

УДК 159.922

Людмила ЛОГВИНОВСЬКА

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент закладу вищої освіти кафедри загальної та медичної психології
Навчально-наукового інституту психічного здоров'я
Національний медичний університет ім. О. Богомольця
Асоційований професор Університету Жан Жорес (Франція)
<https://orcid.org/0009-0003-9035-2957>
e-mail: l.logvinovska@gmail.com

ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК У ФРАНЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНА ВРАЗЛИВІСТЬ, ІНТЕГРАЦІЙНІ БАР'ЄРИ ТА РЕСУРСИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ

Стаття присвячена аналізу особливостей соціально-психологічної адаптації українських жінок, які отримали тимчасовий захист у Франції після початку повномасштабної війни. На основі емпіричних даних дослідження виявлено ключові бар'єри інтеграції: низький рівень володіння французькою мовою, матеріальна нестабільність, труднощі з працевлаштуванням за кваліфікацією, соціальна ізоляція та проблеми з доступом до житла. Показано, що ці чинники взаємно підсилюють один одного, формуючи складний контекст адаптації та підвищуючи ризики психологічної вразливості.

Разом із тим, результати дослідження демонструють високий рівень резилієнтності українських жінок, який ґрунтується на внутрішніх психологічних ресурсах (материнська відповідальність, професійна компетентність, гнучкість і здатність до навчання), а також на інституційних і соціальних можливостях приймаючого суспільства (доступ до мовних курсів, соціальних програм підтримки, цінність освіти та праці). У статті підкреслюється, що саме поєднання цих ресурсів дозволяє жінкам долати труднощі, зберігати психічне благополуччя та поступово вибудовувати нові життєві стратегії у Франції.

Ключові слова: українські жінки; війна; міграція; вразливість; адаптація; інтеграція; резилієнтність.

Liudmyla LOGVINOVSKA
Bogomolets National Medical University

INTEGRATION OF UKRAINIAN WOMEN IN FRANCE DURING THE WAR: PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY, INTEGRATION BARRIERS AND RESILIENCE RESOURCES

This article explores the socio-psychological adaptation of Ukrainian women who arrived in France after the outbreak of the full-scale war and obtained temporary protection status. Drawing on empirical data collected in 2023-2024, the study analyses the main challenges these women encounter during integration, including limited proficiency in French, financial instability, difficulties in securing employment that matches their qualifications, social isolation, and restricted access to stable housing. These factors interact and reinforce one another, creating a complex environment of adaptation and increasing the risk of psychological vulnerability, particularly among women who experienced forced displacement, separation from

family members, and the loss of familiar social networks. The analysis also highlights the emotional burden associated with uncertainty about the future and the need to rebuild everyday life in a new cultural context.

At the same time, the findings highlight significant resilience resources that support Ukrainian women in navigating the integration process. Internal psychological strengths—such as maternal responsibility, professional competence, emotional flexibility, and a strong motivation to learn—play a crucial role in maintaining stability. These individual resources are complemented by institutional and social opportunities provided by the host society, including access to language courses, employment and family support programmes, and the cultural emphasis on education, autonomy, and social participation. The study demonstrates that the combination of personal resilience and external support enables Ukrainian women not only to cope with the challenges of forced migration but also to gradually construct new life strategies and pathways for social inclusion in France, strengthening their sense of agency and belonging.

Keywords: Ukrainian women; war; migration; vulnerability; adaptation; integration; resilience; prolonged traumatic stress; psychological well-being; educational environment; psychological competence.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-18>

Стаття надійшла до редакції / Received 04.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 20.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Логвіновська Людмила

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна російська війна проти України спричинила найбільше переміщення населення в Європі за останні десятиліття. Протягом першого року війни близько 8,2 мільйона українців виїхали до європейських країн у пошуках безпеки. У Франції статус тимчасового захисту з 2022 року отримали 118 800 дорослих українців, серед яких жінки та діти становлять близько 80% [16]. Така демографічна структура визначає специфіку їхніх потреб, рівнів психологічної вразливості та інтеграційних викликів.

Міграційні процеси залишаються нестабільними: частина українців повертається додому або переміщується повторно. У Франції це проявилось у значному скороченні кількості біженців: з 87 015 дорослих у 2024 році до 40 850 на початку 2026 року [13]. Динаміка свідчить про зміну стратегій адаптації та пошук більш стійких життєвих рішень у контексті тривалої війни.

Оскільки саме жінки становлять основну групу отримувачів тимчасового захисту, вони опиняються в центрі інтеграційних процесів і водночас стикаються з найбільшою кількістю структурних бар'єрів – мовних, економічних, соціальних та житлових. Їхня адаптація

ускладнюється наслідками травматичного досвіду війни, втратами та вимушеними розлуками. Виїзд за кордон часто був не вибором, а стратегією виживання, що посилювало відчуття розриву між минулим і новою реальністю та формувало підвищену психологічну вразливість. Вимушена міграція забезпечила фізичну безпеку, але водночас створила новий комплекс викликів, пов'язаних із необхідністю адаптації до незнайомого соціокультурного та адміністративного середовища. У цих умовах особливого значення набувають ресурси резиліентності, які дозволяють жінкам поступово відновлювати внутрішню рівновагу, адаптуватися та вибудовувати нові життєві траєкторії у французькому суспільстві.

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідження інтеграції українських жінок у Франції в умовах війни потребує звернення до теоретичного контексту, у межах якого вимушена міграція розглядається як багатомірний процес переміщення людей із рідного середовища під впливом зовнішніх, неконтрольованих обставин – зокрема воєнних дій, загроз життю чи інших кризових подій. У такому процесі поєднуються структурні бар'єри приймаючого суспільства та індивідуальні стратегії подолання, що формують як вразливість, так і потенціал резиліентності. Саме в цій взаємодії – між обмеженнями, які створює нове соціальне середовище, та внутрішніми ресурсами жінок – проявляються ключові механізми їхньої адаптації та інтеграції у французький соціальний простір.

У сучасних підходах вразливість трактується не лише як сукупність ризиків, пов'язаних із війною, втратами чи соціальною дезінтеграцією, але й як результат взаємодії особистісних ресурсів із інституційними та культурними умовами приймаючого суспільства. Водночас резиліентність розуміється як динамічна здатність адаптуватися до стресових обставин, відновлювати функціонування та вибудовувати нові життєві траєкторії попри наявні бар'єри. У випадку українських жінок у Франції ці два виміри – вразливість і стійкість – проявляються одночасно, формуючи складний спектр досвідів, що охоплює як психологічні, так і соціально-економічні аспекти їхнього життя.

Ключовим теоретичним підґрунтям цього дослідження є концепція травматичного стресу. У загальному розумінні стрес охоплює комплекс психологічних, фізіологічних, особистісних та соматичних реакцій, що супроводжуються значною емоційною напругою. Стрес набуває травматичного характеру тоді, коли вплив екстремальної події спричиняє порушення психічного функціонування, подібно до того, як

фізична травма порушує цілісність тіла [8; 14]. Розуміння природи психічної травми та механізмів психічної вразливості є фундаментальним для клінічної роботи з мігрантами й біженцями та становить теоретико-методологічну основу цього дослідження.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що на психічне здоров'я переміщених осіб суттєво впливають травматичні події, пережиті до міграції, під час міграції та після прибуття до країни призначення. Досвід війни, травма евакуації, розрив родинних і соціальних зв'язків, а також численні стресори, пов'язані з адаптацією та акультурацією в новому середовищі, можуть значно підвищувати психологічну вразливість та ризик розвитку психічних розладів [7; 9; 15; 17]. Нові дослідження психічного здоров'я українських біженців свідчать про значну поширеність посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії [2].

Дослідження демонструють, що особи з вищим рівнем освіти та професійної кваліфікації виявляють сильніші симптоми ПТСР (72,7%) [3]. Мінімальні можливості для отримання кваліфікованої роботи в приймаючій країні та погана адаптація до нового ринку праці значно підвищують рівень стресу українців та ризик виникнення психічних розладів [6].

Виявлені виразні гендерні відмінності у переживанні травматичного стресу. Жінки частіше, ніж чоловіки, проявляють симптоми стресу, психологічного виснаження, тривожності та депресивних станів в умовах війни та вимушеної міграції [9; 10]. Це пов'язано не лише з первинною травмою, але й з тим, що саме жінки частіше несуть основний тягар догляду та відповідальності за дітей за кордоном, а також переживають більшу соціальну ізоляцію в новому середовищі.

Аналіз міжнародних наукових досліджень вказує на те, що жінки і діти стають особливо вразливими в ситуаціях розлучення сімей та відсутності членів сім'ї чоловічої статі [2; 7]. Саме ці констеляції ми знаходимо серед українських жінок-біженок у Франції, що може служити поясненням виявлених нами особливостей.

Встановлено також, що у жінок з дітьми, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу є вищим, ніж у жінок без дітей [1; 11]. Це пов'язане з відповідальністю за їхню безпеку, добробут та адаптацію, що посилює емоційне навантаження на матір. Попри це, досліджень, які комплексно аналізують взаємозв'язок між сімейними обставинами українських жінок та їхнім досвідом вимушеної міграції, поки що недостатньо.

Розрив родинних зв'язків, відсутність чоловіка та емоційної підтримки, поєднані з повною відповідальністю за виховання дітей, створюють додаткові чинники зростання психологічної вразливості українських жінок-біженок у Франції. Наші дані свідчать, що у сім'ях, розділених війною, часто виникають труднощі з комунікацією та взаєморозумінням. Особливо гостро це проявляється у подружніх парах: фізична дистанція, обмеженість спілкування та різний досвід повсякденності призводять до накопичення напруги й конфліктів, що нерідко завершуються розривом стосунків.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що психологічна вразливість українських жінок у Франції формується під впливом багаторівневої травматизації: воєнного досвіду, стресів евакуації, розриву сімейних зв'язків та численних викликів адаптації у новому соціокультурному середовищі. Гендерні особливості переживання стресу, відповідальність за дітей, відсутність партнерської підтримки та складнощі інтеграції посилюють ризики психічного виснаження, але водночас створюють умови для прояву різних форм резиліентності.

Формулювання цілей статті

Метою статті є комплексний аналіз інтеграції українських жінок у Франції в умовах війни з акцентом на виявленні психологічної вразливості, визначенні ключових інтеграційних бар'єрів та дослідженні ресурсів, що сприяють формуванню резиліентності.

Виклад основного матеріалу

Подальший аналіз емпіричних даних є необхідним для глибшого розуміння того, як зазначені фактори проявляються у повсякденному житті українських жінок у Франції, які стратегії вони застосовують для подолання труднощів та які ресурси підтримують їхню адаптацію й резиліентність.

Для вивчення особливостей соціокультурної інтеграції українських жінок-біженок у Франції та виявлення труднощів, з якими вони стикаються, у 2023-2024 роках було проведено емпіричне дослідження. Участь у ньому взяли 157 українських громадян, які проживають у регіонах Окситанія та Прованс, виїхали після початку повномасштабної війни та мають статус тимчасового захисту у Франції. Формування вибірки здійснювалося на основі добровільної згоди респондентів.

Дослідження передбачало збір кількісних даних із подальшим аналізом за допомогою методів статистичної обробки. Основними

інструментами збору інформації були онлайн-опитування та структуроване інтерв'ю, що дозволило отримати як стандартизовані, так і розгорнуті відповіді. Для інтерпретації результатів застосовувалися методи описової статистики, що дало змогу виявити ключові тенденції та закономірності у досвіді інтеграції українських жінок у французьке соціальне середовище.

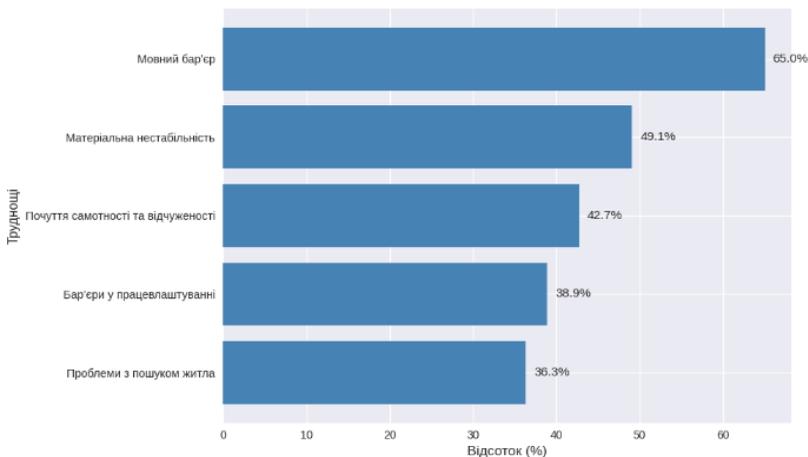
За результатами аналізу соціально-демографічних характеристик встановлено, що переважну частину респондентів становлять жінки – 86%, більшість із яких прибули до Франції разом із дітьми (57,3%). Решта 14% – це респонденти чоловічої статі. Серед опитаних 39,5% перебувають у шлюбі, а ще 15,9% – у партнерських стосунках.

За результатами аналізу вікової структури вибірки встановлено, що майже половину респондентів (42,7%) становлять особи середнього віку (36-50 років). Це люди працездатного віку, які мають освіту та певний досвід професійної діяльності. Значну частку вибірки формують також молоді респонденти віком 18-25 років (27,4%), серед яких переважають ті, хто здобуває вищу освіту або вже розпочав трудову діяльність. Група респондентів віком понад 50 років становить 15,9%. Найменшою є частка молодих людей віком 26-35 років – 14%.

Рівень освіти українських біженців, які прибули до Франції, є загалом високим. Серед опитаних 3,2% мають науковий ступінь кандидата чи доктора наук, 75,8% – повну вищу освіту, 15,9% – середню спеціальну, а 5,1% – повну середню освіту.

За результатами опитування встановлено, що значна частина українських жінок, яким довелося виїхати з дітьми, були працевлаштованими на момент початку війни (85,4%). Станом на 2023 рік більшість із них втратили роботу через вимушену міграцію та перебувають у пошуку нового місця працевлаштування (44%). Майже п'ята частина вибірки (21%) продовжує працювати дистанційно в Україні. Лише 19,7% опитаних змогли знайти роботу та працевлаштуватися у Франції.

Дані, що представлені на діаграмі 1, демонструють, що ключовими бар'єрами адаптації українських біженців у Франції є мовні труднощі та матеріальна нестабільність. Високий рівень почуття самотності та відчуженості вказує на значний емоційний тиск, який переживають респонденти в умовах розриву соціальних зв'язків. Бар'єри у працевлаштуванні та труднощі з пошуком житла відображають структурні обмеження інтеграції, що посилюють ризик соціальної ізоляції та ускладнюють доступ до медичної й психологічної допомоги.



Діаграма 1. Основні труднощі адаптації українських жінок у Франції

Мовна недостатність є одним із головних чинників, що ускладнює інтеграцію. Серед респондентів, які прибули до Франції 27,4% не володіли французькою мовою або знали її лише на ознайомчому рівні, 35,7% – на рівні A1, 19,1% – на рівні A2. Низька мовна компетентність обмежує можливості працевлаштування, доступ до послуг і соціальних контактів, що суттєво ускладнює адаптацію українських жінок.

Фінансова нестабільність є поширеною проблемою: 71,4% респондентів незадоволені своїм матеріальним становищем, а 49,1% прямо вказують на нестачу ресурсів. Франція є однією з найдорожчих за рівнем проживання у Європі. Економічні обмеження знижують автономність, ускладнюють пошук житла та доступ до якісних послуг.

Розрив із попереднім соціальним середовищем та труднощі у формуванні нових контактів призводять до високого рівня ізоляції: 63,6% опитаних незадоволені своєю соціальною активністю. Обмеженість соціальних зв'язків посилює стрес і ускладнює адаптацію.

Пошук роботи ускладнюється мовним бар'єром, невідповідністю кваліфікацій та браком інформації про вакансії. Це посилює фінансову нестабільність і соціальну ізоляцію, а також негативно впливає на психічне здоров'я.

84,4% респондентів вважають, що знайти роботу за фахом важко. Через недостатній рівень французької 51,9% отримують пропозиції лише некваліфікованої або низькооплачуваної праці. 26% відзначають брак доступної інформації про вакансії. Багато жінок

поєднують адаптацію з повною відповідальністю за дітей, що додатково ускладнює професійні траєкторії.

Проблеми з орендою житла відзначили 36,4% опитаних. Високі вимоги до орендарів (трудоий договір, фінансовий гарант) та довгі черги на соціальне житло роблять процес пошуку стабільного житла складним і тривалим, що негативно впливає на відчуття безпеки та загальний рівень адаптації.

Сукупність мовних, економічних, соціальних, професійних і житлових бар'єрів формує складний контекст адаптації українських жінок у Франції. Ці чинники взаємно підсилюють один одного, поглиблюючи вразливість і обмежуючи можливості для стабілізації життя. Доступ до кваліфікованої роботи, стабільного житла та соціальних ресурсів є ключовими умовами успішної інтеграції та збереження психічного здоров'я.

Ресурси резилієнтності українських жінок у ситуації вимушеної міграції. Попри значні інтеграційні труднощі, результати дослідження свідчать, що українські жінки демонструють високий рівень психологічної стійкості. Її формування забезпечується поєднанням внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та інституційних можливостей, доступних у приймаючому суспільстві.

Одним із найпотужніших внутрішніх джерел резилієнтності є материнська відповідальність. Бажання забезпечити дітям безпеку, стабільність і перспективи розвитку часто компенсує втому, страх і невизначеність, надаючи жінкам додаткової сили для подолання щоденних викликів. Важливим ресурсом є також попередній життєвий досвід і професійна компетентність: високий рівень освіти та наявність професійних навичок формують відчуття власної спроможності та віру в можливість відновити кар'єру навіть у нових умовах.

Значну роль відіграє гнучкість та здатність до швидкого навчання, що проявляється у готовності опанувувати французьку мову, здобувати нові навички та адаптуватися до іншої культурної та соціальної реальності. Як зазначають респонденти, через 1-1,5 років проживання у Франції, їх рівень володіння французькою мовою суттєво виріс. У цьому контексті важливим інституційним ресурсом є можливість безкоштовного вивчення французької мови, яка, попри повільний прогрес, створює основу для довгострокової інтеграції.

Додатковим захисним чинником виступають соціальні програми підтримки сімей, що частково компенсують фінансові труднощі та зменшують навантаження на жінок, які виховують дітей самостійно. Нарешті, важливим культурним ресурсом є цінність освіти та праці, притаманна українським жінкам: орієнтація на професійний

розвиток і прагнення зберегти свою кваліфікацію підтримують відчуття ідентичності, автономності та контролю над життям.

У сукупності ці ресурси дозволяють українським жінкам не лише долати труднощі адаптації, але й поступово вибудовувати нові життєві стратегії, що сприяють їхній інтеграції у французьке суспільство та збереженню психічного благополуччя.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Емпіричні результати дослідження демонструють, що адаптація українських жінок у Франції відбувається в умовах багаторівневих бар'єрів, які охоплюють мовну, професійну, економічну, соціальну та житлову сфери. Найбільш значущими труднощами є низький рівень володіння французькою мовою, матеріальна нестабільність, соціальна ізоляція та обмежені можливості працевлаштування за кваліфікацією. Ці чинники взаємно підсилюють один одного, формуючи складний контекст адаптації та підвищуючи ризики психологічної вразливості.

Попри це, українські жінки демонструють високий рівень резиліентності. Її основу становлять внутрішні психологічні ресурси – материнська відповідальність, попередній професійний досвід, гнучкість і здатність до навчання. Важливу роль відіграють також інституційні можливості (доступ до мовних курсів, соціальних програм підтримки) та культурні цінності, зокрема орієнтація на освіту й працю. Сукупність цих ресурсів дозволяє жінкам не лише долати труднощі, але й поступово вибудовувати нові життєві стратегії, що сприяють інтеграції та збереженню психічного благополуччя.

Таким чином, адаптація українських жінок у Франції є процесом, у якому переплітаються психологічна вразливість і стійкість, структурні бар'єри та внутрішні ресурси, а успішність інтеграції значною мірою залежить від психологічних ресурсів, доступу до підтримки, можливостей розвитку та соціального включення.

Література

1. Breslau, N., Anthony, J. C. Gender differences in the sensitivity to posttraumatic stress disorder: An epidemiological study of urban young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 2007, 116(3), 607-611. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.607>
2. De Haene, L., Rousseau, C. (eds.). Working with refugee families: Trauma and exile in family relationships. *Cambridge University Press*, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781108602105>

3. Długosz, P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 2023, 100-196. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>
4. European Commission. EU initiatives in support of mental health of Ukrainian refugees. EuroHealthNet / DG SANTE Roundtable, 31 March 2023.
5. European Parliamentary Research Service. *Ukraine: Refugee flows and EU response*. Brussels: European Parliament, 2025. Available at: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/769497/EPRS_BRI\(2025\)769497_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2025/769497/EPRS_BRI(2025)769497_EN.pdf)
6. Figueiredo, S., Dierks, A., Ferreira, R. Mental health screening in refugee communities: Ukrainian refugees and their post-traumatic stress disorder specificities. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 2024, Vol. 8, 100382. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100382>
7. Khalil, M., Migliorini, L., Olcese, M., Cardinali, P., Prestia, D. Community resilience among Ukrainian refugees: What is the role of the host community in recovery from forced migration? *Frontiers in Psychiatry*, 2023, Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1206304>
8. Kozihora, M. Conceptual boundaries of the concepts "stress", "prolonged traumatic stress", "post-traumatic stress disorder". *Science and Education a New Dimension*, 2021, IX(246)(97), 56–58. DOI: <https://doi.org/10.31174/SEND-PP2021-246IX97-13>
9. Logvinovska, L., Tertychna, N., Voitovykh, H. Psychological vulnerability of students under conditions of prolonged traumatic stress of war. Perspectives and Innovations in Science. Series: Psychology, 2025, No. 4(50), pp. 1158–1172. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1158-1172](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1158-1172)
10. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O. M., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 2023, 36. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>
11. Martsenkovskiy, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., Bondjers, K., Fox, R., Karatzias, T., et al. Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 2024, 67(1), e27. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.12.
12. Nickerson, A., Bryant, R. A., Brooks, R., Steel, Z., Silove, D., Chen, J., et al. (2011). *The familial influence of loss and trauma on refugee mental health: A multilevel path analysis*. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 25–33. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.20607>
13. Réfugiés ukrainiens en France, quatre ans après: la fin progressive du statut d'exception. *RFI*, 23 February 2026. Available at: <https://www.rfi.fr/fr/europe/20260223-refugiés-ukrainiens-en-france-quatre-ans-après-la-fin-progressive-du-statut-d-exception>
14. Rolling, J. *Physiopathologie et psychopathologie du trauma complexe : des expériences infantiles à l'âge adulte*. Paris: Dunod, 2023.
15. Saglio-Yatzimirsky, M.-C. Réanimer le sujet en interprétant sa langue. *Mémoi*
16. Temporary protection for persons fleeing Ukraine – monthly statistics. Eurostat. Available at: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Temporary_protection_for_persons_fleeing_Ukraine_-_monthly_statistics
17. Chaban, O. S., Khaustova, O. O., & Maruta, N. O. War Psychotrauma: Clinical Manifestations, Risk Factors and Approaches to Psychosocial Support. *Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, 2023, No. 1 (58).