

Психологічне благополуччя та копінг-стратегії українських біженців на Мальті: результати пілотного опитування Кутаджар Марія Олександрівна

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-28>

Зігмунд Фройд Університет Україна

Вступ. Внаслідок нового російського вторгнення в Україну 5.3 мільйонів осіб стали вимушеними біженцями закордон (UNHCR, december 2025). Серед них 2335 осіб оселилися на Мальті (European Commission, Eurostat data, 30 June 2025). Дослідження показують, що адаптація та інтеграція біженців у новій країні залежить від поєднання структурних умов приймаючої країни, соціальних зв'язків, індивідуальних ресурсів і постіміграційних стресорів. Сучасна література підкреслює: саме після міграційне середовище (зайнятість, житло, робота, правова визначеність, доступ до освіти та медичного обслуговування) часто є найсильнішим «важелем» для успішної інтеграції (Ager & Strang, 2008). Разом із цим після початку повномасштабної російсько-української війни на вибірках українців за кордоном стабільно фіксують підвищений психологічний дистрес і поширеність симптомів депресії, тривоги, ПТСР, комплексної травми та порушень сну. (Yasenok et al., 2025). Наприклад, дослідження серед українських біженців у Німеччині показало значущий зв'язок психічних симптомів із якістю життя в новій країні (Buchcik et al., 2023) В тому числі дослідження показали, що копінг-стратегії впливають на рівень адаптації українських біженців в інших країнах (Dlugosz et al., 2023). Однак тема психологічного благополуччя та копінг-стратегій українських біженців на Мальті є не дослідженою. Мета дослідження – провести пілотне дослідження особливостей психологічного благополуччя та копінг-стратегій серед українців, які вимушено переїхали на Мальту через війну Росії проти України. Методи. Дослідження було проведено як онлайн-опитування. Для нього була створена google-форма, яка складалася з трьох блоків: соціодемографічні дані, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» («The Modified BBC Subjective Well-being Scale» (BBC-SWB), автори української адаптації: Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О.) та «Коротка шкала подолання» («Brief COPE-26» Skinner, автори адаптації українською: Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О.). В блок соціодемографічні дані входили такі питання: вік, стать, сімейний статус, середній місячний дохід, працевлаштування, освіта, рівень володіння англійською мовою. Google-форма була розміщена на фейсбук групі «Ukrainians in Malta» та в телеграм каналі «VALETTA/MALTA» Результати. Респонденти. 22 особи (17 жінок і 5 чоловіків) віком від 18 до 63 років надали повні відповіді на запропоноване опитування. Серед них: 90% переїхали на Мальту після початку повномасштабного Російського вторгнення; 77,3% перебувають у шлюбі або подібних партнерських стосунках; 68,2% проживають зі шлюбним партнером, 54,5% з неповнолітніми дітьми; 36,4% працевлаштовані на повний робочий день, 22,7% працевлаштовані частково, 18,2% мають власну справу (бізнес); 31,8% мають середній місячний дохід, 27,3% дуже низький, 13,6% нижче середнього; 68,2% мають вищу освіту, 18,2% середню спеціальну; 75% не мріяли жити на Мальті до переїзду на неї; 50% мають вище середнього рівень володіння англійської мови, 15% просунутий, 15% початковий; 5% є власниками нерухомого майна на Мальті; у 85% за час перебування з'явилися друзі-мальтійці. Психологічне благополуччя. Середні значення, медіани та стандартне

відхилення отриманих результатів за шкалою суб'єктивного благополуччя та її трьома субшкалами подано в таблиці 1. Таблиця 1. Порівняльний аналіз чоловіків та жінок за рівнем суб'єктивного благополуччя з використанням t-критерію Стьюдента показав відсутність статистично значущої різниці між цими групами. Копінг-стратегії. Нами були розраховано бали за 13 шкалами копінгів та їхніми трьома видами (Проблемно-орієнтовані, Емоційно-орієнтовані та Унікальні). Порівняння чоловіків та жінок за допомогою U-критерію Манна-Вітні щодо вживання окремих копінг-стратегій та їхніх видів показало, що жінки більшою мірою вдаються до «Емоційно-орієнтованих копінгів» в цілому, а також до «Позитивного переосмислення» (Таблиця 2). В той же час чоловіки частіше вдаються до «Вживання психоактивних речовин». Таблиця 2. Обговорення результатів. Результати цього пілотного дослідження вказують на гендерні відмінності у виборі копінг стратегій серед українських біженців, які проживають на Мальті. Зокрема жінки більше використовували емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як чоловіки частіше вдавалися до унікаючих форм копінгу, включно з вживанням психоактивних речовин. Більш виражене використання жінками емоційно-орієнтованого копінгу (зокрема, емоційного вираження, пошуку соціальної підтримки, позитивного переосмислення) узгоджується з новими дослідженнями в контексті вимушеної міграції. Метааналіз Tamres, Janicki, і Helgeson показав, що жінки в середньому частіше застосовують копінг, спрямований на регуляцію емоцій та міжособистісну підтримку, тоді як чоловіки рідше звертаються до таких стратегій (Tamres et al., 2002). На відміну від жінок, чоловіки у цьому дослідженні частіше використовували унікальні копінг-стратегії, зокрема вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин. З позиції теорії транзакційного стресу і копінгу (Lazarus & Folkman, 1984) та сучасних інструментів оцінки (COPE, Brief COPE), вживання психоактивних речовин розглядається як емоційно-орієнтований унікальний (дезадаптивний) копінг, спрямований на тимчасове зниження емоційної напруги без вирішення джерела стресу. Загалом результати цього дослідження підтверджують, що жінки та чоловіки відрізняються переважними стилями копінгу, причому жінки частіше використовують емоційно- та соціально-орієнтовані стратегії, а чоловіки – унікальні. Ці відмінності відображають не лише індивідуальні уподобання, а й гендерно структуровані можливості адаптації в умовах вимушеної міграції. Література: 1. Ager, A. & Strang, A. (2008) *Journal of Refugee Studies*, Volume 21, Issue 2, Pages 166–191, <https://doi.org/10.1093/jrs/fen016> 2. Yasenok, V., Baumer, A.M., Petrashenko, V., Kaufmann, M., Frei, A., Rüegger, S., et al. (2025). Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Global Health*. 10:e019557. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2025-019557> 3. Buchcik, J., Kovach, V. & Adedeji, A. (2023) Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health Qual Life Outcomes* 21, 23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125> 4. Dlugosz, P. et al. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, Volume 8. 5. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_16 6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.