній бал за активне вирішення проблеми склав 2,61, що свідчить про середню активність респондентів у спробах безпосередньо впливати на джерело стресу. Щодо пошуку емоційної підтримки середній бал склав 2,87, що вказує на помірний рівень звернення до соціальної підтримки та обговорення своїх переживань з іншими. Стратегія ігнорування або уникнення проблеми отримала найвищий середній бал – 3,51, що свідчить про тенденцію респондентів уникати або ігнорувати стресові ситуації. Психологічне регулювання, що характеризує рівень внутрішньої емоційної саморегуляції та прийняття, оцінено в середньому на 2,67 бала.

Таким чином, серед досліджуваної вибірки домінує стратегія уникнення проблеми, що може вказувати на високий рівень психологічного навантаження та складності в безпосередньому подоланні стресових ситуацій. найвиразнішою стратегією серед респондентів є пошук емоційної підтримки. Це наголошує на важливості наявності довірчих відносин у колективі, але також говорить про потенційну залежність від соціального середовища при подоланні труднощів. На другому місці – уникнення та психологічна саморегуляція, що вказує на складний емоційний стан та необхідність розвитку більш конструктивних механізмів подолання. Активне вирішення проблеми проявляється меншою мірою, що може говорити

або про нестачу ресурсів, або про перевагу менш активних стратегій при стресових ситуаціях.

Внаслідок кореляційного аналізу було виявлено важливі залежності між основними показниками адаптаційного процесу. Результати кореляційного аналізу показали, що життєстійкість за шкалою Мадді має негативний зв'язок насамперед із психологічним регулятором ($r = -0,36$) та стратегією ігнорування або уникнення проблем ($r = -0,29$), тоді як її зв'язок з активним вирішенням проблем ($r = -0,13$) і пошуком емоційної підтримки ($r = -0,03$) носить лише слабкий або незначний характер. Між стратегіями копіngu виявлено помірні позитивні кореляції: активне вирішення проблем пов'язане з пошуком емоційної підтримки ($r = 0,31$) і психологічним регулятором ($r = 0,36$), а останній, у свою чергу, демонструє позитивний зв'язок і з ігноруванням проблем ($r = 0,34$). Оцінка складності процесу адаптації в Німеччині демонструє негативний зв'язок із життєстійкістю ($r = -0,23$) і слабкий позитивний зв'язок із загальним рівнем адаптації ($r = 0,37$), тоді як сприйняття впливу соціального оточення на психологічне самопочуття обернено корелює з труднощами адаптації ($r = -0,28$) і практично не пов'язане з сумарною адаптацією ($r = -0,04$).

Ці результати вказують на те, що більш високі показники життєстійкості асоціюються з меншим використанням стратегій уникнення та внутрішньої емоційної регуляції, а успішність адаптаційних процесів визначається як баланс між типом застосовуваних стратегій, так і сприйняттям соціального середовища та суб'єктивною складністю адаптації.

Отже, емпіричне дослідження життєстійкості українців, які отримали тимчасовий притулок у Німеччині, виявило складний комплекс факторів, що впливають на їх адаптацію та психологічну стійкість в умовах вимушеної міграції. Отримані дані підтверджують, що життєстійкість виступає як поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки, проявляючись в активних копінг-стратегіях і високій залученості в життя, незважаючи на значні адаптаційні труднощі, пов'язані з проживанням, працевлаштуванням і культурними бар'єрами. Адаптаційного досвід, гендерно-вікова структура та особливості міграційних потоків відображають гуманітарний контекст кризи та підкреслюють необхідність

комплексних заходів підтримки, спрямованих на посилення стійкості та ефективну інтеграцію вразливих груп мігрантів.

Список використаних джерел:

1. Пирог Г. В., Бондаренко Т. М. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. № 56. С. 193–197.
2. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 257 p.
3. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.