

СЕКЦІЯ 2

СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

АДАПТАЦІЙНІ ВИКЛИКИ ТА ЧИННИКИ У УКРАЇНЦІВ: ДОСВІД ПРОЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У НІМЕЧЧИНІ

ADAPTATION CHALLENGES AND FACTORS AMONG UKRAINIANS: EXPERIENCING A LIFE CRISIS IN GERMANY

Стаття присвячена аналізу адаптаційного досвіду українців, які опинилися в Німеччині внаслідок повномасштабної війни в Україні. У психологічному та соціальному контексті адаптація трактується як процес пристосування особистості до змін у зовнішньому середовищі, що дозволяє зберігати цілісність, ефективність функціонування та внутрішню рівновагу. Вона стає не лише способом виживання, а й шляхом до збереження суб'єктності, відновлення контролю над життям і побудови нових життєвих стратегій. Саме тому вивчення адаптаційних процесів є надзвичайно важливим для розуміння соціальної динаміки в умовах кризи. Виділено фактори, що впливають на адаптацію: зовнішні (соціальні умови, економічна ситуація, підтримка з боку родини, держави або громади) та внутрішні (особистісні риси, життєвий досвід, наявність життєвих цілей). У роботі розглянуто ключові соціально-психологічні виклики, з якими стикаються вимушені переселенці: мовний бар'єр, культурна дезорієнтація, проблеми з працевлаштуванням, відсутність соціальної підтримки, емоційне виснаження та пост-травматичні прояви. Особливу увагу приділено переживанню життєвої кризи в умовах втрати звичного середовища, невизначеності майбутнього та адаптації до нових соціальних ролей. Визначено, що адаптація вимушених мігрантів є багаторівневим процесом, який охоплює не лише психологічну, соціальну та культурну сфери, а й глибокі особистісні трансформації. Для ефективного подолання викликів, пов'язаних із переселенням в чужу країну, важливо створювати умови, що сприяють активному включенню українців у приймаюче середовище, не руйнуючи їхньої культурної самобутності та не знецінюючи попередній досвід. На основі проведеного аналізу життя українців в Німеччині, до сприятливих чинників адаптації українців можна віднести: підтримку з боку приймаючого суспільства (інформаційну, правову, психологічну); досвід попередньої соціальної мобільності; наявність внутрішніх ресурсів: резилієнтності, мотивації, віри у майбутнє; можливість реалізовувати себе через діяльність (робота, навчання, волонтерство).

Ключові слова: адаптація, міграційний стрес, українські переселенці, життєва криза, соціально-психологічні виклики, інте-

грація, Німеччина, психологічна підтримка, резилієнтність, соціальна адаптація.

The article analyzes the adaptation experiences of Ukrainians who found themselves in Germany as a result of the full-scale war in Ukraine. In psychological and social terms, adaptation is interpreted as the process of an individual adjusting to changes in their external environment, allowing them to maintain integrity, functional efficiency, and internal balance. It becomes not only a means of survival but also a path to preserving agency, regaining control over life, and building new life strategies. This is why studying adaptation processes is crucial for understanding social dynamics in times of crisis. The factors influencing adaptation are divided into external (social conditions, economic situation, support from family, the state, or the community) and internal (personal traits, life experience, and the presence of life goals). The work examines key socio-psychological challenges faced by forced migrants: language barriers, cultural disorientation, employment difficulties, lack of social support, emotional exhaustion, and post-traumatic symptoms. Special attention is given to experiencing a life crisis amid the loss of a familiar environment, uncertainty about the future, and the need to adapt to new social roles. It is established that the adaptation of forced migrants is a multilayered process, encompassing not only psychological, social, and cultural dimensions but also deep personal transformations. To effectively overcome the challenges associated with relocation to a foreign country, it is essential to create conditions that facilitate the active inclusion of Ukrainians into the host society without undermining their cultural identity or devaluing their prior experiences. Based on the analysis of the lives of Ukrainians in Germany, favorable adaptation factors include: support from the host society (informational, legal, psychological); prior experience of social mobility; availability of internal resources (resilience, motivation, belief in the future); opportunities for self-realization through work, education, or volunteering.

Key words: adaptation, migration stress, Ukrainian refugees, life crisis, socio-psychological challenges, integration, Germany, psychological support, resilience, social adjustment.

УДК 316.42:314.151.3(430)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.2>

Скориніна-Погребна О.В.

д.соціол.н., професор кафедри
прикладної соціології та соціальних
комунікацій
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна

З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році мільйони громадян були змушені залишити свої домівки у пошуках безпеки. Значна частина з них знайшла прихисток у країнах Європейського Союзу,

зокрема в Німеччині. Масовий вимушений переїзд українців спричинив потребу не лише у забезпеченні базових умов існування, а й у глибокому процесі – соціальної, культурній та психологічній адаптації до нового середовища.

Адаптація до життя в іншій країні в умовах воєнного стресу має багатовимірний характер. Вона включає інтеграцію у місцеве суспільство, подолання мовного та культурного бар'єру, пошук роботи, а також внутрішню роботу з травматичним досвідом. Перебування в новій країні потребує від людини значного психоемоційного ресурсу та готовності до змін, що не завжди можливе в умовах психологічної втоми, втрати та тривоги за близьких.

Проблематика адаптації мігрантів загалом, а також українських переселенців зокрема, привертала увагу багатьох науковців у різних галузях – соціології, психології, культурології та політології. Значний внесок у дослідження соціально-психологічної адаптації мігрантів зробили такі дослідники, як: С. Д. Максименко – розробляв теоретичні основи особистісного розвитку в умовах соціальних змін, що актуально в контексті адаптації; В.В. Гриценко, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.М. Павленко, Т.Г. Стефаненко.

Мета роботи: виявити основні виклики та чинники, які впливають на адаптаційні процеси українських громадян у Німеччині після початку повномасштабного вторгнення.

Для досягнення визначеної мети дослідження потрібно вирішити низку взаємопов'язаних **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння соціальної та психологічної адаптації в умовах міграційного стресу.

2. Визначити соціально-психологічні виклики, з якими стикаються українці у Німеччині.

3. Виявити чинники адаптації переселенців залежно від віку, статі, освіти, сімейного статусу, працевлаштування тощо.

У психологічному та соціальному контексті адаптація трактується як процес пристосування особистості до змін у зовнішньому середовищі, що дозволяє зберігати цілісність, ефективність функціонування та внутрішню рівновагу.

На думку української дослідниці І. Галецької, адаптація – це активний процес взаємодії індивіда із соціальним середовищем, який проявляється у здатності відповідати вимогам нової ситуації без втрати особистісної цілісності. Вона підкреслює, що адаптація включає не тільки пасивне пристосування, а й активну трансформацію поведінкових моделей та стратегій, що забезпечують життєву ефективність особистості в нових умовах [1].

З психологічної точки зору, адаптація визначається як система внутрішніх і зовнішніх змін, які забезпечують гармонію між потребами особистості та вимогами середовища. Як зазначає І. М. Князева, цей процес пов'язаний не лише зі змінами в поведінці, а й зі зміною уявлень, самооцінки, комунікативних навичок, способів емоційного реагування [3].

У сучасних умовах, особливо в ситуаціях соціальної напруги та вимушеної міграції, адаптація набуває нового змісту. Вона стає не лише спо-

собом виживання, а й шляхом до збереження суб'єктності, відновлення контролю над життям і побудови нових життєвих стратегій. Саме тому вивчення адаптаційних процесів є надзвичайно важливим для розуміння соціальної динаміки в умовах кризи.

Особливу увагу дослідники звертають на структуру адаптації, яка включає когнітивний (інформаційне усвідомлення ситуації), емоційний (ставлення до змін) і поведінковий (реальні дії щодо пристосування) компоненти. Як наголошує Ю. М. Завгородня, успішна адаптація відбувається за умови узгодженості цих трьох складових і здатності людини до рефлексії власного досвіду [2].

Фактори, що впливають на адаптацію, умовно можна поділити на зовнішні та внутрішні: до зовнішніх належать соціальні умови, економічна ситуація, підтримка з боку родини, держави або громади; до внутрішніх – особистісні риси, життєвий досвід, рівень тривожності, стресостійкість, наявність життєвих цілей.

У країнах ЄС були реалізовані програми, спрямовані на підтримку українських біженців, що передбачають не лише первинну матеріальну допомогу, а й довготривалі освітні, мовні та кар'єрні ініціативи. Важливим прикладом такої підтримки є організація мовних курсів, що сприяють як побутовій, так і професійній адаптації. Водночас, дослідники звертають увагу на проблему культурної дистанції – тобто, відчуття відчуження, яке виникає у зв'язку з різницею в менталітеті, цінностях або стилі комунікації між прибулими та місцевим населенням. Для подолання цієї дистанції важливою є двостороння відкритість до діалогу, а також міжкультурна компетентність представників приймаючої громади.

Адаптація часто супроводжується процесами ідентифікації та реідентифікації, під час яких людина переосмислює своє «я», намагаючись зберегти власну ідентичність у нових умовах. Це особливо важливо для людей, які були змушені покинути батьківщину під тиском зовнішніх обставин.

Ще однією специфічною рисою адаптації вимушених мігрантів є нестабільність соціального статусу. Українці, які опинилися в Німеччині, часто мають труднощі з підтвердженням своєї кваліфікації, дипломів, досвіду роботи, що обмежує їхню можливість працевлаштування за фахом. Це, у свою чергу, може знижувати самооцінку, породжувати фрустрацію, відчуття нереалізованості та соціального відторгнення.

Іншим критичним аспектом є вплив війни на психологічний стан мігрантів. Багато українців, які приїхали до Німеччини, мають досвід бомбардувань, окупації, втрати рідних чи майна, тривалого перебування в небезпеці. Такий досвід часто спричиняє симптоми травматичного стресу, емоційного вигорання, порушення сну, панічні атаки, відчуття постійної загрози.

Ще одним важливим чинником є соціальний капітал – наявність соціальних зв'язків, контактів,

спільнот. Люди, які швидко включаються в громадське життя, беруть участь у місцевих ініціативах, волонтерстві або продовжують професійну діяльність, зазвичай адаптуються легше. Вони мають більше інформації, ресурсів, підтримки, що знижує ризик ізоляції.

Також варто підкреслити, що адаптація відбувається у двох площинах: формальній – це отримання юридичного статусу, доступ до роботи, освіти, медицини, житла; неформальній – це емоційне прийняття нового середовища, відчуття безпеки, належності, комфорту в новій культурі.

Наявність лише формальної адаптації без емоційної інтеграції може призвести до часткової або навіть зовнішньо благополучної, але внутрішньо нестабільної адаптації, що в довготривалій перспективі підвищує ризик дезадаптації, депресії, соціальної ізоляції.

Суттєву роль у процесі адаптації відіграє мовний бар'єр. Для українців німецька мова є абсолютно новою, що ускладнює не лише побутову комунікацію, але й доступ до офіційної інформації, медичних послуг, навчання, працевлаштування. Навіть за наявності англійської мови як посередницької, повноцінна інтеграція в місцеву громаду потребує бодай базового володіння литовською. Це створює додаткове навантаження, особливо для людей старшого віку або тих, хто має низький рівень освіти.

Держава організовує безкоштовні курси мови, однак не всі переселенці мають можливість брати в них участь через зайнятість, догляд за дітьми або емоційну нестабільність. Відтак адаптація в мовному середовищі відбувається нерівномірно, що може впливати на формування почуття належності та самостійності в новому середовищі.

Ще один виклик – професійна адаптація. Частина українських мігрантів – це висококваліфіковані фахівці, проте через невизнання дипломів або відмінність професійних стандартів вони змушені починати кар'єру з нуля. Інші – втрачають фахову ідентичність і вимушені працювати на низькокваліфікованих посадах. Така ситуація формує явище “вимушеної соціальної мобільності вниз”, що може супроводжуватися зниженням мотивації, почуттям несправедливості, втратою життєвої перспективи [8].

Водночас для деяких українців адаптація у Німеччині стала можливістю переосмислення кар'єрного шляху, здобуття нових навичок, відкриття власної справи або участі в соціальних і культурних проєктах. У цьому випадку адаптація перетворюється на процес особистісного зростання і трансформації.

Суттєвим чинником є також досвід приймаючого суспільства. Позитивна атмосфера в приймаючому середовищі, готовність допомогти, підтримка з боку волонтерів, місцевих громад, муніципалітетів, освітніх і медичних закладів значно підвищують ефективність адаптації. Відчуття прийняття, емпатії та поваги з боку німецьких громадян

допомагає українцям легше долати психологічні бар'єри й інтегруватися у нове середовище.

Варто підкреслити, що адаптація має індивідуальну динаміку. Темп, глибина та якість пристосування залежать від багатьох чинників – від особистісних рис (відкритість, стресостійкість, ініціативність) до наявності підтримки, житлових умов, доступу до інформації та сервісів. Не менш важливою є готовність самих людей до змін – прагнення освоїти нове, брати участь у житті громади, шукати ресурси для відновлення.

У процесі адаптації вимушених переселенців варто також враховувати гендерні особливості. Жінки й чоловіки стикаються з різними викликами, а їхній адаптаційний досвід може значно відрізнятися. У контексті української міграції до Литви спостерігається переважання жінок із дітьми серед новоприбулих. Для них адаптація часто ускладнюється необхідністю не лише шукати роботу й адаптуватися особисто, але й одночасно забезпечувати психологічну та соціальну підтримку своїм дітям. Натомість для чоловіків, які залишилися в Україні, або тих, хто долучається до родини пізніше, адаптація пов'язана з подоланням розриву між очікуванням і реальністю, а також із прийняттям змін у ролях і динаміці сім'ї.

Особливе значення в адаптаційному процесі мають діти та молодь. У новому середовищі вони часто швидше за дорослих засвоюють мову, культуру та соціальні норми, що сприяє формуванню нової ідентичності. Водночас це може створювати напругу у стосунках з батьками, які адаптуються повільніше й прагнуть зберегти національні цінності та традиції. Крім того, діти, які пережили досвід війни, мають потребу в спеціалізованій психологічній підтримці, адже їхня адаптація відбувається не лише в освітньому середовищі, а й у сфері емоційної стабілізації.

Слід також звернути увагу на роль цифрових технологій у процесі адаптації. Соціальні мережі, мобільні застосунки, онлайн-групи та інші цифрові інструменти стали не лише джерелом інформації, а й каналами комунікації, підтримки та самоорганізації. Через онлайн-платформи українці отримують доступ до юридичних консультацій, вакансій, волонтерських ініціатив, курсів мови, а також мають змогу підтримувати зв'язок з батьківщиною. Це дозволяє зменшити відчуття ізоляції та пришвидшити інтеграцію в нове середовище.

Крім того, важливо враховувати фактор часу. Адаптація не є одномоментною подією, а розгортається впродовж місяців, а іноді й років. На початковому етапі пріоритетами є задоволення базових потреб – житло, безпека, їжа, доступ до медичних послуг. Згодом – реалізація в професійній сфері, налагодження соціальних зв'язків, участь у громадському житті. Проміжок часу, необхідний для переходу між цими етапами, залежить як від індивідуальних, так і від структурних чинників, зокрема рівня підтримки з боку місцевих органів влади, громадських організацій та волонтерських мереж.

На відміну від економічних мігрантів, вимушені переселенці не планували зміну країни проживання заздалегідь, а тому стикаються з ситуацією раптового культурного, соціального й економічного розриву. Як наслідок, вони можуть відчувати дезорієнтацію, втрату контролю над життям, кризи ідентичності. На це вказують результати численних опитувань українських біженців, проведених у країнах Європи протягом 2022–2024 років [7].

Ключовими особливостями адаптації вимушених мігрантів є:

1. Високий рівень емоційного навантаження. Люди часто прибувають у нову країну у стані психоемоційного виснаження, що ускладнює формування позитивної мотивації до адаптації.

2. Обмеженість ресурсів. Через раптовість переміщення багато переселенців не мають достатніх фінансових, соціальних або інформаційних ресурсів для швидкої інтеграції.

3. Невизначеність перспектив. Більшість переселенців не знає, чи залишиться у країні прийому назавжди, чи зможе повернутися на батьківщину. Це ускладнює довгострокове планування, включно з професійною чи освітньою інтеграцією.

4. Залежність від державної або волонтерської допомоги. На початковому етапі вимушені мігранти значною мірою залежать від соціальної підтримки – притулків, гуманітарної допомоги, соціальних виплат.

5. Мовний бар'єр та культурні розбіжності. Вони часто ускладнюють спілкування, працевлаштування, доступ до освіти або медичних послуг, навіть у відносно дружньому соціальному середовищі.

З огляду на сучасну ситуацію, пов'язану з повномасштабною війною в Україні, науковий і практичний інтерес до теми соціально-психологічної адаптації значно зріс. Особливо важливим є розуміння того, які чинники сприяють успішній адаптації, а також – які бар'єри перешкоджають цьому процесу.

Вивчення віку, статі, рівня освіти, професійної зайнятості та інших базових показників створює основу для подальшого аналізу психологічних змін, викликаних міграційною ситуацією. Нижче подано узагальнені результати, отримані в процесі аналізу соціально-демографічних даних.

Наведені дані в табл. 1 свідчать про те, що найбільш численною віковою групою серед учасників дослідження є особи віком від 31 до 45 років – 43% від загальної вибірки. Цей період життя зазвичай

характеризується найвищим рівнем професійної активності, відповідальністю за утримання сім'ї, а також значною включеністю в соціальні процеси. Саме тому представники цієї категорії потребують максимальної підтримки в адаптаційних процесах, оскільки від їхнього функціонування часто залежить добробут інших членів родини.

На другому місці – вікова група 46–60 років (29%), яка також залишається соціально активною, але вже може мати певні обмеження у фізичному чи психологічному ресурсі, що впливає на здатність долати виклики адаптації, особливо у стресових умовах вимушеної міграції.

Молодь віком 18–30 років становила 20% опитаних. Це категорія, яка зазвичай швидше пристосовується до змін середовища, більш гнучка у сприйнятті нового досвіду, легко навчається і адаптується. Проте, попри високий адаптивний потенціал, саме молоді люди можуть відчувати дефіцит підтримки, стабільності та структури, що особливо важливо у формувальний період особистості.

Особи віком 60 років і старші склали 8% вибірки. Ця категорія є вразливою в контексті фізичного здоров'я, потребує соціального та медичного супроводу, а також особливого емоційного ставлення з боку оточення. У літніх людей рівень адаптаційного потенціалу знижується, і основною формою допомоги для них є психоемоційна підтримка та побутова стабільність.

Поряд із віковими особливостями важливою характеристикою є статевий склад учасників. У дослідженні переважали жінки – 26 осіб (74%), тоді як чоловіки становили лише 9 осіб (26%). Такий дисбаланс пояснюється, зокрема, воєнним станом в Україні та обмеженням на виїзд чоловіків призовного віку. Таким чином, більшість респондентів – це жінки, які не тільки адаптуються до нових умов самі, але й часто відповідають за дітей, літніх родичів, організацію побуту, що створює значне психоемоційне навантаження.

Ці соціально-демографічні характеристики формують основу соціально-психологічного портрета респондентів, що є вихідною точкою для аналізу їхнього адаптаційного потенціалу, емоційного стану та потреб у підтримці. У наступних підпунктах буде розкрито, яким чином ці характеристики корелюють із показниками адаптивності, емоційного балансу та соціальної включеності учасників дослідження.

Наступним важливим аспектом соціально-психологічного портрета респондентів є рівень освіти як чинника, що суттєво впливає на адаптаційний потенціал особистості, особливо в новому соціокультурному середовищі. Освітній рівень визначає не лише когнітивні можливості людини, але й ступінь її соціальної активності, здатність до навчання, критичного мислення, планування та самореалізації.

Аналіз отриманих даних показав на рис. 1, що переважна більшість респондентів мають вищу

Таблиця 1
Розподіл респондентів за віковими категоріями

Вікова категорія	Кількість осіб	Частка (%)
18–30 років	7	20
31–45 років	15	43
46–60 років	10	29
60+ років	3	8

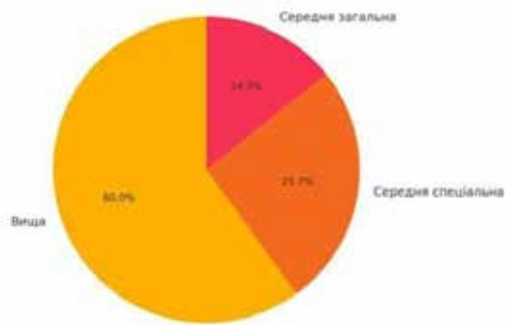


Рис. 1. Освітній рівень респондентів в Німеччині

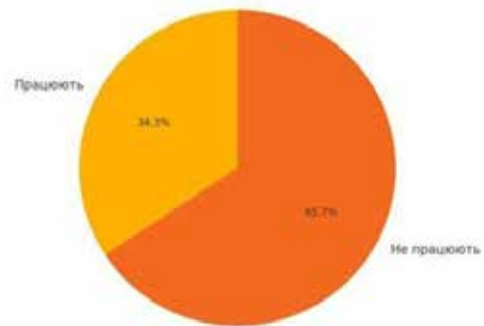


Рис. 2. Професійна зайнятість респондентів в Німеччині

освіту – це 60% (21 особа). Це свідчить про високий інтелектуальний потенціал вибірки, а також про те, що значна частина опитаних до початку повномасштабної війни були активними учасниками професійного та суспільного життя в Україні.

Ще 25% респондентів (9 осіб) мають середню спеціальну освіту, що зазвичай передбачає наявність конкретної професійної кваліфікації – це може бути ресурсом для працевлаштування за кордоном, за умови визнання документів та наявності робочих місць.

15% учасників (5 осіб) мають лише загальну середню освіту, що, у поєднанні з іншими чинниками (віком, мовним бар'єром, станом здоров'я), може суттєво ускладнювати процес адаптації. Для цієї категорії особливо актуальними є програми базової інтеграції, мовні курси та соціальна підтримка.

Незважаючи на досить високий загальний рівень освіти, важливо відзначити, що формальна освіченість не завжди конвертується у високий адаптаційний рівень. Низка учасників, попри наявність вищої освіти, стикалися з труднощами працевлаштування, відсутністю визнання дипломів або мовним бар'єром, що знижувало їхню суб'єктивну оцінку власної ефективності.

Разом із тим, особи з вищою освітою частіше демонстрували вищу мотивацію до навчання, пошуку нових можливостей і активної участі в громадському житті приймаючого суспільства, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації.

Рівень освіти, безумовно, створює передумови для соціальної реалізації, однак вирішальним фактором адаптаційного потенціалу у приймаючому середовищі стає професійна зайнятість. Можливість працювати не лише забезпечує базову економічну стабільність, а й відіграє ключову роль у формуванні відчуття соціальної включеності, самореалізації та гідності. Робота дозволяє переселенцям відчути себе частиною нового соціуму, будувати нові зв'язки та знижує рівень тривожності, пов'язаної з невизначеністю.

За результатами дослідження, зображеними на рис. 2, лише 12 осіб (34%) мали на момент опитування постійну або тимчасову зайнятість. Серед

них не всі працювали за спеціальністю – переважно це були низькокваліфіковані або тимчасові роботи, що не відповідали рівню їхньої освіти та попереднього професійного досвіду. Натомість 23 респонденти (66%) були непрацевлаштовані, з них більшість активно шукали роботу, однак стикалися з бар'єрами: недостатній рівень знання мови (74%); відсутність дитячих садків / потреба в догляді за дітьми (48%); відсутність пропозицій роботи за фахом (43%); обмеження через вік, стан здоров'я або психоемоційний стан.

Таким чином, професійна незадіяність значної частини учасників є не свідомим вибором, а результатом структурних обмежень середовища, в якому опинилися респонденти. Така ситуація сприяє формуванню вторинної дезадаптації – тобто погіршенню емоційного стану через втрату можливості бути корисним, відчуття власної неспроможності або ізоляції.

Не менш важливим чинником адаптаційного процесу є житлова ситуація, яка прямо впливає на відчуття безпеки, автономії та гідності. Відсутність постійного житла або його тимчасовий характер підсилює почуття нестабільності, а отже, впливає на емоційний стан та ресурсність особистості.

За результатами дослідження: 18 респондентів (51%) проживали у центрах тимчасового розміщення або муніципальних гуртожитках; 10 осіб (29%) орендували житло самостійно або з родиною; 7 осіб (20%) проживали у знайомих, волонтерських родин чи родичів.

Респонденти, які мали власне орендоване житло, демонстрували вищий рівень самостійності, спокою та прогнозованості майбутнього. Натомість ті, хто мешкав у тимчасових притулках, частіше повідомляли про відчуття стресу, невпевненості, нестачі приватного простору та залежності від рішень інших.

Наявність житла – один із головних предикторів адаптації, поряд із зайнятістю та соціальною підтримкою. Це не лише фізичне місце, але й психологічний «якір», який дозволяє вибудовувати нові стратегії життя в еміграції.

Ці фактори – професійна реалізація та житлова стабільність – суттєво впливають на загальний рівень адаптаційного потенціалу респондентів,

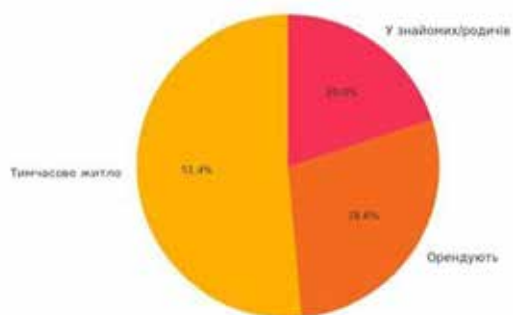


Рис. 3. Умови проживання респондентів у Німеччині

що підтверджується як кількісними, так і якісними показниками.

Отримані результати анкетування свідчать про те, що емоційний стан респондентів переважно нестабільний, із тенденцією до хронічного напруження, тривожності та втоми. Позитивні показники емоційного самопочуття виявлені переважно в осіб, які мають роботу, житло, доступ до соціальної або емоційної підтримки, що підтверджує висновок про тісний зв'язок між зовнішніми умовами та психологічним станом особистості.

Особливо вразливою є категорія одиноких жінок із дітьми, які не мають можливості працювати або отримати регулярну допомогу. Вони найчастіше демонстрували симптоми емоційного вигорання, підвищену тривожність і депресивні реакції. Водночас особи, залучені до волонтерської діяльності, навіть попри відсутність стабільної роботи, проявляли більш високий рівень активності та настрою, що вказує на роль соціальної залученості як компенсаторного ресурсу.

Емоційний стан респондентів є критичним фактором адаптаційного процесу, який потребує не лише моніторингу, а й активного втручання. Системна психологічна підтримка, можливість висловити емоції, участь у спільнотах, доступ до професійного консультування та стабілізація умов життя – все це є необхідними елементами для формування стійкого адаптаційного потенціалу в умовах вимушеної міграції.

Важливим аналітичним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язку між рівнем адаптаційного потенціалу та ключовими зовнішніми чинниками, серед яких – працевлаштування, умови проживання та наявність соціальної підтримки. Ці фактори безпосередньо впливають на емоційний стан особистості та її здатність до інтеграції у нове соціальне середовище.

Порівняльний аналіз показав, що наявність роботи значною мірою посилює адаптаційні можливості особистості. Зокрема: 83% працевлаштованих респондентів мали високий або середній рівень адаптаційного потенціалу; серед непрацевлаштованих цей показник становив лише 35%. Крім того, саме особи з постійною або частковою

зайнятістю: частіше проживали у власно орендованому житлі; демонстрували вищу емоційну активність та впевненість у собі; рідше повідомляли про відчуття соціальної ізоляції. Таким чином, робота виконує не лише економічну функцію, а й відіграє роль механізму психологічної стабілізації, сприяє соціальній інтеграції, знижує рівень тривожності та формує відчуття контролю над власним життям і майбутнім.

Аналогічна тенденція спостерігається і в контексті житлових умов. Стабільність проживання та автономність у побуті значною мірою впливають на загальне самопочуття та адаптаційний ресурс: 71% респондентів, які проживали у власному орендованому житлі, продемонстрували середній або високий рівень адаптивності; натомість серед тих, хто мешкав у центрах тимчасового розміщення, цей показник складав лише 42%.

Наявність постійного житла створює відчуття безпеки та стабільності; можливості планувати майбутнє; комфортних умов для виховання дітей, організації побуту, відпочинку та навіть віддаленої роботи. Натомість тимчасовість та тіснота, характерні для колективних центрів, часто спричиняють хронічний стрес, зниження мотивації та емоційне виснаження.

Не менш значущим чинником є наявність соціальної або емоційної підтримки, що може істотно змінити сприйняття складної життєвої ситуації. Серед тих, хто регулярно отримував підтримку (з боку волонтерів, діаспори, знайомих або рідних), 78% респондентів демонстрували позитивні адаптаційні характеристики. Натомість 71% учасників, які не мали жодної підтримки, мали низький рівень адаптаційного потенціалу.

Особливо ефективною виявилась неформальна підтримка – з боку знайомих, активістів, волонтерських організацій або просто небайдужих людей. У багатьох випадках вона частково або повністю компенсувала недоступність державної допомоги, що особливо важливо для тих, хто не мав повного пакета документів або не був достатньо поінформований про свої права.

Підсумовуючи, можна зазначити, що адаптація вимушених мігрантів є багаторівневим процесом, який охоплює не лише психологічну, соціальну та культурну сфери, а й глибокі особистісні трансформації. Для ефективного подолання викликів, пов'язаних із переселенням, важливо створювати умови, що сприяють активному включенню українців у приймаюче середовище, не руйнуючи їхньої культурної самобутності та не знецінюючи попередній досвід.

На основі вирішених завдань можна прийти до висновків щодо чинників та бар'єрів адаптації українців в Німеччині. До сприятливих чинників можна віднести: підтримку з боку приймаючого суспільства (інформаційну, правову, психологічну); досвід попередньої соціальної мобільності; наявність внутрішніх ресурсів: резиліентності, мотивації, віри у майбутнє; можливість реалізо-

вувати себе через діяльність (робота, навчання, волонтерство).

До основних бар'єрів належать: травматичний досвід війни або втрати; мова і культурні відмінності; дискримінація або байдуже ставлення; нестача підтримки, інформаційного супроводу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.

2. Завгородня Ю. М. Теоретико-методологічні засади дослідження соціально-психологічної адаптації. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2020. № 70. С. 32–40.

3. Князева І. М. Психологічні стратегії адаптації в кризових умовах. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 27–35.

4. Котляр О. В. Психологічні наслідки війни: між особистісною кризою і пошуком нової ідентичності. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 19. С. 57–66.

5. Курляк І. Соціальна педагогіка. Львів : Норма, 2003. 82 с.

6. Кушнірук Г. В. Професійна ідентичність у контексті міграційного досвіду: виклики та ресурси адаптації. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 73–80.

7. International Organization for Migration (IOM). Survey on Ukrainian Refugees' Living Conditions and Needs in Lithuania. Vilnius: IOM Lithuania, 2022. 45 p.

8. Wong P. T. P., Fry P. S. (Eds.). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2nd ed. New York: Routledge, 2016. 488 p.