

УДК 159.923.2:314.151.3-054.73

DOI 10.31654/2663-4902-2026-PP-3-238-248

Бурдін П. П.

аспірант кафедри психології

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

arendoffburdin@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-5120-0081>

ВПЛИВ ТРИВАЛОГО ПЕРЕБУВАННЯ У СТАТУСІ БІЖЕНЦЯ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОІДЕНТИЧНІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ ГРОМАДЯН

У статті розкрито особливості впливу тривалого перебування у статусі біженця на емоційне благополуччя та самоідентичність українських громадян. Визначено взаємозв'язок емоційного благополуччя, самоідентичності, соціально-психологічної адаптації та акультурації в умовах вимушеної міграції. Систематизовано психологічні чинники, пов'язані з тривалим перебуванням за кордоном, та узагальнено результати сучасних емпіричних досліджень українських біженців після 2022 р. Виявлено значення постміграційних стресорів, соціальної підтримки, адаптаційних ресурсів і взаємодії з приймаючим середовищем. Визначено особливості прояву зазначених чинників у змінах емоційного стану, соціальних зв'язків, відчуття належності та самоідентичності. Обґрунтовано, що психологічні зміни визначаються не лише тривалістю перебування у статусі біженця, а співвідношенням чинників ризику та особистісних і соціальних ресурсів.

Ключові слова: вимушена міграція, біженці, українські громадяни, емоційне благополуччя, самоідентичність, соціально-психологічна адаптація, акультурація, соціальна підтримка, психологічні ресурси, постміграційні стресори.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабне вимушене переміщення населення та тривале перебування значної кількості українських громадян за кордоном у статусі біженця. Якщо на початковому етапі вимушеної міграції основними психологічними викликами є переживання загрози, втрати звичного середовища та необхідність адаптації до нових умов, то з часом актуалізуються питання збереження емоційного благополуччя та самоідентичності особистості.

Тривале перебування у статусі біженця пов'язане зі зміною соціального й культурного середовища, трансформацією усталених соціальних зв'язків і ролей, необхідністю інтеграції в нові умови життя та одночасним збереженням зв'язку з країною походження. Невизначеність щодо майбутнього, труднощі адаптації, мовні та соціокультурні бар'єри можуть позначатися на емоційному стані, відчутті стабільності й безпеки, а також спричиняти переосмислення особистісної, соціальної та національної ідентичності.

Особливого значення набуває взаємозв'язок емоційного благополуччя та самоідентичності, оскільки збереження цілісного уявлення про себе, відчуття належності та особистісної безперервності може виступати важливим психологічним ресурсом адаптації до тривалого вимушеного перебування за кордоном. Водночас наукового уточнення потребують особливості впливу тривалості такого перебування на зазначені психологічні характеристики саме українських громадян.

Отже, актуальність проблеми зумовлена необхідністю систематизації наукових уявлень про психологічні наслідки тривалого перебування у статусі біженця та визначення особливостей його впливу на емоційне благополуччя і самоідентичність українських громадян, що є важливим для обґрунтування напрямів їх психологічної підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічних наслідків вимушеної міграції посідає важливе місце в сучасних вітчизняних і зарубіжних

дослідженнях. Наукові праці охоплюють питання емоційного благополуччя та психічного здоров'я біженців, трансформації самоідентичності, соціально-психологічної адаптації й акультурації, а також впливу постміграційних умов і ресурсів підтримки.

У вітчизняних дослідженнях значна увага приділяється психологічним особливостям вимушеного переміщення та адаптації українських громадян. Я. Василькевич та О. Кікінежді [1] розглядають емоційні ставлення як показник соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб за кордоном. О. Завгородня та О. Краєва [2] аналізують психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених унаслідок російської агресії, зокрема зміни психоемоційного стану, ідентичності та ресурсів життєстійкості. Ю. Короцінська та А. Мисоченко [3] характеризують вимушену міграцію як специфічний вид втрати, тоді як В. Таран, С. Щербина, О. Вялкін та О. Фролов [4] зосереджують увагу на особливостях етнічної толерантності українських біженців у європейському середовищі.

Окремий напрям зарубіжних досліджень становить вивчення загальних соціально-психологічних наслідків вимушеної міграції, емоційного благополуччя та самоідентичності. Е. Р. Kraly, М. J. Abbasi-Shavazi, L. L. Torres Colón та Н. E. Reed [10] розкривають соціальні наслідки вимушеної міграції у взаємозв'язку зі здоров'ям, благополуччям, соціальною та економічною інтеграцією. Р. С. Ekoh, А. О. Iwuagwu, Е. О. George та С. А. Walsh [8] акцентують увагу на скороченні соціальних мереж і підтримки та його впливі на емоційне благополуччя біженців. F. Shahimi, K. Block та E. Alisic [13] систематизують наукові уявлення про самоідентичність осіб із досвідом біженства, підкреслюючи її динамічність у процесі взаємодії з новим соціальним і культурним середовищем.

Важливий масив сучасних праць присвячено психологічному стану та адаптації українських біженців після 2022 року. J. Buchcik, V. Kovach та A. Adedeji [7] досліджують психічне здоров'я та якість життя українських біженців у Німеччині, а О. Lytvynenko та L. M. König [12] – психологічний дистрес і пов'язані з ним поведінкові характеристики. А. Adedeji зі співавторами [5] аналізують поєднання постміграційних стресорів і ресурсів подолання серед українських жінок-біженок у Німеччині. J. Whitehead зі співавторами [16] конкретизують стресори, з якими стикаються вимушено переміщені українці після прибуття до приймаючої країни.

Значну увагу приділено акультурації, соціальній підтримці, інтеграції та змінам ідентичності в умовах вимушеного перебування за кордоном. Y. Andrushko та M. Lupei [6] розглядають акультураційні процеси у взаємозв'язку з досвідом травматизації вимушених українських мігрантів. J. Kovács, С. Csukonyi, K. E. Kovács, D. Liszka та P. Walawender [9] простежують зв'язки між соціальною підтримкою, посттравматичними проявами та інтеграційними установками українських біженців у Польщі й Угорщині. M. Skrodzka, G. McMahon, S. M. Griffin та O. T. Muldoon [14] розкривають психологічне значення нових соціальних ідентичностей та їх зв'язок із посттравматичними проявами й адаптацією.

Для розуміння психологічних наслідків саме тривалого перебування за кордоном особливе значення мають дослідження динаміки благополуччя та ресурсів адаптації. L. Kriechel, N. Milewski та M. Bujard [11] на основі п'яти хвиль панельних даних простежують зміни афективного благополуччя українських біженців у Німеччині та значення соціальної і професійної адаптації. M. Szkup зі співавторами [15] виявляють міжкраїнні відмінності у психологічному дистресі, резильєнтності та способах подолання стресу, засвідчуючи неоднорідність психологічних наслідків вимушеного переміщення.

Отже, сучасні дослідження висвітлюють різні аспекти емоційного благополуччя, самоідентичності, акультурації та соціально-психологічної адаптації українських біженців. Водночас потребує систематизації вплив саме тривалого перебування у статусі біженця на емоційне благополуччя та самоідентичність українських громадян з урахуванням взаємодії постміграційних стресорів, особистісних і соціальних ресурсів та особливостей приймаючого середовища. Це визначає спрямованість дослідження.

Мета статті полягає у визначенні особливостей впливу тривалого перебування у статусі біженця на емоційне благополуччя та самоідентичність українських громадян на основі синтезу результатів сучасних психологічних досліджень.

Виклад основного матеріалу. Вимушена міграція є складним соціально-психологічним процесом, наслідки якого не обмежуються зміною місця проживання та необхідністю пристосування до нових побутових умов. Вона супроводжується трансформацією усталених соціальних зв'язків, зміною звичного соціокультурного середовища, необхідністю включення у нову систему соціальних відносин та переосмислення подальших життєвих перспектив. У сучасному науковому дискурсі наслідки вимушеної міграції розглядаються через взаємопов'язані характеристики здоров'я і благополуччя, соціальної та економічної інтеграції, сімейних і спільнотних відносин. Особливого значення набуває часовий вимір вимушеного переміщення, оскільки тривалість перебування поза країною походження впливає на характер адаптаційних процесів і життєвий досвід переміщеної особи [10, с. 132].

Однією з психологічних характеристик, особливо чутливих до змін, пов'язаних із вимушеним переміщенням, є емоційне благополуччя. Його доцільно розглядати не лише через наявність або відсутність негативних емоційних станів, а в ширшому контексті суб'єктивного відчуття психологічної стабільності, безпеки, задоволеності життям, можливості підтримувати значущі соціальні зв'язки та використовувати доступні адаптаційні ресурси. Вимушене переміщення може супроводжуватися скороченням звичних соціальних мереж і зниженням доступності соціальної підтримки, що посилює ризик соціальної ізоляції, переживання втрати та погіршення емоційного стану [8, с. 2]. Водночас соціальні зв'язки та підтримка можуть виконувати ресурсну функцію, сприяючи адаптації до нових життєвих умов.

Психологічні наслідки вимушеної міграції тісно пов'язані і з процесами самоідентифікації. Самоідентичність формується та трансформується у взаємодії особистості із соціальним і культурним середовищем та охоплює систему уявлень про власні цінності, переконання, ролі й належність до певних соціальних і культурних спільнот [13, с. 1]. Вимушене переміщення створює специфічну ситуацію, у якій попередньо сформоване уявлення людини про себе співвідноситься з новими соціальними ролями, культурними нормами, мовним середовищем і характером взаємодії з приймаючим суспільством. Унаслідок цього самоідентичність набуває динамічного характеру, а її перебудова пов'язується з необхідністю інтегрувати попередній життєвий досвід, актуальне становище та уявлення про власне майбутнє [13, с. 2].

Важливе місце у цьому процесі посідає акультурація як пристосування особистості до нового соціокультурного середовища, що передбачає зміни у культурній ідентичності та соціальній поведінці. Співвідношення між збереженням культури походження та включенням у культуру приймаючого суспільства може набувати різних форм – інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації [6, с. 2]. При цьому мовні труднощі, культурні відмінності, переживання дискримінації та соціокультурна дезадаптація здатні створювати додаткове психологічне навантаження, тоді як підтримання соціальних зв'язків, збереження значущих елементів власної культури та успішне включення у нове середовище можуть виступати ресурсами психологічної адаптації [6, с. 7].

Зміни самоідентичності в умовах вимушеної міграції не слід трактувати виключно як деструктивний процес. Переміщення може супроводжуватися появою нових форм соціальної належності, які за різних умов здатні мати як ресурсне, так і несприятливе психологічне значення. Зокрема, ідентифікація з приймаючим суспільством може створювати додаткові соціально-психологічні ресурси, тоді як сприйняття себе передусім через статус біженця за певних умов може бути пов'язане з вищою вираженістю посттравматичних проявів [14]. Отже, значення трансформацій самоідентичності визначається не самим фактом виникнення нових ідентичностей, а особливостями соціального контексту, доступними ресурсами та характером взаємодії особистості з новим середовищем.

Емоційне благополуччя та самоідентичність в умовах вимушеної міграції, таким чином, доцільно розглядати як взаємопов'язані психологічні характеристики. Їх динаміка визначається взаємодією пережитого досвіду, особистісних ресурсів, характеру соціальної підтримки, особливостей акультурації та ступеня включення у

приймаюче суспільство. Окремого значення набуває тривалість перебування за межами країни походження, оскільки з часом взаємодія з новим середовищем перестає бути лише ситуативним пристосуванням і включається у процес переосмислення соціальних зв'язків, життєвих перспектив та власної ідентичності.

З огляду на зазначене, психологічні наслідки тривалого перебування у статусі біженця доцільно пов'язувати не з дією окремого чинника, а з їх сукупністю та взаємодією. Серед найбільш значущих варто виокремити тривалу невизначеність щодо майбутнього, трансформацію сімейних і соціальних зв'язків, доступність соціальної підтримки, мовні бар'єри, особливості акультурації та інтеграції у приймаюче суспільство, збереження культурної і національної належності, а також соціально-економічні умови перебування. Зазначені чинники можуть набувати як ризикового, так і ресурсного значення та по-різному позначатися на емоційному благополуччі й самоідентичності особистості. Їх систематизацію та основні напрями психологічних проявів представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Психологічні чинники тривалого перебування українських громадян у статусі біженця та особливості їх прояву

Психологічні чинники	Прояви у сфері емоційного благополуччя	Прояви у сфері самоідентичності
1	2	3
Тривала невизначеність щодо майбутнього	Підтримання емоційного напруження, тривожності та відчуття нестабільності; зниження суб'єктивного відчуття безпеки	Ускладнення визначення життєвих перспектив; переосмислення життєвих орієнтирів і майбутніх соціальних ролей
Трансформація сімейних і соціальних зв'язків	Переживання втрати та самотності; послаблення звичної емоційної підтримки; ризик соціальної ізоляції	Зміна усталених соціальних ролей і характеру належності до значущих соціальних груп
Соціальна підтримка	Посилення відчуття безпеки й емоційної стабільності; зниження соціальної ізольованості; підтримання адаптаційних ресурсів	Збереження зв'язку зі значущими соціальними групами та формування нових соціальних зв'язків у приймаючому середовищі
Мовні бар'єри	Комунікативне напруження, обмеження соціальної взаємодії; посилення відчуття відчуження та ізольованості	Ускладнення включення у приймаюче суспільство та набуття нових соціальних ролей
Акультурація та соціокультурна адаптація	Акультураційне напруження; за сприятливого перебігу адаптації – поступове посилення психологічної стабільності	Узгодження культурної належності з новими соціальними нормами, ролями та способами соціальної ідентифікації
Збереження культурної та національної належності	Підтримання відчуття психологічної опори, зв'язку з країною походження та безперервності життєвого досвіду	Збереження культурної і національної складових самоідентичності в умовах взаємодії з новим соціокультурним середовищем

Продовження таблиці 1

1	2	3
Інтеграція у приймаюче суспільство	Розширення соціальних контактів і доступної підтримки; посилення відчуття прийняття та соціальної включеності	Формування нових соціальних належностей та їх узгодження з уже сформованими складовими самоідентичності
Соціальна ізоляція, неприйняття та дискримінація	Посилення самотності, емоційного напруження, відчуття відчуження та соціальної незахищеності	Ускладнення ідентифікації з приймаючою спільнотою; посилення соціального дистанціювання
Соціально-економічна та професійна нестабільність	Збереження відчуття нестабільності та залежності; додаткове психологічне напруження через труднощі працевлаштування, забезпечення житлом і матеріальними ресурсами	Переосмислення професійного статусу, соціальних ролей, можливостей самореалізації та подальших життєвих перспектив
Збереження впливу воєнного досвіду та зв'язку з подіями в Україні	Тривале емоційне напруження, занепокоєння за близьких, страх і посттравматичні прояви	Переосмислення життєвих цінностей, власної належності та значення зв'язку з Україною

Джерело: авторське узагальнення, сформоване на підставі аналізу результатів вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень щодо психологічних чинників вимушеної міграції, соціально-психологічної адаптації, емоційного благополуччя, акумуляції та самоідентичності українських громадян, які перебувають за кордоном [1–6; 9; 16].

Систематизація представлених чинників дає підстави стверджувати, що психологічні наслідки тривалого перебування у статусі біженця формуються не за лінійним принципом і не можуть бути пояснені лише тривалістю перебування за межами країни походження. Визначальним є співвідношення стресогенних умов і ресурсів адаптації, які можуть посилювати або, навпаки, послаблювати психологічне навантаження. За таких умов тривале перебування у приймаючій країні може супроводжуватися як накопиченням емоційного напруження та поглибленням невизначеності щодо власного майбутнього, так і поступовим відновленням психологічної стабільності, розширенням соціальних зв'язків і формуванням нових способів включення у соціальне середовище.

Водночас трансформація самоідентичності не обов'язково означає втрату попередньої культурної та національної належності: адаптація до нового середовища може відбуватися паралельно зі збереженням зв'язку з Україною та інтеграцією набутого міграційного досвіду в уявлення особистості про себе.

Окреслені закономірності потребують зіставлення з результатами сучасних емпіричних досліджень, проведених серед українських громадян, які після 2022 року вимушено перебувають за кордоном. Це дає змогу простежити, як визначені чинники проявляються в різних соціокультурних умовах, які зміни емоційного благополуччя та самоідентичності фіксуються у досліджуваних вибірках і які ресурси пов'язуються з більш сприятливим перебігом адаптації. З цією метою здійснено синтез результатів сучасних емпіричних досліджень, основні характеристики та висновки яких систематизовано в табл. 2.

Таблиця 2

Синтез результатів сучасних емпіричних досліджень емоційного благополуччя та самоідентичності українських біженців після 2022 року

Автори, рік	Країна, вибірка	Спрямованість і дизайн дослідження	Основні емпіричні результати	Значення для досліджуваної проблеми
1	2	3	4	5
Buchcik J., Kovach V., Adedeji A., 2023	Німеччина, n = 304	Крос-секційне дослідження психічного здоров'я та якості життя	Виявлено поширеність психологічного дистресу, тривожних і депресивних проявів та їх зв'язок зі зниженням якості життя	Підтверджує вразливість емоційного благополуччя після вимушеного переміщення та його взаємозв'язок із загальною якістю життя
Kovács J. et al., 2023	Польща та Угорщина, n = 728	Порівняльне крос-секційне дослідження соціальної підтримки, посттравматичних проявів та інтеграційних установок	Встановлено відмінності у сприйнятій соціальній підтримці та інтеграційних установках залежно від країни перебування; соціальна підтримка пов'язувалася з інтеграційними установками	Засвідчує значення приймаючого соціального середовища та доступності підтримки для перебігу психологічної адаптації
Lytvynenko O., König L. M., 2024	Німеччина, n = 619	Базовий етап лонгітюдного дослідження психологічного дистресу та поведінкових характеристик	Виявлено підвищену вираженість стресу, тривожних і депресивних проявів та їх тісний взаємозв'язок	Показує комплексний характер змін емоційного благополуччя та взаємопов'язаність окремих проявів психологічного неблагополуччя
Skrodzka M. et al., 2024	Ірландія та Польща, n = 468	Крос-секційне дослідження соціальної ідентичності, посттравматичних проявів і посттравматичного зростання	Ідентифікація з приймаючим суспільством пов'язувалася з нижчими посттравматичними проявами та вищим посттравматичним зростанням; ідентифікація через статус біженця – з вищими посттравматичними проявами	Підтверджує, що формування нових соціальних ідентичностей може мати різне психологічне значення та бути пов'язаним із характером адаптації після переміщення

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5
Adedeji A. et al., 2025	Німеччина, n = 15 , жінки	Змішане дослідження психічного здоров'я, постміграційних стресорів і ресурсів подолання	Виявлено поєднання мовних, соціальних, акультураційних та пов'язаних із невизначеністю стресорів; водночас визначено значення індивідуальних і соціальних ресурсів	Показує, що емоційне благополуччя формується внаслідок взаємодії постміграційних стресорів і доступних ресурсів адаптації
Kriechel L., Milewski N., Bujard M., 2026	Німеччина, n = 1728	Лонгітюдне панельне дослідження афективного благополуччя, 5 хвиль, 2022–2024 рр.	Встановлено поступове покращення афективного благополуччя переважно внаслідок зменшення негативних емоцій; сприятливе значення мали контакти з населенням приймаючої країни, володіння мовою та зайнятість	Підтверджує, що тривалість перебування за кордоном сама по собі не визначає погіршення емоційного благополуччя, а його динаміка залежить від перебігу соціальної та професійної адаптації
Szkup M. et al., 2026	Сім європейських країн та Україна, n = 1631	Багатокраїнне крос-секційне дослідження психологічного дистресу, резильєнтності та копінгу	Встановлено міжкраїнні відмінності у психологічному дистресі, резильєнтності та способах подолання стресу	Засвідчує неоднорідність психологічних наслідків війни й вимушеного переміщення та значення індивідуальних ресурсів і середовища перебування

Джерело: авторське узагальнення, сформоване на підставі синтезу результатів сучасних емпіричних досліджень емоційного благополуччя, психологічної адаптації та самоідентичності українських біженців після 2022 року [5; 7; 9; 11–12; 14–15].

Синтез результатів емпіричних досліджень засвідчує, що психологічні наслідки вимушеного перебування українських громадян за кордоном мають неоднорідний і динамічний характер. На початкових етапах переміщення найбільш виразними є психологічний дистрес, тривожні й депресивні прояви, емоційне напруження, пов'язані як із пережитим воєнним досвідом, так і з необхідністю адаптації до нових життєвих умов [7; 12]. Водночас зі збільшенням тривалості перебування значення набувають уже не лише первинні наслідки вимушеного переміщення, а й постміграційні умови: доступність соціальної підтримки, характер взаємодії з приймаючим суспільством, володіння мовою, професійна зайнятість, соціальна включеність та можливість відновлення відчуття життєвої визначеності [5; 9; 11].

Особливо показовими у цьому аспекті є результати лонгітюдних спостережень, відповідно до яких тривале перебування за межами України не супроводжується обов'язковим послідовним погіршенням емоційного благополуччя. Навпаки, за сприятливого перебігу адаптації може відбуватися поступове зменшення негативних емоцій та відновлення афективного благополуччя [11]. Це дає підстави розмежовувати тривалість перебування у статусі біженця як часову характеристику та психологічні умови, якими ця тривалість наповнюється. Саме останні значною мірою визначають, чи набуватиме тривале перебування характеру накопичення психологічного навантаження, чи створюватиме передумови для поступової адаптації.

Не менш важливою складовою цього процесу є трансформація самоідентичності. Емпіричні результати свідчать, що включення до нового соціального середовища не передбачає автоматичного послаблення попередньої культурної та національної належності. Формування нових соціальних зв'язків та ідентифікація з приймаючим суспільством можуть виконувати ресурсну функцію, тоді як закріплення самоідентифікації переважно через статус біженця за певних умов пов'язується з більш вираженими посттравматичними проявами [14]. Тому зміни самоідентичності доцільно розглядати не за логікою втрати або заміщення попередньої ідентичності, а як процес її перебудови, у межах якого досвід вимушеної міграції, нові соціальні належності та збереження зв'язку з Україною інтегруються в систему уявлень особистості про себе.

Отже, вплив тривалого перебування у статусі біженця на емоційне благополуччя та самоідентичність українських громадян не має однозначно негативної спрямованості та не визначається лише тривалістю перебування за кордоном. Його психологічний зміст формується у взаємодії воєнного і міграційного досвіду, постміграційних стресорів, особистісних ресурсів, соціальної підтримки та можливостей інтеграції у приймаюче середовище [5; 7; 9; 11–12; 14–15]. За переважання тривалих стресогенних впливів і недостатності ресурсів адаптації зберігаються ризики емоційного неблагополуччя та ускладнення процесів самоідентифікації. Натомість розширення соціальних зв'язків, опанування мови, професійна та соціальна включеність, доступність підтримки й збереження значущого зв'язку з культурою походження створюють передумови для відновлення емоційної стабільності та конструктивної перебудови самоідентичності. Відтак тривале перебування у статусі біженця доцільно розглядати не як самостійний детермінант психологічного неблагополуччя, а як тривалий адаптаційний контекст, у межах якого співвідношення чинників ризику та ресурсів визначає спрямованість змін емоційного благополуччя і самоідентичності українських громадян.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, синтез результатів сучасних психологічних досліджень дав змогу визначити, що вплив тривалого перебування у статусі біженця на емоційне благополуччя та самоідентичність українських громадян має динамічний і неоднорідний характер. Його спрямованість визначається не лише тривалістю перебування за межами України, а співвідношенням постміграційних стресорів і ресурсів адаптації. Найбільш значущими чинниками є невизначеність щодо майбутнього, трансформація сімейних і соціальних зв'язків, мовні та соціокультурні бар'єри, соціально-економічна нестабільність, доступність соціальної підтримки, особливості акультурації та інтеграції у приймаюче суспільство.

Встановлено, що зміни емоційного благополуччя не мають однозначно негативної спрямованості. За тривалого впливу стресогенних умов і недостатності адаптаційних ресурсів можуть зберігатися емоційне напруження, психологічний дистрес, тривожні й депресивні прояви. Водночас соціальна підтримка, розширення соціальних контактів, опанування мови, професійна зайнятість та соціальна включеність створюють передумови для поступового відновлення емоційної стабільності. Отже, сама тривалість перебування у статусі біженця не визначає спрямованості змін емоційного благополуччя.

Самоідентичність за тривалої вимушеної міграції трансформується внаслідок взаємодії попередньої культурної та національної належності з новими соціальними ролями й формами включення у приймаюче середовище. Формування нових соціальних належностей може поєднуватися зі збереженням української ідентичності

та інтеграцією міграційного досвіду в систему уявлень особистості про себе. Психологічне значення таких змін залежить від соціального контексту та доступних ресурсів адаптації.

Відтак тривале перебування у статусі біженця доцільно розглядати як адаптаційний контекст, у межах якого взаємодія чинників ризику та ресурсів визначає спрямованість змін емоційного благополуччя і самоідентичності українських громадян.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні довготривалої динаміки емоційного благополуччя та самоідентичності українських громадян залежно від тривалості перебування за кордоном, країни перебування, характеру соціальної інтеграції та можливості повернення в Україну. Особливо перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, які дадуть змогу простежити зміни зазначених психологічних характеристик на різних етапах вимушеної міграції.

Список використаної літератури

1. Василькевич Я. З., Кікінежді О. М. Особливості діагностики емоційних ставлень як показника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб за кордоном. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 2 (84). С. 14–24. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-84-2-14-24>
2. Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73). С. 73–82. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>
3. Короцінська Ю. А., Мисоченко А. В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 1 (4). С. 108–115. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).12](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12)
4. Таран В., Щербина С., Вялкін О., Фролов О. Особливості етнічної толерантності українських біженців в Європі в умовах війни в Україні. Ввічливість. *Humanitas*. 2025. № 3. С. 197–206. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.25>
5. Adedeji A., Kaltenbach S., Metzner F., Kovach V., Rudschinat S., Arrizabalaga I. M., Buchcik J. Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany—A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. *Healthcare*. 2025. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13030259>
6. Andrushko Y., Lupei M. Acculturation Processes and the Experience of Traumatization in the Case of Forced Ukrainian Migrants. *International Journal of Psychology*. 2025. Vol. 60. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.70036>
7. Buchcik J., Kovach V., Adedeji A. Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2023. Vol. 21. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>
8. Ekoh P. C., Iwuagwu A. O., George E. O., Walsh C. A. Forced migration-induced diminished social networks and support, and its impact on the emotional wellbeing of older refugees in Western countries: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2023. Vol. 105. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104839>
9. Kovács J., Csukonyi C., Kovács K. E., Liszka D., Walawender P. Integrative attitudes of Ukrainian war refugees in two neighboring European countries (Poland and Hungary) in connection with posttraumatic stress symptoms and social support. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1256102>
10. Kraly E. P., Abbasi-Shavazi M. J., Torres Colón L. L., Reed H. E. Social Consequences of Forced and Refugee Migration. *Annual Review of Sociology*. 2023. Vol. 49. P. 129–153. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-090221-040023>
11. Kriechel L., Milewski N., Bujard M. The Affective Well-Being of Ukrainian Refugees in Germany: Evidence from Five Waves of Representative Panel Data. *Journal of Happiness Studies*. 2026. Vol. 27. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00989-y>
12. Lytvynenko O., König L. M. Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: Study protocol and baseline data. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16. № 3. P. 923–943. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12477>
13. Shahimi F., Block K., Alisic E. Sense of identity among young people with refugee backgrounds: A scoping review. *Children and Youth Services Review*. 2024. Vol. 157. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107378>
14. Skrodzka M., McMahon G., Griffin S. M., Muldoon O. T. New social identities in Ukrainian 'refugees': A social cure or social curse? *Social Science & Medicine*. 2024. Vol. 353. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117048>

15. Szkup M., Krsnik S., Kozybska M., Rousou E., Fedortsiv O., Burbela E., Stanisavljević S., Kleszcz A., Fernandes R., Mikla M., Ellina P., Czeponis L., Lourenço T., Erjavec K. Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health*. 2026. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440>
16. Whitehead J., Fokaf O., Deinekhovska T., Egan M., Seguin M. Stressors faced by forcibly displaced Ukrainians in England within 6 months of arrival: A qualitative study. *Social Science & Medicine*. 2025. Vol. 371. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117909>

References

1. Vasylykevych, Ya. Z., & Kikinezhdi, O. M. (2025). Osoblyvosti diagnostyky emotsiinykh stavlen yak pokaznyka sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vymusheno peremishchenykh osib za kordonom [Peculiarities of diagnostics of emotional attitudes as an indicator of socio-psychological adaptation of forcibly displaced persons abroad]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 2(84), 14–24. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-84-2-14-24> [in Ukrainian].
2. Zavhorodnia, O. V., & Kraieva, O. A. (2023). Psykholohichni problemy osib, vymusheno peremishchenykh vnaslidok rosiiskoi ahresii [Psychological problems of persons forcibly displaced as a result of Russian aggression]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defence University of Ukraine*, 3(73), 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82> [in Ukrainian].
3. Korotsinska, Yu. A., & Mysochenko, A. V. (2024). Osoblyvosti vymushenoj mihratsii yak vydu vtraty [Peculiarities of forced migration as a type of loss]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriya «Psykhologichni nauky» – Bulletin of Vasyl' Stus Donetsk National University. Series "Psychological Sciences"*, 1(4), 108–115. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).12](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).12) [in Ukrainian].
4. Taran, V., Shcherbyna, S., Vialkin, O., & Frolov, O. (2025). Osoblyvosti etnichnoi tolerantnosti ukraïnskykh bizhentsiv v Yevropi v umovakh viiny v Ukraini [Peculiarities of ethnic tolerance of Ukrainian refugees in Europe during the war in Ukraine]. *Vvichlyvist. Humanitas – Humanitas*, 3, 197–206. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.25> [in Ukrainian].
5. Adedeji, A., Kaltenbach, S., Metzner, F., Kovach, V., Rudschat, S., Arrizabalaga, I. M., & Buchcik, J. (2025). Mental health outcomes among female Ukrainian refugees in Germany – A mixed method approach exploring resources and stressors. *Healthcare*, 13. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030259> [in English].
6. Andrushko, Y., & Lupei, M. (2025). Acculturation processes and the experience of traumatization in the case of forced Ukrainian migrants. *International Journal of Psychology*, 60. <https://doi.org/10.1002/ijop.70036> [in English].
7. Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5> [in English].
8. Ekoh, P. C., Iwuagwu, A. O., George, E. O., & Walsh, C. A. (2023). Forced migration-induced diminished social networks and support, and its impact on the emotional wellbeing of older refugees in Western countries: A scoping review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104839> [in English].
9. Kovács, J., Csukonyi, C., Kovács, K. E., Liszka, D., & Walawender, P. (2023). Integrative attitudes of Ukrainian war refugees in two neighboring European countries (Poland and Hungary) in connection with posttraumatic stress symptoms and social support. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1256102> [in English].
10. Kraly, E. P., Abbasi-Shavazi, M. J., Torres Colón, L. L., & Reed, H. E. (2023). Social consequences of forced and refugee migration. *Annual Review of Sociology*, 49, 129–153. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-090221-040023> [in English].
11. Kriechel, L., Milewski, N., & Bujard, M. (2026). The affective well-being of Ukrainian refugees in Germany: Evidence from five waves of representative panel data. *Journal of Happiness Studies*, 27. <https://doi.org/10.1007/s10902-025-00989-y> [in English].
12. Lytvynenko, O., & König, L. M. (2024). Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior, food intake, and psychological distress: Study protocol and baseline data. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 923–943. <https://doi.org/10.1111/aphw.12477> [in English].
13. Shahimi, F., Block, K., & Alisic, E. (2024). Sense of identity among young people with refugee backgrounds: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107378> [in English].
14. Skrodzka, M., McMahon, G., Griffin, S. M., & Muldoon, O. T. (2024). New social identities in Ukrainian 'refugees': A social cure or social curse? *Social Science & Medicine*, 353. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117048> [in English].

15. Szkup, M., Krsnik, S., Kozybska, M., Rousou, E., Fedortsiv, O., Burbela, E., Stanisavljević, S., Kleszcz, A., Fernandes, R., Mikla, M., Ellina, P., Czeponis, L., Lourenço, T., & Erjavec, K. (2026). Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440> [in English].

16. Whitehead, J., Fokaf, O., Deinekhovska, T., Egan, M., & Seguin, M. (2025). Stressors faced by forcibly displaced Ukrainians in England within 6 months of arrival: A qualitative study. *Social Science & Medicine*, 371. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117909> [in English].

Burdin P.

PhD Student

PhD Student of the Department of Psychology

Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

arendoffburdin@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-5120-0081>

THE IMPACT OF PROLONGED REFUGEE STATUS ON THE EMOTIONAL WELL-BEING AND SELF-IDENTITY OF UKRAINIAN CITIZENS

Relevance of the study. The prolonged forced displacement of Ukrainian citizens caused by the war has increased the need to understand psychological changes that develop during an extended stay in refugee status, particularly changes in emotional well-being and self-identity under conditions of adaptation to a new sociocultural environment.

Objective. The study aims to identify the specific features of the influence of prolonged refugee status on the emotional well-being and self-identity of Ukrainian citizens based on a synthesis of contemporary psychological research.

Methodology. The study employed analysis, comparison, systematization, and synthesis of contemporary Ukrainian and international psychological research on forced migration, emotional well-being, self-identity, and adaptation. Particular attention was paid to empirical studies of Ukrainian refugees conducted after 2022. Their findings were compared to identify the main factors associated with changes in emotional well-being and self-identity during prolonged forced displacement.

Results and conclusions. The findings demonstrate that the psychological consequences of prolonged refugee status are dynamic and heterogeneous and depend not only on the duration of stay abroad but also on post-migration conditions and available resources. Uncertainty, social isolation, socioeconomic instability, and insufficient support may contribute to psychological distress, anxiety, depressive manifestations, and emotional tension. In contrast, social support, language acquisition, employment, and social integration facilitate emotional stability. Self-identity is transformed through the interaction of cultural and national belonging with new social roles and forms of participation in the host society. New social identities may coexist with the preservation of Ukrainian identity and a meaningful connection with Ukraine. Thus, the psychological effects of prolonged refugee status are determined by the balance between risk factors and adaptation resources.

Practical significance. The findings can be used to substantiate psychological support programmes for Ukrainian refugees, with emphasis on strengthening social support, adaptation resources, social inclusion, and preservation of meaningful cultural and national ties.

Keywords: forced migration, refugees, Ukrainian citizens, emotional well-being, self-identity, socio-psychological adaptation, acculturation, social support, psychological resources, post-migration stressors.

Отримано редколегією / Received: 30.08.2026

Прорецензовано / Revised: 08.09.2026

Опубліковано / Published: 30.09.2026