

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-03
УДК 159.923.2:314.151.3-054.73

Н.В. РЕПКІНА (Наталія Володимирівна Репкіна)

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології,
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, Україна
E-mail: mail@lgu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-9484-3011>

О.С. РАХ (Ольга Сергіївна Рах),
магістрантка кафедри психології,
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, Україна
e-mail: pivikova@gmail.com

САМОСПРИЙНЯТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК У НІМЕЧЧИНІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей самосприйняття українських жінок-біженок, які вимушено проживають у Німеччині. Метою дослідження було виявити зв'язок самосприйняття із самооцінкою, рівнем домагань та адаптацією до нових соціокультурних умов. У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик та методи кореляційного аналізу. Встановлено, що втрата довоєнного соціального статусу та професійної ідентичності зумовлює фрагментацію образу «Я» і зниження психологічного благополуччя. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення для розробки програм психологічної підтримки жінок-біженок.

Ключові слова: самооцінка, самосприйняття, українські жінки, біженки, адаптація, Німеччина, міграційна психологія, психологічне благополуччя, соціальний статус, травматичний досвід.

Вступ. Повномасштабні військові дії в Україні спричинила одну з наймасштабніших хвиль вимушеної міграції у сучасній Європі. Значну частину цієї групи становлять українські жінки, які були змушені виїхати до країн ЄС, зокрема до Німеччини, часто без чіткого плану й розуміння подальшої життєвої траєкторії. На кінець 2024 року у Німеччину емігрувало близько 1,5 млн. жінок. У нових умовах вони втрачають звичне професійне середовище, соціальні зв'язки, економічну автономію, що створює ризики дезадаптації та психологічної вразливості (Алексєнко, 2022; Алексєнко та Гончар, 2023).

Проблема психологічної адаптації вимушених переселенців уже тривалий час перебуває у фокусі уваги дослідників. О. Є. Білінова (2010, 2017) аналізує стрес акультурації, кризи ідентичності та соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають подоланню цієї кризи. Її робота (Білінова, 2016) підкреслює роль когнітивних схем, очікувань і способів інтерпретації власної ситуації для успішної або неуспішної адаптації.

У дослідженнях жіночої ідентичності (Іванова Т.В., Карч М.О., 2020; Короход Я.Д., Тат'янчиков А.О., Самара О.Є., 2023) наголошується, що самосприйняття жінки тісно пов'язане з її соціальними ролями: професійною, сімейною, громадянською. Вимушена втрата частини цих ролей, а також досвід «соціального зниження» у приймаючому суспільстві може призводити до фрагментації образу «Я», зниження самооцінки та відчуття «втрати себе».

Питання психічного здоров'я жінок у воєнних умовах розглядаються в роботах Л.М. Карамушки (2023), де підкреслюється взаємозв'язок між травматичним

досвідом, рівнем стресу та ресурсами особистості. О.В. Креденцер (2023), аналізуючи психічне здоров'я українців, які перебувають у Німеччині, вказує на амбівалентність їх становища: з одного боку, це безпека й соціальна підтримка, з іншого - залежність від соціальних виплат, неможливість швидко відновити професійний статус, мовний бар'єр.

На міжнародному рівні міграційні процеси та акультурація розглядаються в концепціях J. W. Berry (1997), який описав основні стратегії акультурації, та Y. Y. Kim (2001), що запропонувала інтегративну теорію інтеркультурної адаптації. Вони підкреслюють, що адаптація до нового культурного середовища є не лише зовнішнім пристосуванням, але й глибокою трансформацією ідентичності.

У контексті вимушеної міграції важливим стає також поняття життєстійкості й резиліентності. З. Спринська та С. Дерев'янка (2022) показують, що здатність до психологічної стійкості пов'язана з наявністю смислів, цілей і віри у власну ефективність. Ці ідеї перегукуються з підходом А. Антоновського (2005) щодо «почуття узгодженості» (sense of coherence) та концепцією В. Франкла (2016) про пошук смислу як ключовий ресурс подолання травматичних подій.

Особливу увагу в останні роки приділено специфіці психоемоційного стану українських переселенців у Німеччині (Педоренко, 2022, 2023). Авторка відзначає підвищену тривожність, відчуття невизначеності, а також феномен «відкладеного життя», коли жінка ніби «ставить на паузу» власний розвиток, очікуючи завершення війни чи повернення додому.

Як цитувати: Репкіна Н. В., Рах, О. С. (2025). Самосприйняття українських жінок-біженок у німеччині: емпіричне дослідження. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 79, 22-27. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-03>

In cites: Repkina, N., Rach, O. (2025). Self-perception of ukrainian refugee women in germany: an empirical study. *Visnyk of V.N. Karazhin Kharkiv National University. Series Psychology*, 79, 22-27. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-03> (in Ukrainian)

© Репкіна Н. В., Рах, О. С., 2025, CC BY 4.0 license

У цьому контексті самооцінка та самосприйняття розглядаються як базові особистісні конструкти, що визначають, чи буде жінка сприймати себе як суб'єкта, здатного впливати на власне життя, чи як пасивний об'єкт обставин (Савчин, 2023). Низька самооцінка, внутрішня розщепленість образу «Я» і відчуття втрати цілісності можуть істотно підвищувати ризики дезадаптації, депресивних та тривожних проявів.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як пов'язані між собою самосприйняття, самооцінка, переживання втрат і адаптаційні процеси у вимушено переселених українських жінок, які проживають у Німеччині.

Мета. Метою статті є виявлення та аналіз зв'язків між самосприйняттям, самооцінкою, рівнем домагань і психологічним благополуччям українських жінок-біженок у Німеччині, а також дослідження впливу соціального статусу до війни та факту працевлаштування на ці показники.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2024-2025 роках і включало 50 українських жінок, які після початку повномасштабної війни вимушено переїхали до Німеччини та проживали там не менше 12 місяців. Вік респонденток коливався в діапазоні від 25 до 45 років. До вибірки входили жінки з різним довоєнним соціальним статусом (керівні посади, власний бізнес, середня ланка менеджменту, фахівчині у сфері освіти та медицини) та різним поточним статусом у Німеччині (працевлаштовані / непрацевлаштовані), що дало змогу врахувати як об'єктивні, так і суб'єктивні параметри їх адаптації.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, підібраних таким чином, щоб інтегровано оцінити самооцінку, самосприйняття, рівень домагань і психологічне благополуччя в умовах вимушеної міграції. Насамперед застосовувався модифікований варіант шкали рівня домагань і самооцінки, створений на основі класичної процедури вимірювання суб'єктивної оцінки «до війни», поточного стану, бажаного рівня та очікуваного рівня досягнень. На основі цих показників розраховувалися інтегральні індекси Δ Втрата (розрив між уявленням «як було / як є» та «як хотілося б») і Δ Очікування (розрив між очікуванням і бажаним рівнем), що дозволяло кількісно зафіксувати переживання втрати статусу, можливостей і контролю над життям.

Для вимірювання глобальної самооцінки застосовувалася шкала самооцінки у модифікації К. Ріффа, спрямована на оцінку інтегрального ставлення особистості до власної цінності та компетентності (Ryff, 1989). Респондентки оцінювали ступінь згоди з низкою тверджень про себе за градуїрованою шкалою, що дало змогу отримати сумарний показник від низької до високої самооцінки та виявити тенденцію до знецінення себе чи, навпаки, до завищеної оцінки власних можливостей. Такий підхід дозволив розглядати самооцінку не лише як окремих показник, а як елемент загальної системи психологічного благополуччя.

Окремий блок стосувався дослідження самосприйняття. Для цього був використаний опитувальник самосприйняття, побудований у логіці клієнт-центрованого підходу К. Роджерса в адаптації

О. М. Даймонд (Rogers, 1951; Даймонд, 2003). Методика дозволяє оцінити цілісність образу «Я», рівень самоприйняття, внутрішню конгруентність та емоційне ставлення до себе. Її ключовою особливістю є порівняння реального та ідеального «Я» за низкою особистісних характеристик, що дає змогу кількісно зафіксувати ступінь узгодженості між ними та виявити внутрішні конфлікти, пов'язані з образом себе, які особливо актуалізуються в ситуації різкої зміни життєвих обставин.

Психологічне благополуччя оцінювалося за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа в українській адаптації, яка включає такі субшкали, як «позитивні стосунки з іншими», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «мета в житті» та «самоприйняття» (Ryff, 1989; Пінська, 2022; Савчин, 2023). Ця методика дала змогу простежити, як змінюється відчуття керованості життям, цілеспрямованості та внутрішньої цілісності в умовах тривалої адаптації до нового соціокультурного середовища.

Показники за всіма шкалами обчислювалися за стандартними ключами до відповідних методик, для кожної респондентки формувалася індивідуальний психодіагностичний профіль. Додатково було введено змінні «соціальний статус до війни» (умовно поділений на високий, середній і базовий рівні) та «працевлаштованість у Німеччині» (так / ні), що дозволило порівнювати групи за об'єктивними соціальними параметрами. На основі цих даних розраховувалися середні значення для всієї вибірки та окремих підгруп, а також аналізувалися відмінності між ними.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона для виявлення зв'язків між кількісними змінними (Δ Втрата, Δ Очікування, самооцінка, самосприйняття, показники психологічного благополуччя) та t-критерію Ст'юдента для порівняння середніх значень у групах працевлаштованих і непрацевлаштованих жінок. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$, що відповідає загальноприйнятим вимогам до психологічних досліджень.

Результати дослідження. Узагальнений аналіз отриманих даних показав, що для більшості опитаних жінок характерне відчутне зниження уявлень про себе після вимушеної міграції. За показниками, отриманими за модифікованою методикою шкали рівня домагань і самооцінки, у респонденток фіксується виражений розрив між уявленнями про довоєнний стан, теперішній стан та бажаний рівень. Це свідчить про переживання втрати статусу, контролю над життям та звичних життєвих перспектив, що відображається у зростанні показника Δ Втрата та, меншою мірою, Δ Очікування.

Окремий аналіз середніх значень за групами довоєнного соціального статусу показав нерівномірний розподіл ступеня втрат. Найбільш уражливою виявилася група жінок із високим довоєнним статусом (керівні посади, власний бізнес, топменеджмент): саме вони демонструють найбільший розрив між уявленням «як було» і «як є», а також найбільш завищений розрив між бажаним і очікуваним рівнем. Для жінок із середнім

соціальним статусом середнє значення Δ Втрати становить близько 13 балів, тоді як у групі з базовим статусом найнижче падіння сягає лише приблизно 10 балів. Це означає, що ті, хто і до війни займав менш привілейовані позиції, переживають зміну життєвих обставин менш травматично й демонструють відносно стабільніше самосприйняття.

Додатковий аналіз з урахуванням працевлаштованості в Німеччині показав, що робота в новій країні виконує роль важливого стабілізуючого чинника. Працюючі жінки мають вищі значення інтегральної самооцінки (у середньому 23,7 бала проти 21,4 у непрацевлаштованих), а також кращі показники за шкалою психологічного благополуччя (сумарний бал близько 431,5 проти 417,0 у непрацюючих). Це свідчить, що включеність у трудову діяльність пов'язана не лише з економічною незалежністю, а й із відновленням відчуття компетентності, корисності та контролю над власним життям.

Структурний аналіз шкали психологічного благополуччя К. Ріффа показав, що не всі його компоненти страждають однаково. Найбільш проблемною сферою виявився субшкальний показник «управління середовищем»: його середнє значення становило 66,2 бала, що є найнижчим індикатором серед усіх вимірюваних компонентів благополуччя. Це відображає обмежені можливості впливати на життєві обставини в умовах іншої країни – мовні бар'єри, залежність від соціальних виплат, невизначеність правового статусу, складність входження у професійні спільноти. Водночас низка інших субшкал («особистісне зростання», «позитивні стосунки з іншими») демонструють відносно вищі значення: у частини респонденток показники особистісного зростання досягали в середньому до 75,9 бала, що свідчить про збереження потенціалу розвитку навіть у кризових умовах.

У сфері самосприйняття отримано низку показових результатів. За опитувальником Роджерса–Даймонда виявлено, що для значної частини жінок характерний виражений розрив між реальним та ідеальним «Я», що супроводжується почуттям внутрішньої фрагментованості. У групі респонденток із максимальною Δ Втратою середній показник самосприйняття становив лише 65,14 бала, що є найнижчим значенням у вибірці та вказує на критичне зниження самоприйняття та внутрішньої цілісності. Натомість жінки з меншими втратами за шкалами рівня домагань і самооцінки демонстрували більш узгоджений образ «Я» і вищі показники за шкалами «самоприйняття» та «автономія».

Кореляційний аналіз підтвердив, що показник Δ Втрати є центральним інтегральним індикатором психологічної вразливості. Виявлено значущий зворотний зв'язок між Δ Втратою та глобальною самооцінкою ($r = -0,56$), самосприйняттям ($r = -0,62$) і загальним балам психологічного благополуччя ($r = -0,48$). Іншими словами, що чим сильніше жінка переживає «втрату себе» та своїх довоєнних можливостей, то тим нижчими є її самооцінка, рівень самоприйняття і суб'єктивне відчуття благополуччя. Виявлено також негативний зв'язок між Δ Очікуванням і

самосприйняттям ($r \approx -0,41$): нереалістично завищені або, навпаки, надто занижені очікування щодо майбутнього в Німеччині пов'язані з меншою гармонійністю образу «Я» і більш вираженими внутрішніми конфліктами.

Окремо було проаналізовано зв'язок між довоєнним соціальним статусом і переживанням втрат. Отримані дані показали позитивну кореляцію між статусом до війни та Δ Втратою ($r = +0,52$): чим вищим був соціальний і професійний статус жінки в Україні, тим більшою є глибина суб'єктивних втрат після міграції. Разом із тим довоєнний високий статус поєднується з тенденцією до нижчих показників самосприйняття в нових умовах, що свідчить про труднощі інтеграції попереднього образу себе з новою соціальною реальністю.

Особливо показовими є результати, пов'язані з адаптацією за опитувальником Роджерса–Даймонда. Виявлено сильний позитивний зв'язок між показниками адаптованості та самосприйняттям ($r = +0,71$): жінки, які суб'єктивно відчувають себе більш адаптованими до німецького суспільства, характеризуються більш цілісним і стабільним образом «Я», вищою самооцінкою та вищими показниками за шкалами психологічного благополуччя. У групах жінок, що змогли працевлаштуватися й частково відновити професійну роль, фіксується підвищення показників «управління середовищем» і «особистісного зростання», тоді як у непрацевлаштованих ці показники суттєво нижчі, а Δ Втрати – суттєво вищі.

Узагальнюючи, можна констатувати, що результати емпіричного дослідження демонструють системний характер зв'язків між переживанням втрат, самооцінкою, самосприйняттям, психологічним благополуччям і такими соціальними змінними, як довоєнний статус і працевлаштованість у приймаючій країні. Найбільш вразливою групою є жінки з високим довоєнним статусом і відсутністю роботи в Німеччині: для них характерні максимальні значення Δ Втрати, найнижчі показники самосприйняття та психологічного благополуччя. Натомість жінки з нижчим статусом до війни й наявною зайнятістю в Німеччині демонструють відносно кращі показники адаптації, більш цілісний образ «Я» та стабільнішу самооцінку.

Обговорення. Отримані результати підтверджують теоретичні положення про те, що самосприйняття та самооцінка є центральними особистісними ресурсами адаптації в умовах кризи (Франкл, 2016; Савчин, 2023). Вони узгоджуються з даними досліджень стресу акультурації (Блінова, 2010, 2017; Berry, 1997; Kim, 2001), згідно з якими інтенсивні соціокультурні зміни викликають не лише зовнішні труднощі пристосування, а й глибокі внутрішні перебудови образу «Я».

Сильний зворотний зв'язок між Δ Втратою, з одного боку, і самооцінкою, самосприйняттям та психологічним благополуччям - з іншого, свідчить про те, що переживання втрат не є лише об'єктивним фактом (втрата житла, роботи, звичного оточення), а інтегрується в цілісну систему уявлень про себе. Коли жінка сприймає себе не як суб'єкта, що тимчасово опинився в складних умовах, а як «того, хто програв», «того, хто більше не зможе повернутися в минуле життя»,

це безпосередньо знижує її готовність діяти, планувати, навчатися, інтегруватися в нове суспільство (Алексєнко, 2022; Пінська, 2022).

Зв'язок між високим довоєнним статусом і глибшими переживаннями втрати свідчить, що значні досягнення в минулому не завжди є ресурсом. У контексті різкої соціальної зміни вони можуть перетворюватися на джерело болючих порівнянь «було - стало», зумовлюючи розчарування, сором і відчуття «падіння вниз» (Боровинська, 2022; Бахмутова та Неска, 2022). Для частини жінок прийняття низькокваліфікованої праці в Німеччині, яка не відповідає їх освіті та досвіду, стає психологічно неприйнятним, що призводить до утримання від будь-якої діяльності й фіксації у стані «стабілізованої залежності» від соціальної допомоги.

У цьому контексті працевлаштування, навіть не повністю відповідне попередній кваліфікації, виявляється важливим буфером. Воно дає жінці можливість знову пережити себе як суб'єкта дії, відчувати вплив на власне життя, структурувати час і простір, будувати нові соціальні зв'язки (Слосаревський та Шульга, 2023; Спринська та Дерев'яно, 2022). Отримані дані підтверджують необхідність включення компоненту професійної самореалізації до програм психологічної підтримки жінок-біженок.

З погляду гуманістичної психології важливим є те, що самосприйняття виявляється не лише «дзеркалом» обставин, а й активним чинником формування адаптаційної стратегії. Жінки з більш цілісним і приймаючим образом «Я» навіть у складних умовах проявляють готовність шукати можливості для навчання, перекваліфікації, волонтерської чи соціальної активності (Гридковець, 2019; Савчин, 2023). Натомість ті, хто сприймають себе як «жертву обставин», частіше демонструють пасивні або унікальні копінг-стратегії, що підвищує ризики хроніфікації дезадаптації (Пророк, 2018).

Висновки

1. Самосприйняття та самооцінка українських жінок-біженок у Німеччині є ключовими психологічними чинниками їх адаптації до нових соціокультурних умов. Вони визначають, чи сприймає жінка себе як суб'єкта життєвих змін, чи як об'єкт обставин.

2. Сильні зворотні кореляції між показником Δ Втрата та самооцінкою ($r = -0,56$), самосприйняттям ($r = -0,62$) і психологічним благополуччям ($r = -0,48$) свідчать, що переживання втрат пов'язане з фрагментацією образу «Я» і зниженням суб'єктивного добробуту.

3. Вищий довоєнний соціальний статус асоціюється з глибшим переживанням втрати та внутрішнім конфліктом між минулим і теперішнім образом себе ($r = +0,52$ для зв'язку між соціальним статусом і Δ Втрата), що вимагає особливо делікатного підходу в роботі з цією групою жінок.

4. Працевлаштування в приймаючій країні виступає важливим буфером, який підтримує самоповагу, відчуття суб'єктності та сприяє відновленню психологічного благополуччя.

5. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм психологічної

підтримки українських жінок-біженок у Німеччині. Такі програми мають включати роботу з реконструкцією образу «Я», підтримку самоприйняття, актуалізацію особистісних ресурсів, а також компоненти, спрямовані на професійну самореалізацію й пошук нових життєвих смислів.

Список використаних джерел

- Алексєнко Н. В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 10-13. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13387>
- Алексєнко Т. І., Гончар Л. С. Психологічна дезадаптація та гендерні відмінності в адаптації внутрішньо переміщених осіб. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 63 с.
- Антоновський А. Розквітання тасмунці здоров'я. Варшава : Fundacja IPN, 2005. 195 с.
- Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. V, Вип. 22. С. 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/>
- Блінова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 12–16. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/arkhiv/vipuski-2010>
- Блінова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. / *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С.А. Максименка, С.Б. Кузікової, В.А. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2017. С. 162-180. <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/>
- Блінова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111-117. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676>
- Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії : 053 психологія. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. 301 с.
- Даймонд О. М. Психологічна діагностика особистісних змін. Київ : Інститут психології, 2003. 48 с.
- Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультіваріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія :Психологія*, 2020. Т.31(70) №4. С.28-33. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/04>
- Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберігти та підтримати : метод рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 52 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/>
- Короход Я.Д., Татяничков А.О., Самара О.Є. Особливості гендерної ідентичності жінок. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія :Психологія*, 2023. Т.34(73). № 1. С. 11-15. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/03>
- Креденцер О. В. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають у Німеччині у зв'язку з війною. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737841/1/>
- Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 2022. Вип. 5. С. 5–10.

- <http://psy-visnyk.uzhnu.ua/index.php/psy/article/view/157/248>
- Пінська О. Л. Сутність і змістова характеристика самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* / за ред. Н.М. Токарева. Київ. 2018. Вип. 8. С. 36–45.
<https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7210>
- Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи / за ред. Н.Пророк Том 1. Київ. 2018. 208 с.
- Савчин М. В. Самовизначення особистості у контексті гуманістичної психології. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 17–22.
- Слюсаревський М. М., Шульга Н. А. Соціально-психологічна підтримка осіб, постраждалих від війни. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 156 с.
- Спринська З., Дерев'яно С. Резильєнтність та психологічна стійкість переселенців у період війни. *Соціальна психологія*. 2022. № 4. С. 31–35.
- Франка В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Книги–XXI, 2016. 240 с.
- Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, № 1. P. 5–34.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Kim Y. Y. Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 2001. Vol. 25, №4. P. 375–400.
- Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, №6. P. 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- N. REPKINA (Nataliia Repkina)
PhD (Psychology), Associate Professor
Department of Psychology,
Luhansk Taras Shevchenko National University, Ukraine
e-mail: nrepkina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9484-3011>
- O. RACH (Olga Rach)
Master's student
Department of Psychology,
Luhansk Taras Shevchenko National University, Ukraine
e-mail: pivikova@gmail.com

SELF-PERCEPTION OF UKRAINIAN REFUGEE WOMEN IN GERMANY: AN EMPIRICAL STUDY

This article presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of self-perception and self-esteem among Ukrainian refugee women who were forced to relocate to Germany after the full-scale Russian invasion. The relevance of the study is determined by the need to understand how the loss of pre-war social status, professional identity and habitual social roles affects the integrity of the self-image and psychological well-being of women in a new sociocultural environment. The aim of the study was to identify the relationships between self-perception, global self-esteem, level of aspirations, pre-war social status, current employment status in Germany, and indicators of psychological well-being. The sample consisted of 50 Ukrainian women aged 25–45 who had been living in Germany for at least 12 months. Data were collected using a modified Dembo–Rubinstein scale (indices Δ Loss and Δ Expectation), a self-esteem scale (Ryff modification), a self-perception questionnaire based on the client-centred approach of C. Rogers in O. Diamond's adaptation, and the Psychological Well-Being Scale by C. Ryff, supplemented by socio-demographic variables (pre-war status, employment). The results showed that most respondents demonstrate moderate to high levels of perceived loss, with the highest Δ Loss found among women who had high pre-war social status and are currently unemployed. These women are characterised by a more fragmented self-image, decreased self-acceptance and lower scores on autonomy and environmental mastery, while dimensions such as personal growth and purpose in life remain relatively preserved. Correlation analysis revealed significant negative links between Δ Loss and self-esteem ($r = -0.56$), self-perception ($r = -0.62$) and overall psychological well-being ($r = -0.48$), as well as between Δ Expectation and self-perception ($r = -0.41$). Pre-war social status positively correlates with Δ Loss ($r = +0.52$) and negatively with self-perception, indicating deeper experiences of loss and difficulty integrating the previous self-image into the new reality. Employed women show higher levels of self-esteem, self-acceptance, autonomy and environmental mastery, together with lower Δ Loss scores, compared to unemployed participants. The findings underscore the role of self-perception as a key personal resource for adaptation and highlight the risk of a “stabilised dependence” on social benefits in part of the high-status group. The results have theoretical and practical implications for the development of psychological support programmes for refugee women that combine work with the self-image, reconstruction of meaning and realistic life goals with support for employment and professional self-realisation as important protective factors.

Keywords: *self-esteem, self-perception, Ukrainian refugee women, adaptation, psychological well-being, social status, employment, Germany, migration.*

References

- Alekseenko, N. V. (2022). Unusual conditions of existence of forced emigrants as a factor of extreme influence on the psyche of the individual. *Osobystist', suspil'stvo, voina : tezy dop. uchasnykiv mizhnar. psykhol. Forum.* (Kharkiv, April 15, 2022). Kharkiv: KhNUV. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13387> [in Ukrainian].
- Alekseenko, T. I., Gonchar, L. S. (2023). *Psychological maladjustment and gender differences in the adaptation of internally displaced persons*. Kyiv: ISPP NAPN of Ukraine. [in Ukrainian].
- Antonovsky, A. (2005). *Blossoming of the secret of health*. Warsaw: Fundacja IPN.
- Bakhmutova, L. M., Neska, A. (2022). Peculiarities of psychological disorders among Ukrainian refugees in Poland. *Aktual'ni problemy psykholohiyi*, 5(22), 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/> [in Ukrainian].
- Blinova, O. Ye. (2010). Psychological factors of stress of acculturation of migrants. *Nauka i osvita*, 3, 12–16. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/arkhiv/vipuski-2010> [in Ukrainian].
- Blinova, O. Ye. (2017). Socio-psychological factors of overcoming the identity crisis of forced migrants. S.D. Maksymenko (Ed.), *Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice* (pp.162-180). Sumy: Publishing house of SSU named after A.S. Makarenko. <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/> [in Ukrainian].
- Blinova, O. E. (2016). Socio-psychological adaptation of forced migrants: approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation. *Naukovyy visnyk Kherson's'koho derzhavnogo universytetu. Seriya: Psykholohichni nauk.* 3(1), 111-117. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676> [in Ukrainian].

- Borovyńska, I. E. (2022). *Socio-psychological strategies of life success of internally displaced persons*. (Master's thesis). Kyiv: Institute of Social and Psychological Research of the NAS of Ukraine. [in Ukrainian].
- Diamond, O. M. (2003). *Psychological diagnostics of personality changes*. Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. [in Ukrainian].
- Ivanova, T. V., Karch, M. O. (2020). Gender identity as a multivariate phenomenon. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiya*, 31(70), 4, 28-33. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/04> [in Ukrainian].
- Karamushka, L. M. (2023). *Mental health of an individual during war: how to preserve and support it: a method of recommendations*. Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/> [in Ukrainian].
- Korokhod, Ya.D., Tatyanchikov, A.O., Samara, O.E. (2023). Peculiarities of gender identity of women. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiya*, 34(73), 1, 11-15. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/03> [in Ukrainian].
- Kredentser, O. V. (2023). *Ensuring the mental health of Ukrainians who are in Germany in connection with the war*. Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737841/1/> [in Ukrainian].
- Pedorenko, V. M. (2022). Peculiarities of the psycho-emotional state of displaced persons in the conditions of another country (on the example of Germany). *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya Psykholohiya*, 5, 5–10. <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157/248> [in Ukrainian].
- Pinska, O. L. (2018). The essence and content characteristics of personality self-realization. N.M. Tokarev (Ed.). *Aktual'ni problemy psykholohiyi v zakladakh osvity*, 8,36–45. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7210> [in Ukrainian].
- Prorok, N. (Ed.) *Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis* (Vol. 1). Kyiv. [in Ukrainian].
- Savchyn, M. V. (2023). Self-determination of the individual in the context of humanistic psychology. *Psykholohiya i suspil'stvo*, 1, 17–22. [in Ukrainian].
- Slyusarevskiy, M. M., Shulga, N. A. (2023). *Socio-psychological support of people affected by war*. Kyiv: ISPP NAPS of Ukrain. [in Ukrainian].
- Sprynska, Z., Derevyanko, S. (2022). Resilience and psychological stability of displaced persons during the war. *Sotsial'na psykholohiya*, 4, 31-35. [in Ukrainian].
- Frankl, V. *Man in search of true meaning* (2016). Kyiv: Knygy–XXI. [in Ukrainian].
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Kim, Y. Y. (2001). Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 25(4), 375–400.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».

Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 18.10.2025 (The article was received by the editors 18.10.2025)

Стаття рекомендована до друку 20.12.2025 (The article is recommended for printing 0.12.2025)

Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)