

<https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>

УДК 159.92(430)

Оксана Креденцер

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ УКРАЇНЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В НІМЕЧЧИНІ У ЗВ'ЯЗКУ З ВІЙНОЮ

Креденцер Оксана. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною.

Вступ. Війна в Україні викликала шалене збільшення кількості українців, що шукають тимчасовий притулок в інших країнах світу. Значна кількість українців знайшли притулок в Німеччині. У зв'язку з цим актуальним постає завдання дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині.

Мета: проаналізувати психологічні проблеми українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною.

Методи: Анкета «Соціально-психологічне опитування українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною» (О.В. Креденцер).

Результати. Дослідження показало наявність низки проблем, що стосуються умов перебування українців в Німеччині. Це, по-перше, соціально-професійні проблеми (незнання мови, проблеми з навчанням дітей, проблеми з роботою в Україні та Німеччині, відсутність підтримки німецької громади та відсутність підтримки німецьких родичів та (або) знайомих). По-друге, соціально-психологічні (конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині, відсутність життєвих перспектив, конфлікти з близькими, які залишились в Україні, втрата сенсу життя). По-третє, економічно-побутові проблеми (відсутність власного окремого житла, проблеми з пошуком житла, відсутність фінансів для життя, інші проблеми). Визначено, що оцінка психічного здоров'я українців нижче ніж фізичного. Серед основних виявів визначено такі: невизначеність, бажання повернутися додому, невпевненість в собі, тривогу, безпорадність, депресію, відчай, «неприйняття» іншої країни, апатію, страх та інші. Зазначено, що існує як об'єктивна, так і суб'єктивна потреба у розробці належних корекційних програм індивідуального та групового характеру для соціально-психологічної підтримки, які будуть забезпечувати психічне здоров'я, підвищувати резильєнтність, сприяти особистісному розвитку українців в Німеччині.

Висновки. Отримані дані можуть бути використані при розробці технологій психосоціальної підтримки українців в Німеччині.

Ключові слова: українці, що опинились в Німеччині у зв'язку з війною, форми та методи психологічної допомоги, соціально-психологічна підтримка, біженці, психологічні проблеми.

Kredentser, Oksana. Empirical study of psychological war-related problems of Ukrainians living in Germany.

Introduction. The war in Ukraine caused a huge increase in the number of Ukrainians seeking temporary shelter in other countries of the world. A particularly significant number of Ukrainians found refuge in Germany. In this connection, researching the psychological problems faced by the Ukrainians who live in Germany seems quite topical.

Aim: to analyze psychological war-related problems faced by Ukrainians in Germany.

Methods: To carry out a study, a special questionnaire "Social and Psychological Survey of Ukrainians Who Are Staying in Germany Due to the War" (O.V. Kredentser) was developed and used.

Results. The study showed the existence of a number of problems related to the conditions of Ukrainians' staying in Germany. These are, first of all, socio-professional problems, which include lack of knowledge of German language, problems with children's education, problems with work in Ukraine and Germany, lack of support from the German community and lack of support from German relatives and/or acquaintances. Secondly, social and psychological problems: conflicts with the nearest and dearest who are in Germany, lack of life prospects, conflicts with the loved ones who remained in Ukraine, loss of the meaning of life. Thirdly, the economic and household problems: lack of their own separate housing, problems with finding housing, lack of finances for living, and other problems. The German Ukrainians' mental health was assessed to be lower than their physical health, with the main psychological problems being uncertainty, desire to return home, self-doubt, anxiety, helplessness, depression, despair, "rejection" of the country of staying, apathy, fear, etc. There is both an objective and a subjective need for special individual and group intervention programs and psychological support, which will help maintain mental health, increase resilience, and contribute to the personal development of Ukrainians in Germany.

Conclusions. The obtained data can be helpful in developing psychosocial support technologies for Ukrainians in Germany.

Key words: Ukrainians who fled to Germany from the war, forms and methods of psychological help, social and psychological support, refugees, psychological problems.

Вступ. Повномасштабне вторгнення росії в Україну, що сталося 24 лютого 2022 року, викликало шалене збільшення кількості українців, що шукають тимчасовий притулок в інших країнах світу. Значна кількість українців знайшли притулок в Німеччині.

Кількість переселенців з України, зареєстрованих для тимчасового захисту або в аналогічних національних схемах захисту в Європі, станом на 30 вересня 2022 року досягла 4 млн. 183,84 тис., як повідомило Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН). Число зареєстрованих для тимчасового захисту біженців з України в Німеччині становить відповідно 709,15 тис. осіб (Interfax-Ukraine, 2022).

У цьому контексті підкреслимо, що дослідження показують наявність суттєвих проблем з психічним здоров'ям біженців навіть через багато років після переселення. Це обумовлено, з одного боку, наслідком впливу травм під час війни, а з іншого боку, постміграційними соціально-економічними та соціально-психологічними факторами (Bogic, Njoku & Priebe, 2015; Takeda, 2000 та ін.). Зазначені дослідники наголошують на існуванні потреби у більш методологічно послідовних і ретельних дослідженнях психічного здоров'я біженців, які оселилися в зарубіжжі у зв'язку з війною.

Як було показано в наших попередніх публікаціях (Креденцер, Карамушка, Вальдшмідт & Клімов, 2022), досвід вимушеного переселення українців під час війни за кордон – це травмуючий досвід, що досить негативно впливає на їхнє психічне і фізичне здоров'я. У цьому контексті суттєвим, на нашу думку, є те, що низка дослідників (Бахмутова & Неска, 2022; Коллі-Шамне & Старцева, 2022; Креденцер, Карамушка, Вальдшмідт & Клімов, 2022; Левандовські, 2022 та ін.) підкреслюють відмінність українців за низкою показників порівняно з іншими біженцями з інших країн, що знаходяться в Європі.

У зв'язку цим постає актуальним дослідження психологічних проблем українців, що перебувають за кордоном, зокрема в Німеччині, особливостей їх перебування та потреби у наданні психологічної допомоги з метою побудови адекватної ефективної системи соціально-психологічної підтримки українців за кордоном під час війни. Адже громадяни України, знаходячись в інших країнах, потребують підтримки, безпеки та захисту відповідно до норм міжнародних стандартів. І для надання їм якісних послуг потрібно розуміти, які потреби та проблеми вони мають.

Аналіз літератури показує, що за цей рік з'явилась низка досліджень, що певним чином описують означені питання (Бахмутова & Неска, 2022; Коллі-Шамне & Старцева, 2022; Kaufman, Bhui & Katona, 2022; Максименко & Морозова-Йоханнессен, 2022 та ін.).

Так, наприклад, Ю.Б. Максименко & О.В. Морозова-Йоханнессен (2022) показали, що переселенці з України в Норвегії характеризуються заниженим рівнем емпатії, вони є інтолерантними до невизначеності, дещо дезадаптованими до змін у соціокультурному просторі, відчувають емоційний дискомфорт, відсутність оптимізму, неоднозначно сприймають новизну й складність, схильні до неприйняття інших й домінування. Проте, як зазначають дослідники, окремі з них завдяки життєстійкості й автономності особистості проявляють наявні у них кмітливість, сміливість, вивчають мову, традиції, культуру Норвегії, шукають шляхи відновлення працездатності, перезавантажують професійну кар'єру.

Л. Бахмутова & А. Неска (2022) дослідили особливості українських біженців в Польщі та дійшли висновку, що для них характерними є емоційна, когнітивна, поведінкова, соціальна та професійна дезадаптація. Дослідниці виявляли та спостерігали певні ознаки порушень серед українських біженців у Польщі. Вони наголошують на тому, що знання та розуміння виявлених психологічних порушень важливі для вчасного фахового надання психологічної допомоги постраждалим людям, ефективної організації їх соціальних, побутових і професійних умов в країнах, що надали притулок. Це може якісно змінити їхнє життя, врятувати психіку цих людей та в майбутньому допомогти убезпечити людство від агресивних дій та їх наслідків (Бахмутова & Неска, 2022).

Водночас дослідження психологічних проблем українців в Німеччині ще не знайшли достатнього відображення в літературі.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні проблеми українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною.

Завдання дослідження:

1. Дослідити умови та проблеми перебування українців в Німеччині.
2. Проаналізувати рівень оцінки та проблеми фізичного й психічного здоров'я українців в Німеччині.
3. Визначити наявність потреби щодо надання психологічної допомоги українцям в Німеччині.

Методика та організація дослідження.

Для проведення дослідження нами була розроблена спеціальна *Анкета «Соціально-психологічне опитування українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною»* (О.В. Креденцер), яка складається з трьох основних змістовних блоків. *Перший блок* містить запитання, що стосуються соціально-демографічних характеристик українців (вік, стать, сімейний стан, професія, місця їх проживання в Україні), різних аспектів перебування в Німеччині (місце проживання, з ким знаходиться в Німеччині, з якими проблемами стикається тощо). *Другий блок* запитань стосується стану фізичного та психічного здоров'я українців та основних його виявів. *Третій блок* присвячений аналізу потреби отримання соціально-психологічної допомоги щодо забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною.

Окрім того, для інтерпретації, узагальнення та якісного аналізу даних нами були використані методи спостереження, самоаналізу та рефлексії, а також власний практичний досвід роботи з українцями в Німеччині.

Дослідження проводилось добровільно за допомогою Gool-форми, яка розсилалась респондентам електронною поштою або за допомогою різних месенджерів (Viber, WhatsApp, Telegram). Дослідження проводилось протягом квітня-червня 2022 року в Німеччині в рамках діяльності благодійного проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни» (<https://www.facebook.com/psychology.ukraine.deutschland>). Опитування проводилося на добровільній й анонімній основі. Усі респонденти дали згоду на участь у опитуванні.

Вибірка дослідження.

У дослідженні взяло участь 158 українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Із них: 93,6% – жінки, 6,4% – чоловіки.; 48,2% – одружених, 52,2% – неодружених. За віком респонденти розподілились так: 25,5% – віком від 18 до 20 років, 4,3 % – від 21 до 30 років, 38,3% – від 31 до 40 років, 21,3% – від 41 до 50 років та 10,7% – старше 50 років. 31,9% опитаних не мали дітей, 35,1% мали одну дитину, 21,3% мали двох дітей і 11,7% мали більше двох дітей.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для виконання *першого завдання* емпіричного дослідження нами були проаналізовані умови перебування українців в Німеччині, зокрема, де саме оселились українці та з ким вони проживають, а також – з якими труднощами вони стикнулись, коли приїхали до Німеччини.

Як показують отримані дані в таблиці 1, відповідаючи на запитання «Де Ви оселились, як приїхали в Німеччину?», майже чверть опитаних (22,2 %) відповіли, що опинились в одному приміщенні (будинку чи квартирі) з власниками, тобто німцями, які надали тимчасовий прихисток українцям.

Якщо люди приїжджали через громадські благодійні організації (наприклад, «Червоний хрест»), то вони або відразу звертались в соціальні служби, їх розселяли в гуртожитки для біженців, табори для біженців або готелі (21,7 %, 20,3 %, 4,5 % відповідно).

У квартирі (будинку) разом із власниками квартири (будинку), які є родичами та (або) близькими друзями, опинились 17,7 % українців. 11,6 % респондентів оселились в окремій квартирі (будинку). В основному це ті, хто зміг самостійно заздалегідь або через родичів (знайомих) орендувати житло.

На нашу думку, така ситуація з житлом є досить складною для людини та може позначатися на її фізичному та психологічному стані.

Особливі ускладнення можуть виникати в умовах проживання в гуртожитку чи таборі, оскільки такі умови передбачають велику кількість людей на одній території, спільну побутову зону, обмежені побутові умови тощо. Це може викликати погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я. А також низку соціально-психологічних проблем, наприклад, конфлікти.

Таблиця 1

**Умови перебування українців в Німеччині
(у % до загальної кількості опитаних)**

Місце проживання	%
У квартирі (будинку) разом із власниками квартири (будинку), з якими раніше не були знайомі	22,2
У гуртожитку для біженців	21,7
У таборі для біженців	20,3
У квартирі (будинку) разом із власниками квартири (будинку), які є родичами та (або) близькими друзями	17,7
В окремій квартирі (будинку)	13,6
У готелі	4,5
Співмешканці	
з дітьми	69,6
з батьками або з одним із батьків	30,6
з родичами	14,9
з чоловіком (дружиною)	13,8
з друзями	9,6
сама (сам)	6,4

Окрім того, ми проаналізували, з ким із близьких людей українці прибули та перебувають в Німеччині. Відповіді розподілились так (таблиця 1). Більшість українців виїжджали із України з дітьми (69,9 %). Окрім того, велика частина респондентів їхали разом з батьками (30,6 %). Слід зазначити, що це як молоді батьки, так і люди похилого віку.

Далі – частина опитаних приїхали та проживають разом з родичами (14,9 %), з чоловіком (дружиною) (13,8 %) або з друзями (9,6 %). Зовсім невелика частина українців поїхала до Німеччини сама (6,4 %). Отже, ми бачимо, що більшість українців – це, звісно, жінки з дітьми, які виїхали з батьками або родичами. За нашими спостереженнями, з одного боку, це може бути певним ресурсом, а з іншого – також несе ризики виникнення соціально-психологічних проблем, наприклад конфліктів.

У межах першого завдання нами були визначені також основні *групи проблем*, з якими стикнулись українці при переїзді в Німеччину (таблиця 2). Серед означених проблем нами були визначені 3 основні групи.

По-перше, *соціально-професійні* проблеми. Насамперед – це незнання німецької мови (81,9 %). Так, багато дослідників та наш практичний досвід показує, що незнання мови країни, в якій опинилась людина, значно впливає не тільки на процес адаптації, а й на загальний психічний стан людини, у неї виникає стурбованість стосовно майбутнього, тривога через неможливість жити повноцінним життям, фрустрації щодо власної обмеженості тощо.

Далі – третина опитаних переживають проблеми з навчанням дітей (32,0 %). Ці проблеми також частково пов'язані насамперед з іноземною мовою, а також із фізичною нестачею місць у місцевих школах. Згодом створення великої кількості додаткових так званих інтеграційних класів привело до послаблення тієї проблеми.

Приблизно чверть опитаних відчули проблеми з роботою в Україні (26,6 %). Це пов'язано насамперед із неможливістю виконувати професійні обов'язки дистанційно або з вимогою української влади виконувати їх на території України.

Важливим чинником негативних змін психологічного стану українських біженців було занепокоєння через неможливість виконання обов'язків за основним місцем роботи в Україні, можливою втратою доходу. У такій ситуації багато людей були поставлені перед вибором між тим – чи залишитися в безпеці в іншій країні і там адаптуватися та працювати, чи повернутися додому в небезпечне, але звичне середовище (Бахмутова & Неска, 2022).

Таблиця 2

**Проблеми, з якими українці стикнулись в Німеччині
(у % від загальної кількості опитаних)**

Проблеми	%
<i>Соціально-професійні</i>	
Незнання німецької мови	81,9
Проблеми з навчанням дітей	32,0
Проблеми з роботою в Україні	26,6
Неможливість знайти роботу в Німеччині	19,1
Відсутність підтримки німецької громади	9,6
Відсутність підтримки німецьких родичів та (або) знайомих	6,4
<i>Соціально-психологічні</i>	
Конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині	55,9
Відсутність життєвих перспектив	43,6
Конфлікти з близькими, які залишились в Україні	22,3
Втрата сенсу життя	22,3
<i>Економічно-побутові</i>	
Відсутність власного окремого житла	50,0
Проблеми з пошуком житла	45,1
Відсутність фінансів для життя	16,0
Інші проблеми	7,9

На неможливість знайти роботу в Німеччині вказали 19,1% респондентів. Вирішення цієї проблеми нам видається дуже важливою. Адже робота вважається важливою умовою для забезпечення себе та сім'ї необхідними потребами, до яких вимушено переміщені люди звикли в Україні. Працевлаштування – це дуже важкий процес, оскільки вимушене перебування в іншій країні, адаптація до нового місця, погане знання місцевої мови, пропонування роботи частіше не за спеціальністю, а також відсутність транспорту та наявність дітей, яких ні на кого залишити, створюють цілу низку перешкод для отримання хорошої роботи за фахом. Можливість працювати є дуже важливою, а особливо це стосується тих людей, які через вимушене переміщення увесь час потерпають від нестабільності. Робота дає відчуття стабільності, а також впевненості у завтрашньому дні.

Водночас відмітимо, що у такій країні як Німеччина для переселенців з України створено сприятливі умови стосовно матеріального, соціального забезпечення, сприяння у перекваліфікації та працевлаштуванні.

І зовсім невелика частина опитаних вказала на відсутність підтримки німецької громади (9,6 %) та відсутність підтримки німецьких родичів й (або) знайомих (6,4 %).

По-друге, *соціально-психологічні*, серед яких були названі такі проблеми: конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині (55,9 %), відсутність життєвих перспектив (43,6 %), конфлікти з близькими, які залишились в Україні (22,3 %), втрата сенсу життя (22,3 %).

Як бачимо, суттєву частину соціально-психологічних проблем складають конфлікти з близькими. Це логічно пояснюється тим негативним емоційним станом, в якому людина перебуває за кордоном в ролі біженця, коли будь-які зовнішні обставини сприймаються досить боляче та емоційно.

Окрім того, суттєвих проблем набувають екзистенційні питання та питання, пов'язані з подальшими перспективами. Л. Бахмутова & А. Неска (2022), описуючи подібну ситуацію в Польщі, наголошують: «Вчитель, бухгалтер, менеджер, науковець – не має значення, ким ти є в Україні, за кордоном ти часто почувашся ніким... На цій підставі у людей виникала стурбованість стосовно майбутнього, тривога через зруйновані довгострокові та короткострокові плани. У декого це викликало підсвідоме бажання прокинутися в минулому: наприклад – 23 лютого – за день до війни, коли був мир і усі були ще живими, були надії і плани» (Бахмутова & Неска, 2022: 9).

I, по-третє, *економічно-побутові* проблеми: відсутність власного окремого житла (50,0 %), проблеми з пошуком житла (45,1 %), відсутність фінансів для життя (16,0 %), інші проблеми (7,9 %).

Як ми бачимо, 95 % українців відчувають проблеми, пов'язані з житлом. Про важливість цього аспекту ми вже зазначали вище.

Варто додати лише, що аналогічно Л. Бахмутова & А. Неска (2022), досліджуючи особливості українських біженців в Польщі, також наголошують на їхніх проблемах, пов'язаних з житлом. Дослідниці наголошують, що дуже і дуже складним є сумісне проживання на одній невеличкій території (наприклад, в квартирі) кільком різним, раніше незнайомим родинам чи різним поколінням однієї родини, між якими вже відбулася сепарація, і вони мали до цього роздільний і різний спосіб життя. У таких умовах часто виникають проблеми побутового характеру; проблеми проведення професійної й навчальної діяльності дітей і дорослих в онлайн-форматі; проблеми відпочинку та дозвілля, а також психологічні проблеми, які проявляються в емоційному напруженні, дратівливості, гніві, що викликає погіршення самопочуття, настрою, сну (Бахмутова & Неска, 2022).

Виконуючи *друге завдання* нашого дослідження, нами було проаналізовано рівень оцінки та прояви фізичного й психічного здоров'я українців в Німеччині.

Так, ми просили респондентів оцінити рівень фізичного та психічного здоров'я за шкалою від 1 (цілком негативно) до 10 (цілком позитивно).

Отримані результати відображено на рис. 1. Як бачимо, оцінка фізичного здоров'я значно перевищує оцінку психічного здоров'я. Так, від 1 до 4 (тобто на низькому рівні) своє фізичне та психологічне здоров'я оцінили 9,9 % та 35,1 % опитаних відповідно, від 5 до 7 (приблизно на середньому рівні) 35,1 % українців оцінили стан свого фізичного здоров'я, а 46,9 % - стан свого психічного здоров'я, і від 8 до 10 (на високому рівні) оцінили 40,4 % опитаних своє фізичне здоров'я, і лише 18,1 % опитаних – своє психічне здоров'я.

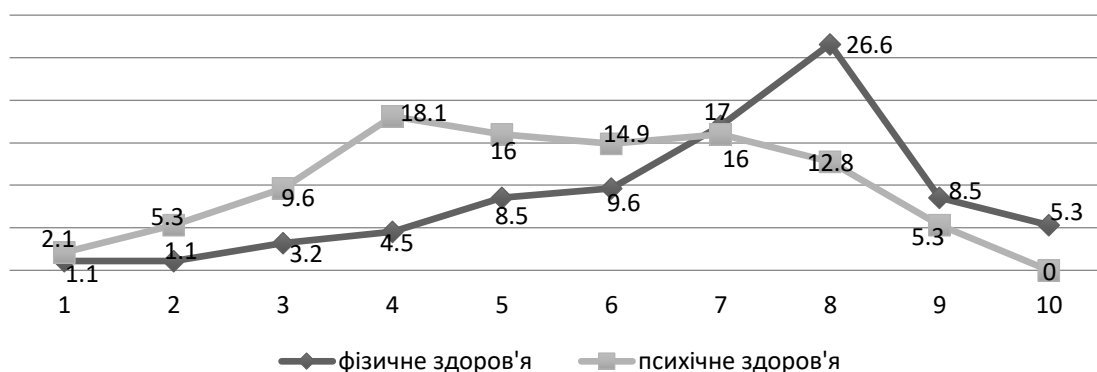


Рис. 1. Рівень оцінки українцями в Німеччині свого фізичного та психічного здоров'я

Порівнюючи отримані дані з нашими результатами довоєнних досліджень в Україні серед персоналу освітніх організацій (які проводились під час пандемії, пов'язаної з COVID-19), бачимо суттєві зміни щодо співвідношення стану фізичного та психічного здоров'я. Дослідження Л. Карамушки, О. Креденцер & К. Терещенко (2020) показали, що рівень психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій вищий за рівень фізичного здоров'я. Тобто ми можемо припустити, що війна є суттєвим чинником, що впливає насамперед на психічне здоров'я громадян.

Далі перейдемо до аналізу основних проблем, що виникали у українців в Німеччині з фізичним та психологічним здоров'ям.

Як свідчать дані таблиці 3, фізично почувають себе постійно погано (слабкість, головний та інший біль, поганий сон, апетит тощо) майже половина опитаних (42,9 %), мають незначні ускладнення зі здоров'ям 37,2 % опитаних, з початку війни і зараз залишаються цілком в нормі 21,3 % респондентів, у 19,1 % також загострилися хронічні захворювання, мали проблеми зі

здоров'ям, але зараз в нормі відповіли 17,0 %, і у 2,1 % опитаних з'явилися нові тяжкі захворювання або вони перенесли операційне втручання.

Таблиця 3

**Проблеми фізичного здоров'я українців в Німеччині
(у % від загальної кількості опитаних)**

Проблеми	%
Фізично почуваю себе постійно погано (слабкість, головний та інший біль, поганий сон, апетит тощо)	42,9
Маю (мав) незначні ускладнення зі здоров'ям	37,2
З початку війни і зараз залишаюсь цілком в нормі	21,3
Загострилися хронічні захворювання	19,1
Мав проблеми зі здоров'ям, але зараз в нормі	17,0
З'явилися нові тяжкі захворювання	2,1
Перенесено операційне втручання	2,1

Аналогічно нами були проаналізовані також проблеми психічного здоров'я, які виникли в українців в Німеччині (таблиця 4).

Результати дослідження показали, що періодично виникають проблеми з психологічним здоров'ям у 47,9 %, виникли проблеми з психологічним здоров'ям і не можуть їх подолати 29,1 %, 19,1% з початку війни і зараз залишаються цілком в нормі, мали проблеми з психологічним здоров'ям, але зараз в нормі 11,7 % опитаних та у 3,5% загострилися хронічні психічні захворювання.

Таблиця 4

**Проблеми психічного здоров'я українців в Німеччині
(у % від загальної кількості опитаних)**

Проблеми	%
Періодично виникають проблеми з психологічним здоров'ям	47,9
Виникли проблеми з психологічним здоров'ям і я не можу їх подолати	29,1
З початку війни і зараз залишаюсь цілком в нормі	19,1
Мав проблеми з психологічним здоров'ям, але зараз в нормі	11,7
Загострилися хронічні психічні захворювання	2,1

Окрім оцінки фізичного та психологічного здоров'я в межах другого завдання нами були проаналізовані психологічні стани українців до переїзду в Німеччину та після.

Так, за результатами проведеного нами опитування серед українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни, на початку війни, *під час перебування в Україні*, вони відчували тривогу (86,7 %), страх (85,3 %), паніку (60,2 %), невизначеність (55,4 %), безпорадність (42,2 %), відчай (41 %), апатію (33,7 %), депресію (32,5 %), гнів (31,3 %), панічні атаки (19,3 %), істеріку (18,1 %) та інші (таблиця 5).

Що стосується психічних станів *після переїзду за кордон*, то тут відповіді розподілились так: українці, що перебувають в Німеччині внаслідок війни, *після переїзду за кордон* відчували невизначеність (73,6 %), бажання повернутися до дому (63,2 %), невпевненість в собі (58,6 %), тривогу (55,2 %), безпорадність (51,7 %), депресію (47,1 %), відчай (44,8 %), «неприйняття» іншої країни (34,5 %), апатію (35,6 %), страх (29,9 %), гнів (26,4 %), паніку (23 %), істеріку (19,5 %), панічні атаки (13,8 %) та інші (таблиця 6).

Отже, як бачимо, відчуття негативних емоцій та станів не покидає українців і під час знаходження за кордоном, в безпеці. Змінюється лише їх ранжування. На перше місце виходять невизначеність, туга за домом та невпевненість в собі. Зменшилися показники тривоги, страху, паніки. Але підвищилися показники безпорадності, депресії, відчаю.

Таблиця 5

Оцінка психологічного стану українців в Німеччині на початку війни, під час перебування в Україні
(у % від загальної кількості опитаних)

Вияви психологічного стану	%
Тривога	86,7
Страх	85,3
Паніка	60,2
Невизначеність	55,4
Безпорадність	42,2
Відчай	41,0
Апатія	33,7
Депресія	32,5
Гнів	31,3
Панічні атаки	19,3
Істерика	18,1

Таблиця 6

Оцінка психологічного стану українців в Німеччині після переїзду за кордон
(у % від загальної кількості опитаних)

Вияви психологічного стану	%
Невизначеність	73,6
Бажання повернутись додому	63,2
Невпевненість в собі	58,6
Тривога	55,2
Безпорадність	51,7
Депресія	47,1
Відчай	44,8
«Неприйняття іншої країни»	34,5
Апатія	35,6
Страх	29,9
Гнів	26,4
Паніка	23,0
Істерика	19,5
Панічні атаки	13,8

Про подібну ситуацію говорять й інші дослідники. Наприклад, Л. Бахмутова & А. Неска (2022), досліджуючи українців, що опинились внаслідок війни в Польщі, зазначають, що більшість біженців тією чи іншою мірою пережила чи переживає одне з найгостріших почуттів – почуття втрати: рідних, близьких, друзів, звичного ритму життя (повсякденних ритуалів та клопотів, планів на майбутнє), зв'язку з родиною (у багатьох чоловіки залишилися боронити Україну або працювати там), роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, дому чи майна (навіть якщо житло лишилось цілим, але воно далеко і там жити небезпечно). Дослідниці наголошують, що розуміння, що їхнє життя вже не буде таким, як до початку повномасштабної війни, призводило до психологічних розладів (Бахмутова, Неска, 2022).

Л. Карамушка & Т. Карамушка (2022), досліджуючи «внутрішніх» переселенців, встановили, що в умовах війни вони також мають низку проблем щодо психічного здоров'я (високий рівень проявів страху, паніки, недостатню активність щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності, а також конфлікти з членами сім'ї та близькими людьми). Водночас психологи спостерігають незначні вияви апатії і депресії, втрати сенсу життя та виражену потребу у соціальній взаємодії й підтримці, що свідчить в цілому про позитивну спрямованість

життєдіяльності вимушених «внутрішніх» переселенців. А це є, на нашу думку, суттєвою відмінністю між «внутрішніми» та «зовнішніми» переселенцями.

Подібні результати були отримані нами і в наших попередніх дослідженнях (Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Delton, Arefniya & Paskevskaya, 2022), які доводять, що чим більше респонденти віддалені від своєї «рідної» території, тим більше у них спостерігається зниження рівня суб'єктивного благополуччя за всіма показниками. І особливо це стосується осіб, які виїхали за кордон.

Отже, отримані дані свідчать про наявність об'єктивної потреби у наданні соціально-психологічної підтримки українцям в Німеччині.

Перейдемо до аналізу результатів виконання *третього завдання* нашого дослідження щодо аналізу потреб українців й надання їм психологічної допомоги.

Що стосується *аналізу потреб українців*, що опинились в Німеччині внаслідок війни, щодо отримання психологічної допомоги, то, як видно із таблиці 7, аналіз результатів нашого опитування показав, що більше половини опитаних (58,6 %) хотіли б отримувати психологічну допомогу і ще майже третина (29,9 %) відповіли на це запитання «скоріше так, ніж ні», тобто також відзначається досить виражена потреба в психологічній допомозі.

Таблиця 7

**Чи хотіли б Ви отримувати психологічну допомогу?
(у % від загальної кількості опитаних)**

Варіанти відповіді	%
«Так, хотів би»	58,6
«Скоріше так, ніж ні»	29,9
«Скоріше ні, ніж так»	4,7
«Ні, не хотів би»	1,6
«Не можу визначитись»	3,2

Що стосується *форм психологічної допомоги*, то із тих, хто бажає отримувати психологічну допомогу, переважна більшість відмітила психологічні консультації (для себе, для дітей, для всієї родини), понад третина опитаних (38,5%) зазначили бажання участі у психологічних групах підтримки (онлайн та офлайн), а 33,3 % респондентів – у психологічних тренінгах (таблиця 8).

Таблиця 8

**Яку психологічну допомогу ви хотіли б отримувати, перебуваючи в Німеччині?
(у % від загальної кількості опитаних)**

Види психологічної допомоги	%
Психологічні консультації для себе	67,8
Психологічні консультації для дітей	28,7
Психологічні консультації для всієї родини	17,2
Участь у психологічних групах онлайн	20,1
Участь у психологічних групах офлайн	18,4
Участь у психологічних тренінгах	33,3
Інформаційне забезпечення через соціальні мережі	14,9

Отже, підсумовуючи, слід зазначити, що існує як об'єктивна, так і суб'єктивна потреба у розробці належних корекційних програм індивідуального та групового характеру для соціально-психологічної підтримки, які будуть забезпечувати психічне здоров'я, підвищувати резильєнтність, сприяти особистісному розвитку українців в Німеччині.

Висновки. Дослідження показало наявність низки проблем, що стосуються умов перебування українців в Німеччині. Це, по-перше, соціально-професійні проблеми (незнання

мови, проблеми з навчанням дітей, проблеми з роботою в Україні та Німеччині, відсутність підтримки німецької громади та відсутність підтримки німецьких родичів та (або) знайомих). По-друге, соціально-психологічні (конфлікти з близькими, які поруч в Німеччині, відсутність життєвих перспектив, конфлікти з близькими, які залишились в Україні, втрата сенсу життя). По-третє, *економічно-побутові* проблеми (відсутність власного окремого житла, проблеми з пошуком житла, відсутність фінансів для життя, інші проблеми. Визначено, що оцінка психічного здоров'я українців нижче ніж фізичного. Серед основних виявів визначено такі: невизначеність, бажання повернутися додому, невпевненість в собі, тривогу, безпорадність, депресію, відчай, «неприйняття» іншої країни, апатію, страх та інші.

Зазначено, що існує як об'єктивна, так і суб'єктивна потреба у розробці належних корекційних програм індивідуального та групового характеру для соціально-психологічної підтримки, які будуть забезпечувати психічне здоров'я, підвищувати резильєнтність, сприяти особистісному розвитку українців в Німеччині.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці технологій психосоціальної підтримки українців в Німеччині, з урахуванням отриманих результатів дослідження.

Література

1. Бахмутова, Л.М., & Неска, А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 22, 3-18
2. Гурт, А.В., & Василькевич, Я.З. (2022). Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*, 11, 78-83.
3. Інтерфакс-Україна. Retrieved from <https://interfax.com.ua/news/general/862598.html>
4. Карамушка, Л., & Карамушка, Т. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(26), 48-59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
5. Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К. (2020). Фізичне та психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій: емпіричне дослідження проблеми в період пандемії COVID-19. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3(20), 72-83. <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.7>
6. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
7. Коллі-Шамне, А.В., & Старцева, В. (2022). Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду»* (м. Чернігів, 10 червня 2022 р.), 234-237.
8. Креденцер, О., Карамушка, Л., Вальдшмідт, Ф., & Клімов, С. (2022). Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
9. Левандовські, К.М. (2022). Тимчасовий захист та статус біженця в контексті української кризи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*, 55, 88-93.
10. Максименко, Ю.Б., & Морозова-Йоханнессен, О.В. (2022). Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*, 5(69), 90-97
11. Тімченко, О. (2022). Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(3), 159-165
12. Bogic, M., Njoku, A. & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*, 15, 29 <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
13. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad Lek.* 75(8 pt 1), 1854-1860. doi: 10.36740/WLek202208107. PMID: 36089869.
14. Kaufman, K., Bhui, K., & Katona, C. (2022). Mental health responses in countries hosting refugees from Ukraine. *BJPsych Open*, 8(3), 87. doi:10.1192/bjo.2022.55
15. Takeda, J. (2000). Psychological and Economic Adaptation of Iraqi Adult Male Refugees: Implications for Social Work Practice. *Journal of Social Service Research*, 26, 1-21.

Література

1. Bakhmutova, L., & Neska, A. (2022). Osoblyvosti psykholoichnykh porushen sered ukrainskykh bizhentsiv u Polschi [Peculiarities of psychological disorders among Ukrainian refugees in Poland]. *Aktualni problemy psykholoii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholoii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukrainy. Tom. V: Psykhofiziologia. Psykhologia pratsi. Eksperymentalna psykholoia*, 22, 3-18 [In Ukrainian]

2. Gurt, A. V., & Vasylykevych, Ya. Z. (2022). Osoblyvosti sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii vymushenykh ukrainytskyykh pereselentsiv u krainakh YeS [Peculiarities of social and psychological adaptation of forced Ukrainian migrants in EU countries]. *Perspektyvy rozvytku suchasnoi psykhologii*, 11, 78-83. [In Ukrainian]
3. Interfax-Ukraine. <https://interfax.com.ua/news/general/862598.html> [In Ukrainian]
4. Karamushka, L., & Karamushka, T. (2022). Empyrychne doslidzhennya osoblyvosti psykhnichnogo zdorovya vymushenykh «vnutrishnikh» pereselentsiv v umovakh viiny [Empirical study on mental health features of forced internal displaced persons in war conditions]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 2(26), 48-59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6> [In Ukrainian]
5. Karamushka, L., Kredentser, O., & Tereschenko, K. (2020). Fyzychne ta psykhologichne zdorovya personalu osvitychiv organizatsii: empyrychne doslidzhennya problemy v period pandemii COVID-19 [Physical and psychological health of the staff of educational organizations: an empirical study on the problem during the COVID-19 pandemic]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 2-3(20), 72-83. <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.7> [In Ukrainian]
6. Karamushka, L., Kredentser, O., Tereschenko, K., Lagodzinska, V., Ivkin, V., & Kovalchuk, O. (2022). Osoblyvosti psykhnichnogo zdorovya personalu osvitychiv ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny [Peculiarities of the mental health of staff of educational and scientific organizations in the conditions of war]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 1(25), 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7> [In Ukrainian]
7. Kolli-Shamne, A. V., & Startseva, V. (2022). Google-forma yak instrument doslidzhennya sotsialno-psykhologichnykh problem ukraintsv – vymushenykh migrantiv u pershi misyatsi viiny 2022 roku [Google form as a tool for researching socio-psychological problems of Ukrainians - forced migrants in the first months of the war in 2022]. *Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi mizhdystsyplinarnoi nauково-praktychnoi konferentsii «Transformatsiini protsesy v umovakh viiny ta pislyavoyennogo periodu»* (Chernigiv, June 10, 2022), 234-237. [In Ukrainian]
8. Kredentser, O., Karamushka, L., Valdshmidt, F., & Klimov, S. (2022). Kontseptsiya proyektu «Sotsialno-psykhologichna pidtrymka ukraintsv v Nimechchyni» [The concept of the project «Social and Psychological Support of Ukrainians in Germany»]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3(27), 6-25. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1> [In Ukrainian]
9. Levandovski, K. M. (2022). Tymchasovi zakhyst ta status bizhentsya v konteksti ukrainskoi kryzy [Temporary protection and refugee status in the context of the Ukrainian crisis]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnogo humanitarnogo universytetu*, 55, 88-93. [In Ukrainian]
10. Maksymenko, Yu. B., & Morozova-Iokhannessen, O. V. (2022). Psykhologichni osoblyvosti osobystisnykh zmin pereselentsiv v umovakh inshoi krainy (na prykladi Norvegii) [Psychological features of personal changes in immigrants in the conditions of another country (a case study of Norway)]. *Visnyk Natsionalnogo universytetu oborony Ukrainy*, 5(69), 90-97 [In Ukrainian]
11. Timchenko, O. (2022). Dushevni rany viiny (psykhologichna pam'yatka dlya roboty z ukrainskymy bizhentsyamy) [Mental Wounds of War (a psychological guide to working with Ukrainian refugees)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii*, 1(3), 159-165 [In Ukrainian]
12. Bogic, M., Njoku, A. & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review [11]. *BMC Int Health Hum Rights*, 15, 29 <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
13. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *WiadLek*. 75(8 pt 1), 1854-1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>. PMID: 36089869.
14. Kaufman, K., Bhui, K., & Katona, C. (2022). Mental health responses in countries hosting refugees from Ukraine. *BJPpsych Open*, 8(3), 87. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.55>
15. Takeda, J. (2000). Psychological and Economic Adaptation of Iraqi Adult Male Refugees: Implications for Social Work Practice. *Journal of Social Service Research*, 26, 1-21.

Відомості про автора

Креденцер Оксана Валеріївна, докторка психологічних наук, доцентка, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Kredentser, Oksana, Dr., Assoc. Prof., leading researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

E-mail: okred278@gmail.com

Отримано 27 грудня 2022 р.
Рецензовано 25 січня 2023 р.
Прийнято 30 січня 2023 р.