

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічне благополуччя українців в залежності від місця їх
перебування під час війни крізь призму соціальних чинників**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Наталії ПОДДУБНЯК
(прізвище та ініціали)
Керівники
Катерина МІЛЮТИНА, д.психол.н., проф.,
Анна КРАЙЛЮК, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Дана кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічного благополуччя українців залежно від місця їх перебування під час повномасштабної війни, зокрема осіб, які вимушено перемістилися за кордон, та тих, хто залишився на території свого міста. Особлива увага приділяється ролі соціальних чинників у формуванні психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного благополуччя українців у різних умовах перебування під час війни та визначення впливу соціального середовища, рівня соціальної підтримки й характеру соціальних зв'язків на його показники.

Дослідження має змішаний дизайн та поєднує кількісний і якісний підходи. Кількісний компонент передбачає використання стандартизованих психодіагностичних методик для оцінки рівня психологічного благополуччя, соціальної підтримки та соціальної інтеграції. Якісний компонент реалізовано за допомогою авторського опитувальника, спрямованого на вивчення соціально-демографічних характеристик респондентів, умов їх проживання, особливостей соціальної адаптації, рівня підтримки та досвіду переживання війни.

Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу, що дозволило виявити особливості психологічного благополуччя українців залежно від місця перебування під час війни та встановити взаємозв'язки між соціальними чинниками й показниками психологічного благополуччя.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічного благополуччя українців у контексті різних умов переживання війни та інтеграції соціально-психологічних і середовищних чинників у пояснення його

формування. Особливістю роботи є порівняльне дослідження двох груп — осіб, які перебувають за кордоном, і тих, хто залишився у своєму місті.

Результати дослідження свідчать про значущий вплив соціальних чинників на рівень психологічного благополуччя. Встановлено, що рівень соціальної підтримки, якість соціальних зв'язків та умови соціального середовища виступають важливими предикторами емоційної стабільності, рівня стресу та відчуття життєвої ефективності як у вимушено переміщених за кордон осіб, так і в тих, хто залишився в Україні.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки населення, удосконалення заходів соціальної адаптації та формування ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя українців у різних умовах перебування.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: психологічне благополуччя, соціальні чинники, війна, вимушено переміщені особи, соціальна підтримка, соціально-психологічна адаптація, стресостійкість, резильєнтність.

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	5
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	16
1.1 Феномен психологічного благополуччя.....	16
1.2 Психологічне благополуччя в умовах війни	19
1.3 Соціальні чинники психологічного благополуччя.....	22
1.4 Психологічне благополуччя в умовах вимушеної міграції.....	23
Висновки до розділу І.....	28
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Організація дослідження	30
2.2 Характеристика вибірки	32
2.3 Опис психодіагностичних методик та перевірка їх надійності.....	41
2.4 Аналіз отриманих результатів дослідження групи вимушено переміщених за кордон осіб.....	46
2.5 Порівняльний аналіз психологічного благополуччя українців, які перебувають за кордоном та в Україні.....	57
2.6 Аналіз соціальних чинників психологічного благополуччя українців залежно від місця перебування під час війни.....	59
2.7 Регресійний аналіз психологічного благополуччя.....	63
Висновки до розділу ІІ.....	64
РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	67
3.1 Рекомендації для психологічної підтримки для тих, хто за кордоном.....	67
3.2 Рекомендації для психологічної підтримки для тих, хто залишився у рідному місті.....	68
3.3 Напрями психологічних інтервенцій.....	69

Висновки до розділу III.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	83
ДОДАТОК А	83
ДОДАТОК Б.....	88
ДОДАТОК В.....	91
ДОДАТОК Г.....	93
ДОДАТОК Ґ.....	95
ДОДАТОК Д.....	96

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ, ПОЗНАЧЕНЬ, ТЕРМІНІВ

ВПО – вимушено переміщені особи

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Психологічне благополуччя особистості є однією з ключових категорій сучасної психологічної науки, оскільки воно відображає інтегральний стан гармонійного функціонування людини, її здатність до адаптації, самореалізації та підтримання внутрішньої рівноваги. В умовах повномасштабної війни в Україні ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки війна виступає потужним стресогенним фактором, що суттєво впливає на психоемоційний стан населення.

Сучасні дослідження свідчать про значне зниження рівня психологічного благополуччя українців у зв'язку з тривалим впливом воєнного стресу, невизначеності та загрози життю. Зокрема, встановлено, що війна призводить до зниження відчуття життєвої перспективи, зростання тривожності, депресивних станів та емоційного виснаження, психічного напруження та проявів ПТСР. А також до трансформації соціальних зв'язків і життєвих цінностей [1, 2, 3].

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, кількість вимушено переміщених осіб у світі продовжує зростати, а повномасштабна війна в Україні стала одним із найбільших міграційних викликів останніх років [67]. Міжнародна організація з міграції розглядає вимушену міграцію як чинник підвищеного психосоціального ризику, що впливає на адаптацію, соціальну інтеграцію та психологічне благополуччя людини [68]. Саме тому специфікою сучасної ситуації є масове переміщення населення, що створює різні умови переживання війни: частина українців залишається у своїх містах під постійною загрозою, інші — вимушено адаптуються до життя за кордоном. Дослідження показують, що ці групи мають відмінності у відчутті безпеки, рівні втрат, соціальній підтримці та умовах життя, що потенційно впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Крім того, сучасні наукові праці підкреслюють багатовимірну природу психологічного благополуччя, яке формується під впливом як внутрішніх

ресурсів особистості, так і зовнішніх соціальних факторів, зокрема соціальної підтримки, сімейного середовища та умов соціальної інтеграції [4, 5, 6, 7, 9, 10, 12,].

Отже, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічного благополуччя українців у різних умовах переживання війни та визначення ролі соціальних чинників у його формуванні, що має як теоретичне, так і практичне значення для розвитку системи психологічної допомоги.

Аналіз досліджуваної проблеми. Проблема психологічного благополуччя активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. У класичних підходах (К. Ріфф, Е. Дінер) психологічне благополуччя розглядається як багатовимірна конструкція, що включає емоційний, когнітивний і соціальний компоненти. Зокрема, евдемоністичний підхід (К. Ріфф) акцентує увагу на самореалізації, автономії та особистісному зростанні, тоді як гедоністичний (Е. Дінер) — на задоволеності життям і позитивному афекті [4,5,6].

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється вивченню психологічного благополуччя в умовах криз і травматичних подій. Українські науковці (Н. Євдакімова, В. Зливков та ін., 2025) розглядають війну як комплексний фактор, що впливає на ідентичність, систему цінностей та емоційний стан особистості, спричиняючи такі явища, як моральна травма, хронічний стрес та втрата сенсу [2].

Емпіричні дослідження показують, що психологічне благополуччя в умовах війни суттєво залежить від соціального контексту. Зокрема, соціальна підтримка, приналежність до спільноти та наявність стабільних соціальних зв'язків виступають важливими ресурсами відновлення психологічного стану.

В Україні після початку повномасштабного вторгнення у 2022 році з'явилися перші дослідження, спрямовані на аналіз психологічного стану українського

населення [8]. Виявлено високий рівень тривожності, депресивних проявів та симптомів посттравматичного стресового розладу.

Разом з тим, результати досліджень щодо впливу місця перебування на психологічне благополуччя залишаються неоднозначними. Деякі автори вказують, що сам факт перебування за кордоном не є визначальним чинником благополуччя, однак суттєву роль відіграють супутні соціально-економічні та психологічні фактори.

Таким чином, існує наукова проблема, що полягає у недостатній визначеності механізмів впливу різних умов перебування під час війни на психологічне благополуччя особистості, а також у необхідності комплексного аналізу соціальних чинників у цьому процесі.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Психологічне благополуччя є одним із ключових понять сучасної психології та міждисциплінарних досліджень. Воно розглядається як інтегральний показник якості життя людини, що поєднує емоційні, когнітивні, ціннісні та соціальні аспекти функціонування особистості. У контексті сучасних соціальних викликів питання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Цінність досліджень у цій сфері полягає не лише в теоретичному аналізі феномену благополуччя, а й у практичному розумінні того, як люди переживають кризові ситуації [14,15,17,18]. Уміння адаптуватися, знаходити внутрішні ресурси, підтримувати соціальні зв'язки – це ключові аспекти, які допомагають людям залишатися функціональними та зберігати оптимізм. У сучасному світі, де кожен день може стати джерелом нових викликів, психологічне благополуччя стає основою не лише індивідуального щастя, а й соціальної стабільності [13,16,19,20,22]. Саме тому теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні психологічні підходи до розуміння психологічного благополуччя, а також концепції, що пояснюють адаптацію особистості до стресових і кризових умов.

Зокрема, дослідження спирається на:

- евдемоністичний підхід К. Ріфф, який розглядає благополуччя як результат особистісного розвитку та реалізації потенціалу;
- гедоністичний підхід Е. Дінера, що акцентує увагу на суб'єктивній задоволеності життям;
- салютогенний підхід А. Антоновського, відповідно до якого ключову роль відіграють ресурси особистості та здатність до подолання стресу;
- концепції соціальної підтримки, які підкреслюють значення міжособистісних зв'язків для збереження психологічного благополуччя.

Методологічною основою також є положення сучасної української психології щодо функціонування особистості в умовах війни, які акцентують увагу на ролі травматичного досвіду, адаптаційних механізмів та ресурсів особистості. Такі українські науковці як Т. Данильченко, О. Креденцер, Л. Карамушка, Т. Карамушка, В. Климчук, С. Максименко, Е. Носенко досліджували вплив проживання травматичних подій на психіку та подальшу адаптацію до нових реалій українців, які залишили власні домівки [9, 10, 11, 15, 18, 23].

Крім того, враховується положення про багатфакторність психологічного благополуччя, згідно з яким його рівень визначається взаємодією внутрішніх (психологічні ресурси, копінг-стратегії) та зовнішніх (соціальні умови, підтримка) чинників.

Методологічний підхід дослідження є комплексним і передбачає використання порівняльного, кореляційного та системного аналізу.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя українців в умовах війни.

Предмет дослідження: соціальні чинники психологічного благополуччя українців залежно від місця їх перебування під час війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя українців залежно від місця їх перебування під час війни та встановити вплив соціальних чинників на рівень суб'єктивного психологічного благополуччя в різних групах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття психологічного благополуччя в сучасній психології.
2. Розглянути вплив воєнного контексту на психологічне благополуччя особистості.
3. Визначити основні соціальні чинники, що впливають на суб'єктивне психологічне благополуччя під час війни.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя у двох групах: українців, які перебувають за кордоном та українців, які залишились у своєму місті; здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів між групами.

Гіпотеза дослідження

Передбачається, що існують статистично значущі відмінності у рівні психологічного благополуччя українців залежно від місця їх перебування під час війни.

Додаткові гіпотези:

- 1) Рівень психологічного благополуччя у вимушено переміщених українців за кордоном відрізняється від рівня благополуччя тих, хто залишився у своєму місті.
- 2) Соціальні чинники (рівень соціальної підтримки, зайнятість, економічна стабільність, соціальні зв'язки) мають значущий вплив на психологічне благополуччя незалежно від місця перебування.
- 3) У вимушено переміщених осіб ключовими предикторами психологічного благополуччя є:
 - рівень інтеграції в нове середовище
 - соціальна підтримка
 - відчуття безпеки
- 4) У осіб, які залишилися у своєму місті, психологічне благополуччя більше пов'язане з:

- рівнем хронічного стресу
- безпековою ситуацією
- стабільністю соціального середовища

5) Вищий рівень соціальної підтримки асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя в обох групах.

Методи дослідження. Для досягнення зазначених вище завдань нами були використані наступні методи: теоретичний, емпіричний та методи статистичної обробки даних.

Теоретичні методи передбачають аналіз методико-теоретичної літератури, вивчення досвіду попередніх дослідників, а також ознайомлення із сучасними дослідженнями теми психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Емпіричні методи складаються з авторської анкети (Додаток А,Б) та психодіагностичних досліджень:

- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified BBC Subjective Well - being Scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, M. Schwannauer S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) [20] (Додаток В).
- Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) [11, 25] (Додаток Г).
- Шкала негативного впливу роботи (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова) [26, 27] (Додаток Г).
- Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) (адаптація Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.) [20] (Додаток Д).

Статистична обробка даних проводиться за допомогою програми Jamovi наступними методами: кореляційний та порівняльний аналіз і описова статистика.

Дані для дослідження були зібрані протягом листопада місяця 2025 року за допомогою анонімного онлайн опитування, яке було створено в Google Forms.

Характеристика вибірки.

У дослідженні взяли участь **91 респондент**, які були поділені на дві групи залежно від місця перебування під час повномасштабної війни.

До першої групи увійшли **62 особи**, які були вимушені виїхати за кордон після початку повномасштабного вторгнення. Дана група представлена респондентами різного віку та статі, які перебувають у різних країнах і знаходяться в умовах адаптації до нового соціального середовища. Учасники цієї групи характеризуються досвідом вимушеної міграції, зміною умов проживання, соціальних зв'язків та професійної діяльності.

Другу групу склали **29 осіб**, які не залишали територію України та продовжують проживати у своїх містах з початку повномасштабної війни. Респонденти цієї групи також представлені особами різного віку та статі та перебувають в умовах постійного впливу воєнного контексту, що включає підвищений рівень небезпеки, інформаційне навантаження та обмеження соціальної активності.

Загалом вибірка є різномірною за соціально-демографічними характеристиками, що дозволяє більш повно дослідити особливості психологічного благополуччя в умовах війни. Поділ респондентів на дві групи дає можливість здійснити порівняльний аналіз впливу різних умов перебування — за кордоном та в межах власного міста — на психологічний стан особистості.

Співвідношення груп у вибірці становить приблизно **2:1**, що відображає більшу представленість осіб, які вимушено перемістилися за кордон. Така структура вибірки дозволяє більш детально проаналізувати особливості адаптації та психологічного благополуччя цієї категорії респондентів, а також порівняти отримані результати з показниками осіб, які залишилися в Україні.

Теоретична та практична значущість роботи.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічне благополуччя особистості в умовах війни, зокрема у контексті

різних умов перебування. Робота дозволяє уточнити роль соціальних чинників у формуванні психологічного благополуччя та розширити розуміння механізмів адаптації особистості до екстремальних умов.

Отримані результати можуть доповнити існуючі теоретичні моделі психологічного благополуччя, зокрема шляхом інтеграції соціального контексту як ключового чинника його формування.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження для:

- розробки програм психологічної підтримки українців як в Україні, так і за кордоном;
- оптимізації роботи психологів, соціальних працівників та волонтерів;
- створення рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя в умовах війни;
- удосконалення психодіагностичних підходів до оцінки стану особистості в кризових ситуаціях.

Особливо важливим є застосування результатів для підтримки вимушено переміщених осіб, які стикаються з додатковими труднощами адаптації.

Дослідницькі питання.

1. Які особливості психологічного благополуччя українців в умовах війни?
2. Чи існують відмінності у рівні психологічного благополуччя між українцями залежно від місця їх перебування під час війни?
3. Які соціальні чинники найбільш суттєво впливають на психологічне благополуччя в умовах війни?
4. Які фактори виступають ресурсами підтримки психологічного благополуччя в кожній із груп?
5. Яким є взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та психологічним благополуччям?

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Феномен психологічного благополуччя

Поняття психологічного благополуччя посідає центральне місце в сучасній психології, соціології та суміжних дисциплінах. Воно використовується для опису як суб'єктивного досвіду щастя, так і глибших аспектів повноцінного функціонування особистості в соціальному контексті. Розуміння цього феномену змінювалося впродовж історії — від філософських уявлень про «добре життя» до сучасних мультидисциплінарних моделей, що враховують соціальні, культурні та економічні чинники.

Перші уявлення про благополуччя пов'язані з античною філософією. Арістотель у праці Нікомахова етика використовує поняття евдемонії (eudaimonia), яке можна перекласти як «людське процвітання» або «повноцінне життя». Евдемонія розглядається не як емоційний стан, а як процес реалізації людського потенціалу через чесноти, розумну діяльність і життя відповідно до моральних принципів [28].

Таким чином, благополуччя в античному розумінні має чітко виражений соціально-етичний характер, оскільки чесноти та діяльність реалізуються в межах полісу, соціальних ролей і взаємодії з іншими.

У XX столітті відбувається перехід від філософського осмислення благополуччя до його наукового вичення в межах психологічної науки. Значний внесок зробив Абрахам Маслоу, який пов'язав благополуччя з процесом самореалізації. Згідно з його теорією ієрархії потреб, людина досягає психологічного благополуччя в міру задоволення базових і вищих потреб — від фізіологічних до потреб у самоактуалізації [29].

У цьому підході благополуччя вже розглядається як результат взаємодії індивіда з соціальним середовищем, адже можливість задоволення потреб залежить від соціально-економічних умов, безпеки, доступу до освіти та підтримки.

Норман Бредберн одним із перших запропонував емпіричне визначення психологічного благополуччя, зосередившись на емоційному балансі. Він визначав психологічне благополуччя як співвідношення позитивних і негативних афектів, підкреслюючи, що ці виміри є відносно незалежними [30]. Цей підхід започаткував кількісні дослідження благополуччя та дозволив вивчати вплив соціальних умов — таких як робота, сімейні стосунки та соціальна підтримка — на емоційний стан людини.

Окреме місце в дослідженнях займає салютогенний підхід А. Антоновський, згідно з яким благополуччя розглядається через призму ресурсів особистості та її здатності протистояти стресу [31, 32, 33, 34]. Центральним у цій концепції є поняття «відчуття зв'язності», що включає усвідомлення керованості, зрозумілості та осмисленості життєвих подій.

У зарубіжній психології сформувалися два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід, представлений у працях Е. Дінер, розглядає благополуччя як поєднання когнітивної оцінки задоволеності життям та афективної складової — частоти позитивних і негативних емоцій [35, 36, 37]. Згідно з цим підходом, благополуччя визначається не стільки об'єктивними умовами, скільки суб'єктивним сприйняттям життя, однак численні дослідження показали систематичний вплив соціальних чинників — доходу, соціального статусу, рівня нерівності та культурних норм.

Натомість евдемоністичний підхід, розроблений К. Ріфф, пропонує альтернативну концепцію психологічного благополуччя, наголошуючи, що позитивні емоції не є достатнім показником повноцінного життя. Він визначив психологічне благополуччя як багатовимірну структуру, що включає самоприйняття, автономію, позитивні стосунки, контроль над середовищем, цілеспрямованість та особистісне зростання [38, 39, 5].

Подальший розвиток уявлень про психологічне благополуччя пов'язаний із теорією самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, які підкреслюють значення базових

психологічних потреб — автономії, компетентності та пов'язаності — для забезпечення психологічного благополуччя [40, 41, 42]. Відповідно до цієї теорії, задоволення зазначених потреб є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Подальший розвиток досліджень психологічного благополуччя пов'язаний із становленням позитивної психології, у межах якої М. Селігман запропонував модель PERMA, у якій психологічне благополуччя розглядається як поєднання позитивних емоцій, залученості, стосунків, сенсу та досягнень (Seligman, 2011). Тут соціальні стосунки та залученість у спільноту є ключовими складовими благополуччя [43, 44].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється роль соціального контексту у формуванні психологічного благополуччя. Зокрема, теорія збереження ресурсів С. Гобфолла визначає, що втрата або загроза втрати ресурсів є основним чинником стресу, тоді як їх наявність сприяє підтриманню благополуччя [45, 46, 7]. До таких ресурсів належать не лише матеріальні, а й соціальні та психологічні чинники. Сучасні дослідники також наголошують на культурній зумовленості уявлень про психологічне благополуччя та його критеріїв, які можуть відрізнятися залежно від соціокультурного контексту [63].

Українські дослідники також активно розвивають проблематику психологічного благополуччя. Так, Т. М. Титаренко розглядає благополуччя як динамічний процес, що формується в умовах соціальних викликів і криз [47]. Водночас Н. О. Євдакімова підкреслює, що в умовах війни психологічне благополуччя набуває нових характеристик, пов'язаних із переживанням небезпеки, втрат і невизначеності [2].

Узагальнюючи історичний розвиток визначень, можна виділити ключові соціальні чинники психологічного благополуччя, на основі розглянутих теоретичних підходів:

1. Соціально-економічні умови (дохід, зайнятість, житлова стабільність), які створюють базу для задоволення потреб і зменшення хронічного стресу [48].
2. Культурний контекст, що визначає пріоритети благополуччя: автономія та досягнення в індивідуалістичних культурах або гармонія та взаємозалежність у колективістських [49].
3. Соціальні зв'язки та підтримка, які є стабільним предиктором як емоційного, так і евдемонічного благополуччя.
4. Соціальні інституції та політика, які формують можливості для освіти, охорони здоров'я та участі в суспільному житті.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, за якого людина реалізує свої здібності, справляється зі стресами життя, працює продуктивно та робить внесок у спільноту [50, 51, 52]. Це визначення чітко пов'язує благополуччя з соціальною участю та інституційними умовами.

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок про багатовимірність і складність феномену психологічного благополуччя, що визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов.

Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набуває в умовах війни, де соціальні чинники зазнають суттєвих трансформацій. Різні умови перебування особистості – зокрема вимушена міграція або проживання в зоні воєнного впливу – формують відмінні соціальні контексти, що потребують окремого дослідження.

1.2 Психологічне благополуччя в умовах війни

Війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів, що суттєво впливає на психологічний стан особистості, її емоційну сферу, систему цінностей та

здатність до адаптації. У сучасній психології війна розглядається як комплексна кризова ситуація, яка поєднує безпосередню загрозу життю, хронічний стрес, невизначеність та втрату контролю над життєвими обставинами.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що психологічне благополуччя в умовах війни зазнає значних змін, зокрема спостерігається зростання рівня тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження та зниження задоволеності життям [1; 3; 6]. Війна впливає як на емоційний компонент благополуччя, так і на когнітивні оцінки власного життя, майбутнього та особистісної ефективності.

Згідно з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, основним механізмом зниження психологічного благополуччя є втрата або загроза втрати значущих ресурсів — матеріальних, соціальних та психологічних [24]. У контексті війни такими ресурсами виступають безпека, стабільність, соціальні зв'язки, робота та звичний спосіб життя. Втрата або нестабільність цих ресурсів призводить до формування хронічного стресу та погіршення психологічного стану.

Важливим є також положення про роль повсякденних стресорів у формуванні психологічного благополуччя. Дослідження показують, що поряд із травматичними подіями значний вплив мають щоденні труднощі — економічні проблеми, порушення соціальних зв'язків, обмеження доступу до ресурсів та зміна умов життя [11]. Таким чином, психологічне благополуччя в умовах війни визначається не лише інтенсивністю травматичного досвіду, але й особливостями повсякденного функціонування особистості.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено феномену психологічної стійкості (резильєнтності), який розглядається як здатність особистості зберігати або відновлювати психологічне благополуччя в умовах стресу та травми. Як зазначає G. Bonanno, значна частина людей демонструє здатність до адаптації навіть після переживання екстремальних подій, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів подолання [69].

Водночас важливим чинником, що визначає рівень психологічного благополуччя в умовах війни, є соціальне середовище. Соціальна підтримка, стабільність соціальних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти виступають важливими ресурсами, які знижують рівень стресу та сприяють адаптації особистості. Натомість соціальна ізоляція, розрив зв'язків та нестабільність соціального середовища можуть посилювати негативні психологічні наслідки війни.

Сучасні дослідження також вказують на те, що вплив війни на психологічне благополуччя не є однорідним і залежить від умов, у яких перебуває особистість. Зокрема, різні соціальні контексти — проживання в умовах постійної загрози або перебування у відносно безпечному середовищі — формують різні стратегії адаптації, рівень стресу та характер соціальної взаємодії [2; 4].

Таким чином, психологічне благополуччя в умовах війни є складним, динамічним явищем, що формується під впливом поєднання травматичних подій, повсякденних стресорів та соціальних чинників. Переживання тривалих травматичних подій може супроводжуватися порушенням відчуття безпеки, контролю над життям та міжособистісної довіри, що негативно позначається на психологічному благополуччі особистості [64]. Особливого значення набуває врахування умов перебування особистості, які визначають специфіку переживання війни та рівень психологічного благополуччя, що обумовлює необхідність подальшого дослідження даної проблеми.

Окрему групу становлять особи, які залишаються на території України та проживають у власних містах в умовах війни. Для них характерним є постійний вплив хронічного стресу, пов'язаного з безпековою ситуацією, інформаційним навантаженням та обмеженням соціальної активності. Водночас збереження соціального середовища, звичних соціальних ролей та міжособистісних зв'язків може виступати важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя. Таким чином, умови перебування в межах власного міста формують

специфічний контекст переживання війни, який відрізняється від досвіду вимушеної міграції.

1.3 Соціальні чинники психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя особистості формується під впливом сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників, серед яких особливе місце займають соціальні умови життя. У сучасній психології чинники психологічного благополуччя розглядаються з позицій різних підходів, зокрема об'єктивного, суб'єктивного та особистісного, що дозволяє комплексно дослідити умови його формування.

Об'єктивні чинники включають соціальні, економічні та фізичні умови життя особистості. До них належать рівень матеріального забезпечення, стабільність соціального середовища, умови праці, доступ до ресурсів, а також безпека та стан здоров'я. Як зазначає К. Ріфф, ці чинники створюють основу для функціонування особистості та впливають на можливість реалізації її потенціалу [38, 39].

Суттєву роль відіграють також соціальні взаємини. Згідно з дослідженнями М. Аргайла, саме соціальні контакти, такі як дружба, сімейні стосунки та любов, є одними з ключових джерел відчуття щастя та психологічного благополуччя [53]. Соціальні зв'язки забезпечують емоційну підтримку, відчуття приналежності та стабільність, що є важливими умовами позитивного психологічного стану.

Важливим соціальним чинником є економічна складова. Дослідження свідчать про наявність зв'язку між рівнем доходу та задоволеністю життям, що дозволяє розглядати матеріальне забезпечення як один із базових факторів психологічного благополуччя [51]. Водночас цей зв'язок не є абсолютним і опосередковується індивідуальними цінностями, соціальними нормами та життєвими обставинами [8].

З позиції сучасних психологічних теорій, психологічне благополуччя також залежить від здатності особистості адаптуватися до змінних соціальних умов. Дослідники підкреслюють, що ефективна соціальна адаптація, позитивне

мислення та активна соціальна поведінка сприяють збереженню психологічного балансу та досягненню соціально значущих результатів.

Окрім цього, важливим є задоволення базових соціальних потреб особистості, зокрема потреби у приналежності, підтримці та соціальному визнанні. Людина прагне бути частиною соціальної групи, підтримувати позитивні взаємини та займати певне місце у соціальній структурі, що безпосередньо впливає на її психологічне благополуччя [23].

Таким чином, психологічне благополуччя формується в результаті взаємодії процесів соціальної адаптації та самореалізації особистості. Подібний підхід представлений в екологічній теорії розвитку У. Бронфенбреннера, згідно з якою розвиток і психологічне функціонування особистості визначають взаємодію різних рівнів соціального середовища [62]. Баланс між задоволенням власних потреб і вимогами соціального середовища визначає рівень задоволеності життям та загальний психологічний стан людини.

В умовах війни значущість соціальних чинників суттєво зростає. Порушення соціальних зв'язків, економічна нестабільність, зміна соціального статусу та умов життя призводять до трансформації соціального середовища особистості. У таких умовах соціальна підтримка, стабільність взаємин і можливість інтеграції в соціум виступають ключовими ресурсами збереження психологічного благополуччя.

1.4 Психологічне благополуччя в умовах вимушеної міграції

Вимушена міграція є одним із найбільш складних соціально-психологічних наслідків воєнних конфліктів, що суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. На відміну від добровільної міграції, вона пов'язана з вимушеним залишенням місця проживання внаслідок загрози життю, що супроводжується втратою звичного соціального середовища, соціальних ролей та життєвих орієнтирів.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що вимушена міграція має комплексний вплив на психологічний стан людини, поєднуючи як наслідки травматичних подій, так і вплив тривалих соціально-економічних стресорів. Важливим є положення про роль так званих «щоденних стресорів», до яких належать економічна нестабільність, труднощі з працевлаштуванням, невизначеність правового статусу та соціальна ізоляція. Саме ці фактори значною мірою визначають рівень психологічного благополуччя після переміщення. Відповідно до моделі ADAPT Д. Сілова, психічне благополуччя біженців і вимушених переселенців значною мірою залежить від збереження почуття безпеки, соціальних зв'язків, справедливості та життєвих перспектив [65].

Водночас важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя виступає резильєнтність — здатність особистості адаптуватися до складних умов та відновлювати психологічну рівновагу. Дослідження показують, що рівень резильєнтності значною мірою залежить від соціальних чинників, зокрема наявності підтримки, можливостей для праці, доступу до освіти та включеності в соціальне життя приймаючого середовища.

Суттєву роль у формуванні психологічного благополуччя відіграє процес соціальної адаптації. Успішність адаптації до нового середовища визначається здатністю особистості інтегруватися в нову соціальну систему, формувати нові соціальні зв'язки та відновлювати відчуття контролю над життям. Натомість труднощі адаптації можуть призводити до зниження рівня психологічного благополуччя, посилення тривожності та емоційного виснаження.

Українські дослідження підтверджують, що вимушена міграція супроводжується не лише гострим стресом, але й тривалими адаптаційними труднощами, пов'язаними з втратою життєвого середовища, соціального статусу та звичних моделей взаємодії. Зокрема, наголошується на феномені «втрати життєвого світу», що проявляється у руйнуванні звичних життєвих сценаріїв та необхідності їх переосмислення в нових умовах.

Водночас перебування у відносно безпечному середовищі може частково компенсувати негативний вплив війни, знижуючи рівень безпосередньої загрози та сприяючи стабілізації емоційного стану. Однак цей ефект поєднується з новими психологічними викликами, такими як почуття відірваності від батьківщини, переживання за близьких та труднощі соціальної інтеграції.

Таким чином, психологічне благополуччя вимушено переміщених осіб формується під впливом складної взаємодії факторів втрати та адаптації. З одного боку, воно визначається наслідками травматичного досвіду, з іншого — умовами соціального середовища після переміщення. Це обумовлює необхідність порівняльного аналізу психологічного благополуччя осіб, які перебувають у різних умовах — за кордоном та в межах власного міста.

У сучасних дослідженнях психологічного благополуччя в умовах воєнних конфліктів особлива увага приділяється впливу тривалого стресу, вимушеного переміщення та порушення соціальних зв'язків на психоемоційний стан особистості. Досвід різних країн свідчить про те, що війна має довготривалий вплив не лише на психічне здоров'я населення, а й на загальний рівень психологічного благополуччя, соціальної адаптації та відчуття безпеки [7, 32, 39].

Міжнародні дослідження, проведені серед населення, постраждалого від воєнних конфліктів у Сирії, Боснії, Афганістані та інших країнах, демонструють, що найбільш значущими чинниками зниження психологічного благополуччя є не лише безпосередній травматичний досвід, а й тривалі соціально-економічні труднощі, вимушена міграція, втрата соціальної підтримки та невизначеність майбутнього. Особливу роль у збереженні психологічної стабільності відіграють соціальні ресурси, підтримка спільноти та можливість інтеграції у нове соціальне середовище [54, 55, 56, 57].

В українському контексті проблема психологічного благополуччя в умовах війни активно досліджується з 2014 року, після початку бойових дій на сході України та появи значної кількості внутрішньо переміщених осіб. Українські

науковці підкреслюють, що тривалий вплив воєнного стресу супроводжується порушенням звичних життєвих сценаріїв, втратою відчуття безпеки та змінами у системі соціальних взаємин [59, 8, 60].

Так, Т. М. Титаренко розглядає наслідки війни через концепцію «втрати життєвого світу», наголошуючи, що психологічна травматизація пов'язана не лише із загрозою життю, а й із руйнуванням звичних соціальних зв'язків, професійних ролей та життєвих перспектив. Водночас дослідження Інституту соціальної та політичної психології НАПН України свідчать про високий рівень хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження серед внутрішньо переміщених осіб, що значною мірою підтримується соціальною нестабільністю та невизначеністю майбутнього [59, 8].

Після початку повномасштабного вторгнення 2022 року проблема психологічного благополуччя українців набула ще більшої актуальності. Сучасні дослідження фіксують зростання рівня емоційного виснаження, порушень сну, тривожних і депресивних проявів як серед вимушено переміщених осіб, так і серед населення, яке залишається на території України. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що надзвичайні ситуації та воєнні конфлікти суттєво підвищують ризик розвитку психологічного дистресу та психічних розладів серед населення[66].

Водночас наголошується, що важливими чинниками збереження психологічного благополуччя виступають соціальна підтримка, залученість до спільноти, збереження сімейних зв'язків та відчуття соціальної єдності [58, 61]. Таким чином, результати сучасних українських та міжнародних досліджень підтверджують важливу роль соціальних чинників у формуванні психологічного благополуччя особистості в умовах війни та вимушеної міграції, що обумовлює необхідність подальшого дослідження цієї проблематики в українському суспільстві.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу наукових джерел дало змогу розробити теоретичну модель психологічного благополуччя українців в умовах

війни залежно від місця перебування. Модель відображає систему взаємопов'язаних соціально-психологічних чинників, які можуть впливати на рівень психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану, вимушеної міграції та тривалої соціальної нестабільності. Особливу увагу приділено відмінностям адаптаційних процесів українців, які перебувають за кордоном, та осіб, що залишилися проживати в Україні.

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття психологічного благополуччя в сучасній психології.
2. Розглянути вплив воєнного контексту на психологічне благополуччя особистості.
3. Визначити основні соціальні чинники, що впливають на суб'єктивне психологічне благополуччя під час війни.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя у двох групах: українців, які перебувають за кордоном та українців, які залишились у своєму місті; здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів між групами.



Рис. 1.1. Теоретична модель психологічного благополуччя українців в умовах війни залежно від місця перебування

Представлена модель демонструє, що психологічне благополуччя українців формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. До них належать стресогенні наслідки війни, рівень соціальної підтримки, особливості адаптації

до життєвих умов, психічне здоров'я, соціально-економічні умови та особистісні ресурси людини. Водночас вплив зазначених чинників може посилюватися або послаблюватися залежно від індивідуальних характеристик особистості, зокрема віку, статі, сімейного стану, наявності дітей, рівня освіти та тривалості перебування за кордоном.

Відповідно до запропонованої моделі, психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник, що відображає рівень емоційного благополуччя, психологічного функціонування та здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин. Результатом взаємодії досліджуваних чинників можуть бути як позитивні наслідки у вигляді психологічної стійкості, ефективної адаптації та збереження якості життя, так і негативні прояви, пов'язані з емоційним виснаженням, зниженням психологічного благополуччя та труднощами соціальної адаптації.

Запропонована теоретична модель стала концептуальною основою емпіричного дослідження, визначила вибір психодіагностичних методик та логіку подальшого статистичного аналізу отриманих даних

Висновки до розділу I

У результаті теоретичного аналізу проблеми психологічного благополуччя встановлено, що даний феномен є складним, багатовимірним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування особистості.

У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається в межах гедоністичного та евдемоністичного підходів, що відповідно акцентують увагу на суб'єктивній задоволеності життям і реалізації особистісного потенціалу.

З'ясовано, що в умовах війни психологічне благополуччя зазнає суттєвих змін під впливом комплексу стресогенних факторів, серед яких провідними є загроза життю, невизначеність, втрата контролю над життєвими обставинами та руйнування звичного соціального середовища. Встановлено, що вплив війни має

як безпосередній, так і опосередкований характер, проявляючись не лише через травматичні події, але й через повсякденні стресори.

Визначено, що ключову роль у формуванні психологічного благополуччя відіграють соціальні чинники, зокрема рівень соціальної підтримки, якість соціальних зв'язків, ступінь соціальної інтеграції, економічна стабільність та відчуття безпеки. Показано, що ці чинники можуть як виступати ресурсами підтримки психологічного благополуччя, так і посилювати негативний вплив стресу в умовах кризових ситуацій.

Встановлено, що в умовах вимушеної міграції психологічне благополуччя визначається специфічними соціально-психологічними факторами, пов'язаними з процесами адаптації до нового середовища, розривом соціальних зв'язків, зміною соціального статусу та умов життя. Водночас перебування у відносно безпечному середовищі може частково компенсувати негативний вплив війни, що формує складну та неоднозначну картину психологічного благополуччя.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є порівняння особливостей психологічного благополуччя українців залежно від умов їх перебування під час війни. Особи, які залишаються на території України, перебувають під постійним впливом хронічного стресу, пов'язаного з безпековою ситуацією, інформаційним навантаженням та обмеженням соціальної активності. Водночас збереження звичного соціального середовища, соціальних ролей і міжособистісних зв'язків може виступати важливим ресурсом підтримки їхнього психологічного благополуччя. Натомість вимушено переміщені особи, перебуваючи у відносно безпечному середовищі, стикаються з іншими викликами — необхідністю соціальної адаптації, розривом соціальних зв'язків та інтеграцією в нове середовище. Таким чином, різні умови перебування формують відмінні соціально-психологічні контексти, що обумовлює необхідність їх порівняльного дослідження.

Таким чином, психологічне благополуччя українців у період війни є динамічним явищем, що формується під впливом взаємодії внутрішніх ресурсів особистості

та зовнішніх соціальних умов, які суттєво відрізняються залежно від місця перебування. Це обумовлює необхідність емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя українців, які перебувають у різних умовах — за кордоном та в межах власного міста, а також визначення ролі соціальних чинників у цьому процесі.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою даної роботи є теоретичне та емпіричне дослідження психологічного благополуччя українців в умовах війни залежно від місця перебування особистості. Особлива увага у дослідженні приділяється порівнянню психологічного стану українців, які перебувають за кордоном, та українців, які залишаються на території України.

Дослідження складається з трьох послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя, психічного здоров'я, соціальної підтримки, адаптації та впливу війни на психоемоційний стан особистості. Також було визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотези дослідження. Другий етап передбачав підбір валідних психодіагностичних методик, формування вибірки дослідження та проведення емпіричного опитування серед українців, які перебувають за кордоном та на території України.

На завершальному етапі отримані результати були опрацьовані та проаналізовані за допомогою статистичної програми Jamovi. Для аналізу даних використовувалися методи описової статистики, порівняльний аналіз із

застосуванням t-критерію Стюдента та критерію Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Спірмена, а також регресійний аналіз для визначення чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості в умовах війни

2.1 Організація дослідження

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2025–2026 років із використанням методу анонімного онлайн-опитування на платформі Google Forms. Дослідження було спрямоване на вивчення особливостей психологічного благополуччя українців в умовах війни залежно від місця їхнього перебування.

Участь у дослідженні брали громадяни України, які як залишаються на території України, так і були змушені виїхати за кордон унаслідок воєнних дій. Поширення опитувальника здійснювалося через соціальні мережі Facebook та Telegram, зокрема у тематичних спільнотах на кшталт «Українці в Чехії», а також серед знайомих респондентів методом «снігової кулі».

Перед початком проходження опитування всі учасники отримували загальну інформацію про мету дослідження, умови участі, принципи конфіденційності та добровільності. Респондентам було надано інформовану згоду на участь у дослідженні, а також повідомлено про анонімний характер опитування та можливість припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.

Дослідження включало авторську анамнестичну анкету та комплекс психодіагностичних методик. Анамнестична анкета містила питання щодо соціально-демографічних характеристик респондентів, зокрема статі, віку, сімейного стану, наявності дітей, рівня освіти, особливостей працевлаштування, умов проживання, фінансового становища, тривалості перебування за кордоном, а також планів щодо повернення в Україну або подальшого проживання за межами країни.

Отримані дані дозволили оцінити вплив соціально-психологічних чинників на рівень психологічного благополуччя особистості в умовах війни та вимушеної міграції.

Для наочного відображення логіки та послідовності емпіричного дослідження було розроблено схему, яка відображає основні етапи реалізації дослідницької програми: від визначення мети та формування вибірки до статистичної обробки результатів і розробки практичних рекомендацій.



Рис. 2.1. Схема дослідження психологічного благополуччя українців в умовах війни залежно від місця перебування.

Як видно зі схеми, дослідження мало послідовну структуру та включало шість взаємопов'язаних етапів: визначення мети, формування вибірки, добір психодіагностичного інструментарію, статистичну обробку даних, аналіз отриманих результатів та розробку практичних рекомендацій. Такий підхід забезпечив комплексне вивчення психологічного благополуччя українців, які перебувають за кордоном та проживають на території України.

2.2 Характеристика вибірки

Нижче представимо детальну характеристику дослідницької вибірки. Оскільки метою нашого дослідження є вивчення психологічного благополуччя українців залежно від місця перебування в умовах війни, вибірку було поділено на дві групи: українців, які перебувають за кордоном, та українців, які залишаються на території України.

Спочатку представимо соціально-демографічну характеристику групи українців, які були змушені виїхати за межі України внаслідок воєнних дій. Далі буде подано характеристику групи респондентів, які продовжують проживати на території України.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було сформовано дослідницьку вибірку, що складається з 62 осіб, серед яких 83,9% жінок та 16,1% чоловіків (52 жінки та 10 чоловіків). Вік респондентів становив від 18 до 60 років. Найбільш чисельною віковою групою стали особи віком від 36 до 45 років (40,3%), далі – респонденти віком від 46 до 60 років (32,3%) та група віком 18–25 років (17,7%).

Невелика кількість чоловіків у вибірці є закономірною та може бути пов'язана з чинними обмеженнями на виїзд за межі України для військовозобов'язаних чоловіків віком від 23 до 60 років [17].

Щодо сімейного стану респондентів було отримано такі результати: 37,1% опитаних перебувають у шлюбі, 29,0% – розлучені, 16,1% мають партнера або партнерку, а 12,9% є неодруженими та не перебувають у стосунках. Аналіз наявності дітей показав, що 38,7% респондентів мають одну дитину, 32,3% – двох дітей, 21,0% не мають дітей, а 8,1% виховують трьох і більше дітей. Частина респондентів зазначила, що їхні діти одночасно навчаються у закладах освіти як країни перебування, так і України (онлайн або дистанційно), що може створювати додаткове психологічне навантаження та ускладнювати процес адаптації.

За рівнем освіти переважають респонденти з вищою освітою (64,5%). Середню освіту мають 19,4% опитаних, решта – професійно-технічну освіту.

Аналіз зайнятості показав, що 58,1% респондентів офіційно працевлаштовані у країні перебування. Це може свідчити про певний рівень соціальної інтеграції та адаптації до нового середовища. У пошуку роботи перебувають 14,5% опитаних, тоді як 21,0% не працюють у країні перебування, оскільки зберегли місце працевлаштування в Україні та працюють дистанційно. Серед офіційно працевлаштованих респондентів 25,8% зазначили, що їхня нинішня робота відповідає рівню освіти та попередньому професійному досвіду, 19,4% вказали на часткову відповідність, а 24,2% повідомили про невідповідність роботи отриманій освіті та професійній кваліфікації.

Статистика країн перебування респондентів представлена на рисунку 2.2. Найбільша кількість опитаних перебуває на території Чеської Республіки, Польщі та Німеччини.

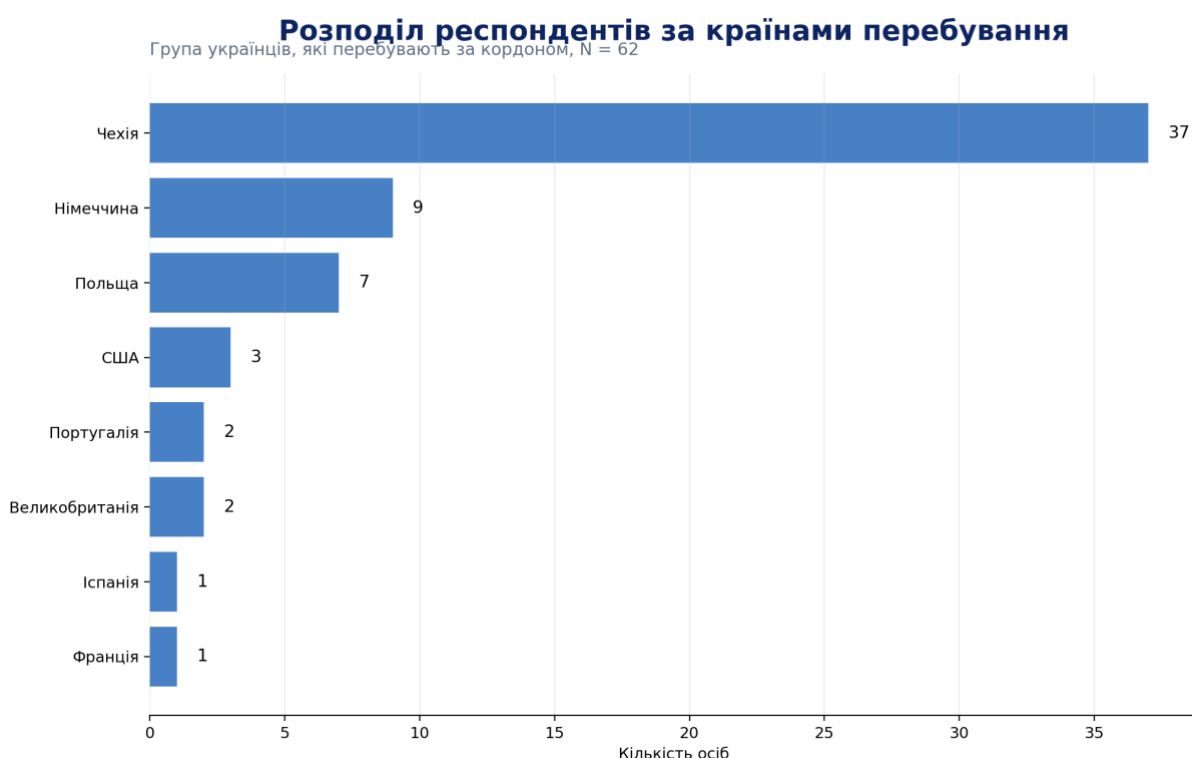


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за країнами перебування.

За тривалістю перебування за кордоном більшість респондентів виїхали з України у 2022 році (74,2%), ще 14,5% – у 2023 році, тоді як інші учасники опитування залишили територію України протягом 2024–2025 років. Більшість опитаних проживають в орендованому житлі (83,9%).

Аналіз фінансового становища показав, що 53,2% респондентів частково відчують фінансові труднощі, 29,0% повідомили про значні фінансові труднощі, тоді як 17,7% не відзначили наявності фінансових проблем.

Щодо рівня інтеграції у нове соціальне середовище, 61,3% респондентів оцінили власну інтеграцію як часткову, 33,9% вважають себе достатньо інтегрованими у суспільство країни перебування, тоді як інші учасники повідомили про відчуття соціальної ізоляції.

Стосовно підтримки з боку місцевої громади або державних структур, 58,1% респондентів частково відчують таку підтримку, 22,6% не відчують її зовсім, а 19,4% зазначили про наявність підтримки з боку місцевої влади або соціального середовища. Водночас 59,7% опитаних активно підтримують зв'язок з українською спільнотою за кордоном.

Основні труднощі, з якими стикаються українці під час адаптації та інтеграції у новому суспільстві, представлені на рисунку 2.3. Найбільш поширеними труднощами є мовний бар'єр, доступ до медицини, житлові питання та проблеми працевлаштування.



Рис. 2.3. Основні труднощі адаптації українців за кордоном.

Більшість респондентів оцінюють свій емоційний стан як задовільний (50,0%). Добрим свій емоційний стан вважають 22,6% опитаних, тоді як 27,4% характеризують його як поганий. Лише 40,3% респондентів зазначили, що мають можливість отримати психологічну допомогу. Водночас 66,1% опитаних повідомили, що періодично стикаються з проявами дискримінації з боку місцевого населення.

Важливим аспектом дослідження стало питання щодо намірів повернення в Україну після завершення війни. Найбільша частина респондентів (43,5%) не визначилася щодо подальших планів, що може бути пов'язано з невизначеністю соціально-політичної ситуації та умов безпеки. Водночас 32,3% опитаних не планують повертатися в Україну, тоді як 24,2% висловили намір повернутися після завершення воєнних дій.

На питання щодо найбільш необхідної підтримки респонденти найчастіше зазначали психологічну, фінансову підтримку, а також підтримку з боку родини та близького соціального оточення.

Характеристика вибірки українців, які залишились на території України

Для аналізу особливостей психологічного благополуччя українців, які залишилися на території України під час війни, було сформовано вибірку з 29 респондентів. Нижче подано узагальнену соціально-демографічну характеристику цієї групи за результатами авторської анамнестичної анкети.

За статтю вибірка представлена переважно жінками: 21 осіб (72.4%). Чоловіків у вибірці було 8 осіб (27.6%).

За віком найбільш чисельною групою стали респонденти віком 36-45 років, що свідчить про переважання у вибірці осіб зрілого працездатного віку. Також у дослідженні представлені респонденти інших вікових категорій, які детально представлені на рисунку 2.4.

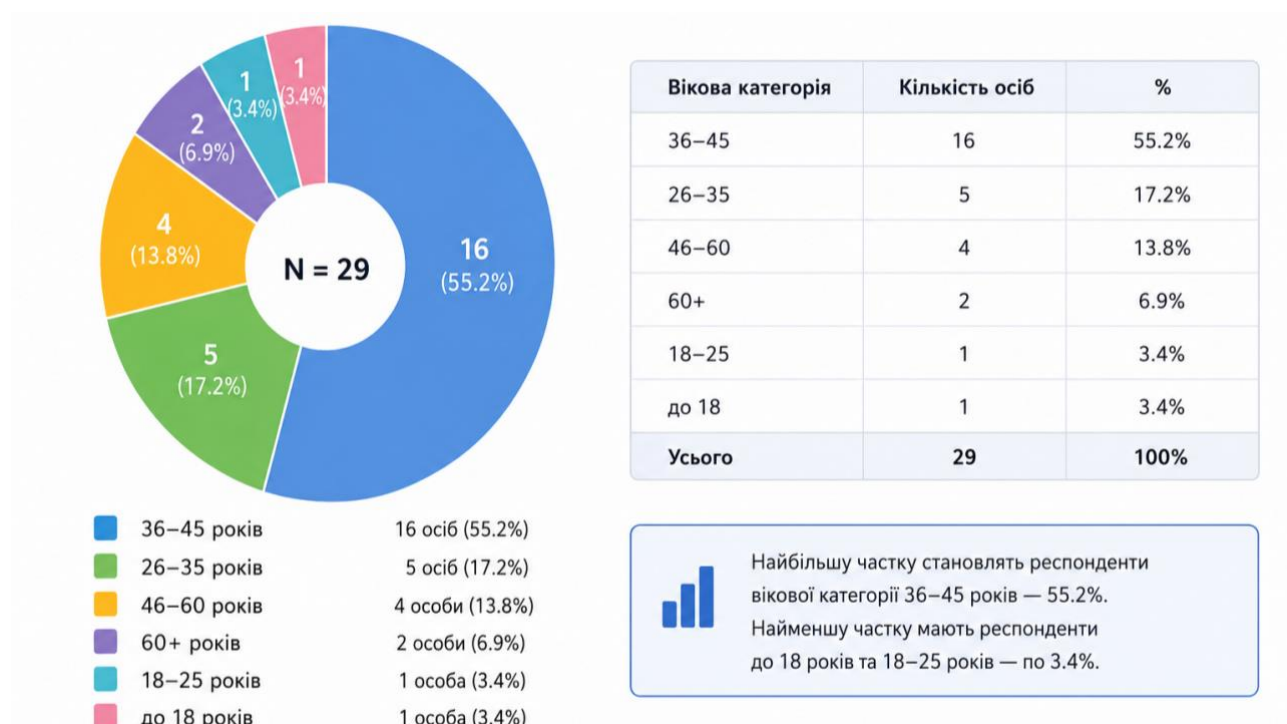


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за віком (N = 29)

За сімейним станом найбільшу частку становили одружені респонденти. Також у вибірці представлені розлучені особи, респонденти, які мають партнера або партнерку, неодружені, особи у цивільному шлюбі та вдови.

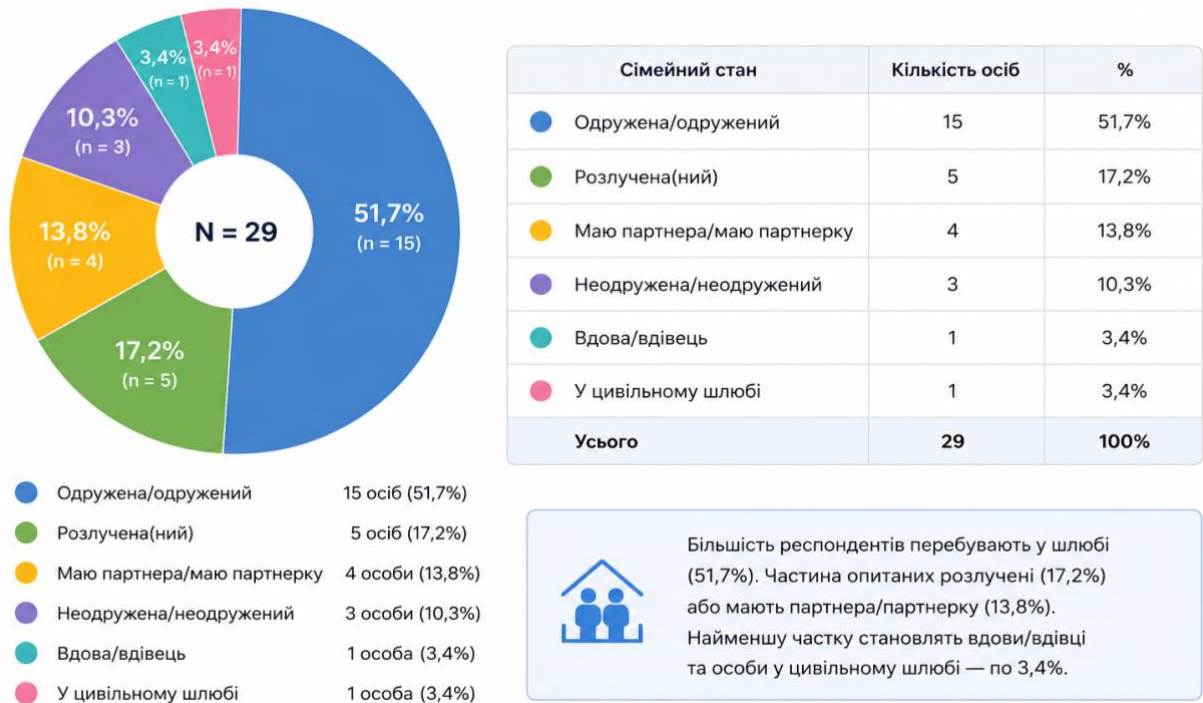


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за сімейним станом (N = 29)

Щодо наявності дітей, найбільшу частку становлять респонденти, які не мають дітей, а також ті, хто має одну дитину. Менша частина вибірки має двох дітей або трьох і більше дітей.

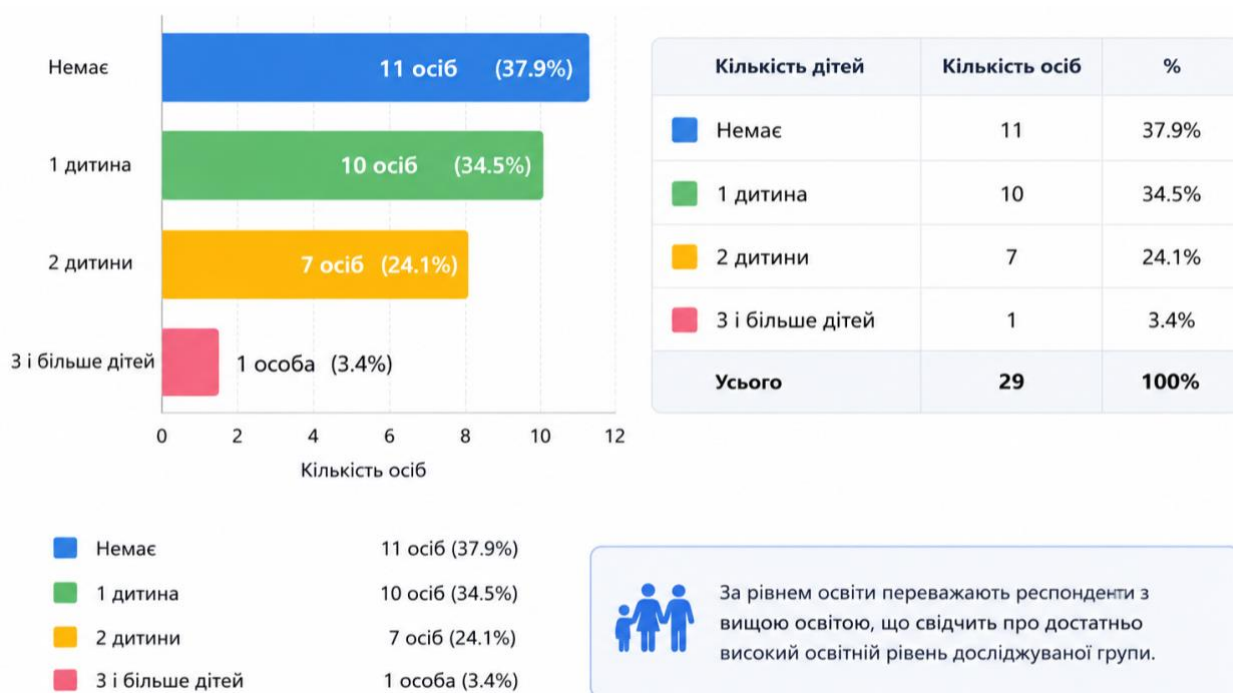


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за кількістю дітей (N = 29)

За рівнем освіти переважають респонденти з вищою освітою, що свідчить про достатньо високий освітній рівень досліджуваної групи.

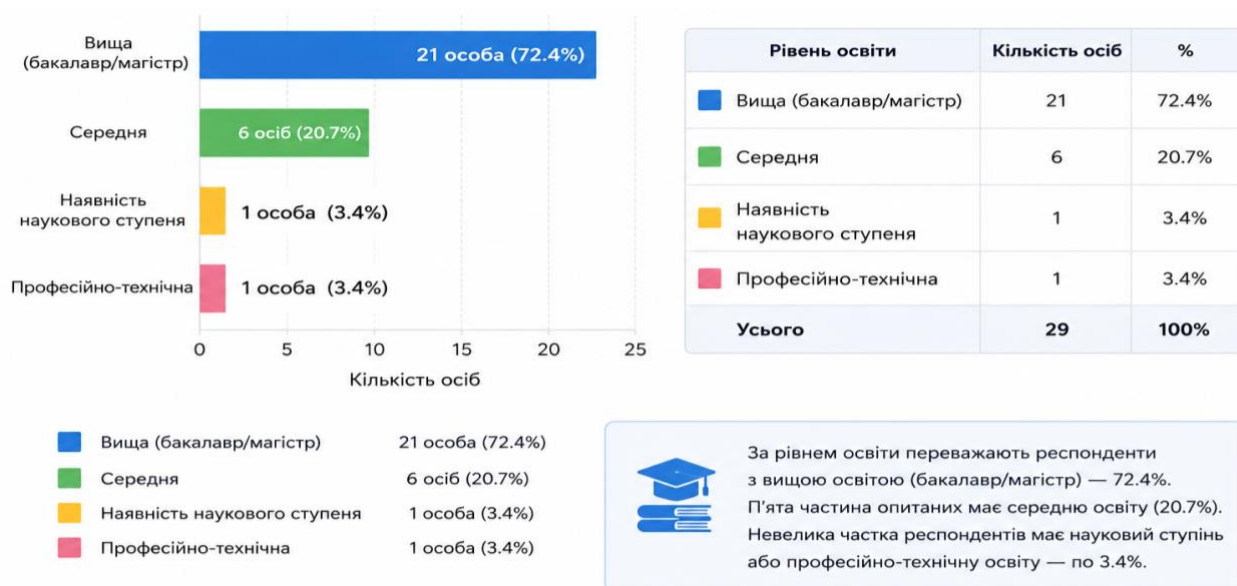


Рис. 2.7. Розподіл респондентів за рівнем освіти (N = 29)

Аналіз зайнятості показав, що більшість респондентів на момент опитування були офіційно працевлаштовані. Частина респондентів не працювала з інших

причин, зокрема через навчання, догляд за дитиною або інші життєві обставини. Невелика частина вибірки працювала неофіційно або перебувала у пошуку роботи.

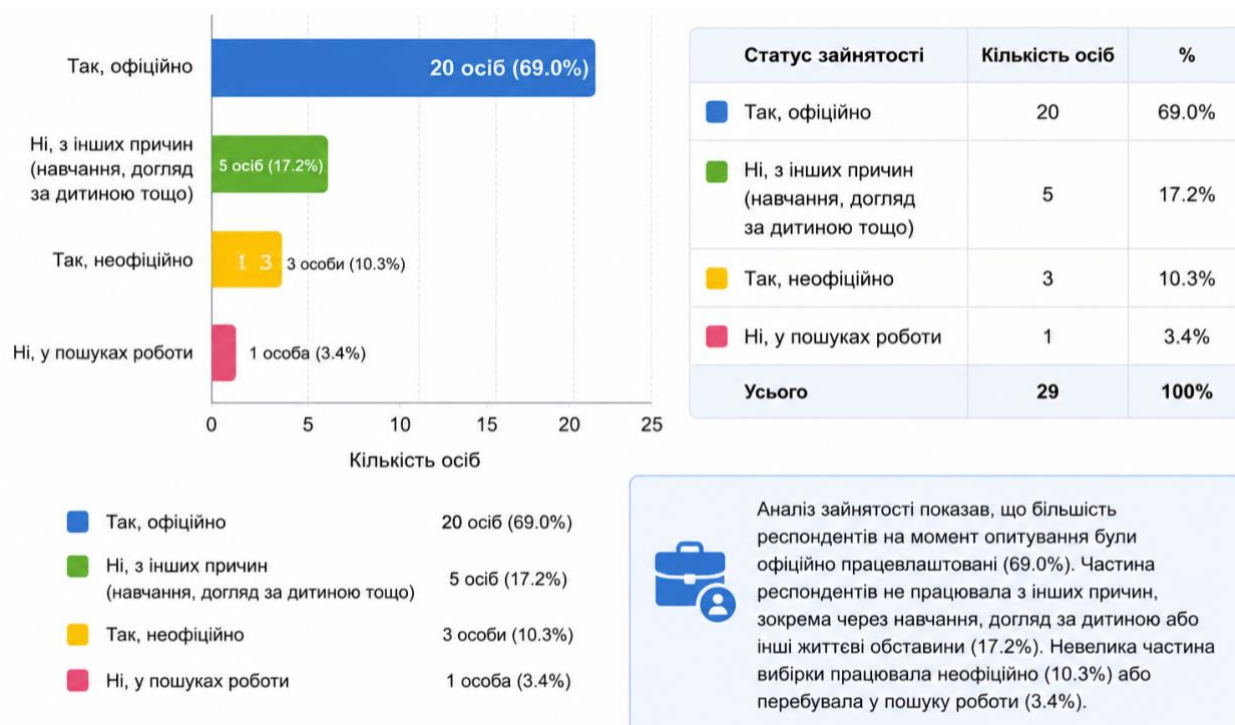


Рис. 2.8. Розподіл респондентів за статусом зайнятості (N = 29)

Емоційний стан респондентів характеризується переважно як задовільний. Водночас частина опитаних оцінила свій емоційний стан як поганий, що може відображати вплив тривалого воєнного стресу, невизначеності та соціально-економічного напруження.

Більшість респондентів зазначили, що мають можливість отримати психологічну підтримку. Водночас частина опитаних має лише частковий доступ до такої підтримки або не має його зовсім.

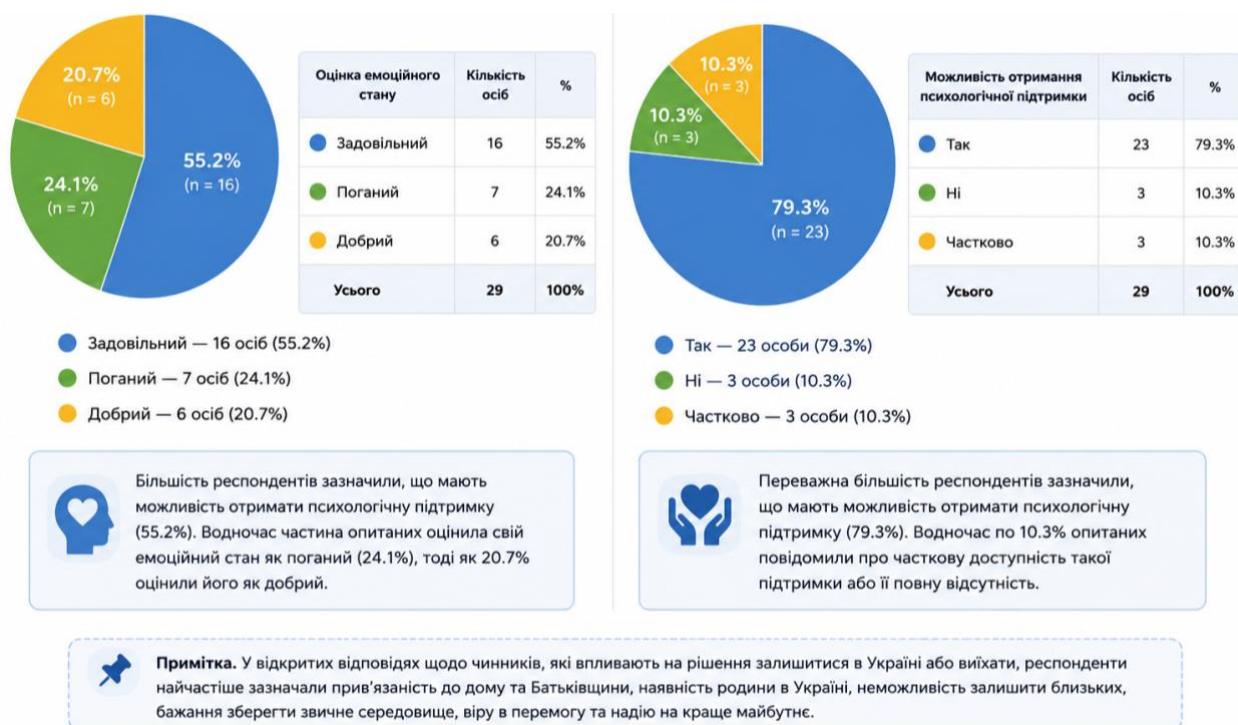


Рис. 2.9. Оцінка емоційного стану респондентів та розподіл за можливістю отримання психологічної підтримки (N = 29)

У відкритих відповідях щодо чинників, які впливають на рішення залишитися в Україні або виїхати, респонденти найчастіше зазначали прив'язаність до дому та Батьківщини, наявність родини в Україні, неможливість залишити близьких, бажання зберегти звичне середовище, віру в перемогу та майбутнє України. Окремі відповіді стосувалися безпеки, матеріального становища, стабільності, прав людини та загального соціально-політичного контексту.

На питання про найбільш необхідну підтримку респонденти найчастіше називали матеріальну, фінансову, психологічну, моральну підтримку, підтримку близьких, друзів, родини, а також підтримку Збройних сил України. Частина відповідей була пов'язана з потребою у безпеці, хороших новинах, впевненості у завтрашньому дні та емоційному відновленні.

Таким чином, група українців, які залишилися на території України, характеризується переважанням жінок, осіб віком 36-45 років, респондентів із вищою освітою та офіційною зайнятістю. Для цієї групи важливими

залишаються питання емоційної стабільності, безпеки, психологічної підтримки, родинних зв'язків та збереження життєвої опори в умовах тривалої війни.

2.3 Опис психодіагностичних методик та перевірка їх надійності

Першою використаною нами методикою стала «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman), (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Загальна характеристика методики.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24

балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними 24.

Таблиця 2.1.

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Наступною підбіраною нами шкалою є опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – short form») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014).

Загальна характеристика методики.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, представленої у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методика 21 адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення».

Обробка та інтерпретація результатів: Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу). Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання

1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я [25, 70].

Третьою дібраною методикою є шкала негативного впливу роботи (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова) (Максименко, С.Д., Кокун, О.М., & Тополов, Є.В. (2011).

Загальна характеристика методики.

Методика складається з 10 питань та вимірює рівень негативного впливу роботи на психологічний стан співробітника.

Обробка та інтерпретація результатів: Для оцінки досліджуваному пропонується п'ятибальна шкала. Сума набраних балів за вищенаведеними 10 питаннями складає рівень негативного впливу роботи на психологічний стан співробітника. Його мінімальне значення дорівнює 10 балам, а максимальне – 50 балам. В таблиці вказано нормативні дані (показники чоловіків та жінок за цієї методикою також виявилися дуже близькими). Коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха (α) за цією методикою склав 0,94 [1].

Таблиця 2.2.

Нормативні дані показника рівня негативного впливу роботи на психологічний стан

	Рівень	Значення показника у балах
1	Низький	10–13
2	Нижчий за середній	14–17
3	Середній	18–26
4	Вищий за середній	27–38
5	Високий	39–50

Останньою підбраною методикою є методичний посібник “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки”. Дана шкала розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS (Zimet et al., 1988) із 12 пунктів. MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти:

- Субшкала "Сім'я": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї.
- Субшкала "Друзі": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів.
- Субшкала "Близькі люди": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей.

Доведено, що MSPSS є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки. Він використовувався в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного та фізичного здоров'я, подолання труднощів та соціальної підтримки. MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний інструмент, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть бути схильні до ризику соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки.

Ось деякі з сильних сторін MSPSS:

- це короткий, простий у використанні інструмент.
- його надійність та валідність була доведена в різних дослідженнях.
- він доступний різними мовами.

Нижче наведено деякі обмеження MSPSS:

- це самозвіт, тому він схильний до упередженості, зумовленої соціальною бажаністю.
- це відносно новий показник, тому існує обмежена кількість досліджень щодо його довгострокової валідності.

- він доступний не всіма мовами.

Загалом, MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний показник, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть перебувати під загрозою соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк, який дозволяє швидко та зручно обробляти результати [45].

Перевірка надійності обраних методик

Для перевірки внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик було проведено аналіз надійності за допомогою коефіцієнта α Кронбаха (Cronbach's alpha) у статистичній програмі Jamovi.

Отримані результати свідчать про достатній та високий рівень надійності всіх використаних у дослідженні методик, що підтверджує внутрішню узгодженість шкал та можливість їх використання для подальшого статистичного аналізу.

Таблиця 2.3.

Показники внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик

Методика	Кількість пунктів	Cronbach's α	Рівень надійності
Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB	24	0.918	дуже високий
Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF)	14	0.906	дуже високий
Шкала негативного впливу роботи	10	0.839	високий
Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)	12	0.890	високий

Найвищий показник внутрішньої узгодженості було отримано за методикою BBC-SWB ($\alpha = 0.918$), що свідчить про високий рівень взаємопов'язаності пунктів шкали. Високі показники надійності також продемонстрували методика МНС-SF ($\alpha = 0.906$) та шкала MSPSS ($\alpha = 0.890$). Шкала негативного впливу роботи показала достатній рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0.839$).

Аналіз кореляції окремих пунктів із сумарним балом засвідчив, що більшість тверджень мають достатній рівень зв'язку із загальним показником відповідних шкал. Окремі реверсивні твердження продемонстрували дещо нижчі показники кореляції, що є допустимим для зворотних пунктів опитувальників і не впливає на загальну надійність методик.

Таким чином, результати перевірки надійності підтверджують придатність використаних психодіагностичних інструментів для дослідження психологічного благополуччя українців в умовах війни.

Детальні результати аналізу внутрішньої узгодженості шкал та статистика надійності окремих пунктів представлені у Додатках (В, Г, І, Д).

2.4 Аналіз отриманих результатів дослідження групи вимушено переміщених за кордон осіб

Наступним кроком емпіричного дослідження була обробка та представлення результатів дослідження у вигляді таблиць.

На першому етапі статистичної обробки даних було здійснено аналіз описових статистик з метою визначення загального рівня психологічного благополуччя та соціальних чинників у вибірці вимушено переміщених осіб.

Для цього було обчислено середні значення та стандартні відхилення за основними змінними дослідження: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, соціальні стосунки, психічне здоров'я, сприйняття соціальної підтримки та негативний вплив роботи.

Таблиця 2.4.

Описові статистичні показники досліджуваних змінних (N = 62).

Показник	N	M	SD	Min	Max
Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	62	36,5	8,01	19	55
Соціальні стосунки та середовище	62	15,7	3,13	9	23
Фізичне здоров'я та благополуччя	62	19,5	4,63	8	29
Загальний показник психологічного благополуччя	62	71,7	14,0	44	104
Психічне здоров'я (MHC-SF)	62	41,1	12,8	8	65
Негативний вплив роботи	38	20,3	5,13	10	34
Соціальна підтримка (MSPSS)	62	53,6	11,0	28	72

Примітка. N — кількість досліджуваних; M — середнє значення; SD — стандартне відхилення.

Звертаю вашу увагу на те, що для шкали негативного впливу роботи N = 38, що пов'язано з тим, що частина респондентів на момент дослідження не була працевлаштована.

За результатами дослідження встановлено, що низький рівень психологічного благополуччя за шкалою БІ-БІ-СІ становить M = 36,5 при стандартному відхиленні SD = 8,01, що свідчить про низький рівень психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці. Загальний показник психологічного

благополуччя характеризується низьким значенням $M = 71,7$ ($SD = 14,0$), що вказує на низький рівень переживання благополуччя серед респондентів.

Аналіз окремих компонентів благополуччя показав, що середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя становить $M = 19,5$ ($SD = 4,63$), що може відображати наявність фізичного та психофізіологічного напруження, пов'язаного з умовами вимушеного переміщення. Показник соціальних стосунків та сприйняття навколишнього середовища має середнє значення $M = 15,7$ ($SD = 3,13$), що свідчить про помірний рівень задоволеності соціальними контактами та умовами життя у новому середовищі.

Показники психічного здоров'я за шкалою МНС-SF характеризуються середнім значенням $M = 41,1$ ($SD = 12,8$), що свідчить про помірний рівень психічного здоров'я серед респондентів. Отримані результати демонструють індивідуальні відмінності у переживанні емоційного, психологічного та соціального благополуччя в умовах вимушеної міграції.

Показники сприйняття соціальної підтримки перебувають на середньому рівні ($M = 53,6$; $SD = 11,0$), що свідчить про наявність соціальних ресурсів, однак їх суб'єктивне сприйняття є нерівномірним серед респондентів.

Серед осіб, які були працевлаштовані на момент дослідження ($N = 38$), рівень негативного впливу роботи становить $M = 20,3$ ($SD = 5,13$), що може свідчити про наявність помірного емоційного напруження та стресу, пов'язаного з професійною діяльністю в умовах вимушеної міграції.

З метою перевірки *головної гіпотези* дослідження, яка передбачає, що психологічне благополуччя вимушено переміщених осіб суттєво залежить від соціальних чинників, було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, який дозволив визначити взаємозв'язки між рівнем психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб та соціальними чинниками.

Таблиця 2.5.

Кореляційні зв'язки між психологічним благополуччям та соціальними чинниками (r Спірмена, $N=62$).

Показники	1	2	3	4
Загальний показник психологічного благополуччя	—			
Соціальна підтримка	0,591***	—		
Психічне здоров'я	0,634***	0,389**	—	
Негативний вплив роботи	-0,401*	-0,470**	-0,216	—

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та соціальною підтримкою ($r = 0,591$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням відчуття підтримки з боку соціального оточення підвищується рівень психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та психічним здоров'ям за шкалою МНС ($r = 0,634$; $p < 0,001$), що вказує на тісний взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя та позитивним психічним функціонуванням особистості.

Водночас виявлено статистично значущий негативний зв'язок між психологічним благополуччям та негативним впливом роботи ($r = -0,401$; $p = 0,013$), що свідчить про зниження рівня благополуччя в умовах посилення професійного стресу та емоційного навантаження.

Крім того, соціальна підтримка позитивно пов'язана з психічним здоров'ям ($\rho = 0,389$; $p = 0,002$) та негативно пов'язана з негативним впливом роботи ($\rho = -0,470$; $p = 0,003$).

Отримані результати підтверджують одну з гіпотез дослідження та свідчать про суттєву залежність психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб від соціальних чинників.

Наступна гіпотеза дослідження передбачає наявність позитивного зв'язку між рівнем психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон українців та рівнем соціальної підтримки й психічним здоров'ям, а також негативного зв'язку з рівнем негативного емоційного впливу роботи.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність позитивного статистично значущого зв'язку між психологічним благополуччям та соціальною підтримкою ($\rho = 0,591$; $p < 0,001$), а також між психологічним благополуччям та психічним здоров'ям за шкалою МНС ($\rho = 0,634$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що соціальна підтримка та стабільне позитивне психічне здоров'я виступають важливими ресурсами адаптації та збереження психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Крім того, було виявлено негативний статистично значущий зв'язок між психологічним благополуччям та негативним впливом роботи ($\rho = -0,401$; $p = 0,013$), що підтверджує деструктивний вплив професійного стресу та емоційного навантаження на психологічний стан особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили другорядну гіпотезу щодо наявності зв'язку між психологічним благополуччям та соціальними чинниками.

Для групи українців, які залишилися на території України, було проведено окремий кореляційний аналіз між показниками психологічного благополуччя та соціальними чинниками (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз для групи українців, які залишилися в Україні

Показник	1	2	3	4
Загальний показник психол. благополуччя	—			
Психічне здоров'я (МНС Total)	0,479**	—		
Негативний вплив роботи	-0,291	-0,271	—	
Соціальна підтримка	0,354	0,502**	0,188	—

Примітка. * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та психічним здоров'ям за шкалою МНС ($\rho = 0,479$; $p = 0,009$). Це свідчить про те, що вищий рівень позитивного психічного функціонування асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя.

Також виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між психічним здоров'ям та соціальною підтримкою ($\rho = 0,502$; $p = 0,006$), що підтверджує важливу роль підтримки соціального оточення для підтримання психічного здоров'я в умовах війни.

Водночас кореляції між психологічним благополуччям та соціальною підтримкою ($\rho = 0,354$; $p = 0,060$), а також між психологічним благополуччям і негативним впливом роботи ($\rho = -0,291$; $p = 0,189$) не досягли статистично значущого рівня.

Передбачається, що показники психологічного благополуччя вимушено переміщених за кордон осіб відрізняються залежно від соціально-демографічних та соціальних характеристик.

Щоб перевірити дане припущення проведемо аналіз відмінностей психологічного благополуччя залежно від соціально-демографічних та соціальних чинників за наступними пунктами:

- Відмінності за статтю
- Вплив зайнятості
- Фінансові труднощі та благополуччя
- Доступ до психологічної допомоги
- Зв'язок рівня інтеграції з благополуччям

Таблиця 2.7.

Відмінності психологічного благополуччя залежно від статі.

Стать	Медіана
Жінки	69,0
Чоловіки	82,0

Примітка. Mann–Whitney $U = 159$, $p = 0,053$.

З метою визначення відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від статі було застосовано непараметричний критерій Манна—Уїтні.

Отримані результати свідчать про тенденцію до відмінностей у рівні психологічного благополуччя між чоловіками та жінками ($U = 159$; $p = 0,053$). Медіанне значення психологічного благополуччя у чоловіків ($Me = 82,0$) виявилось вищим порівняно з жінками ($Me = 69,0$), однак зазначені відмінності не досягли рівня статистичної значущості.

Хоча статистично значущих відмінностей не виявлено, отримані результати можуть вказувати на наявність певних особливостей переживання психологічного благополуччя залежно від статі респондентів в умовах вимушеного переміщення, проте для підтвердження цих відмінностей необхідні подальші дослідження з більш репрезентативною вибіркою.

Наступним етапом дослідження було здійснено аналіз відмінностей психологічного благополуччя залежно від соціальних характеристик, зокрема зайнятості респондентів.

Таблиця 2.8.

Відмінності психологічного благополуччя залежно від наявності роботи.

Наявність роботи	Медіана
Працюють	72,0
Не працюють	73,5

Примітка. Mann–Whitney $U = 408$, $p = 0,638$.

З метою визначення відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від наявності зайнятості було застосовано непараметричний критерій Манна—Уїтні.

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між рівнем психологічного благополуччя у працюючих та непрацюючих респондентів ($U = 408$; $p = 0,638$). Медіанні значення показника психологічного благополуччя у групі працюючих становили $Me = 72,0$, тоді як у групі непрацюючих — $Me = 73,5$, що свідчить про практично однаковий рівень суб'єктивного благополуччя в обох групах.

Отримані результати можуть вказувати на те, що сам факт наявності або відсутності роботи не є визначальним чинником психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб, тоді як більш суттєвим може бути емоційний зміст професійної діяльності, що підтверджується виявленими раніше зв'язками між психологічним благополуччям та негативним впливом роботи.

У подальшому було проаналізовано роль матеріальних умов, зокрема наявності фінансових труднощів, у формуванні психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Таблиця 2.9.

**Відмінності психологічного благополуччя залежно від наявності
фінансових труднощів.**

Показник	Значення
χ^2 (Kruskal–Wallis)	7,09
df	2
p	0,029
Розмір ефекту	0,116

Примітка. Розбіжності між групами є статистично значущими при $p \leq 0,05$.

З метою визначення відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від наявності фінансових труднощів було застосовано непараметричний критерій Крускала—Уолліса.

Результати аналізу засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів з різним рівнем фінансових труднощів ($\chi^2 = 7,09$; $df = 2$; $p = 0,029$). Пост-хок порівняння за критерієм Dwass-Steel-Critchlow-Flinger показало, що статистично значущі відмінності виявлено між респондентами, які повідомили про наявність фінансових труднощів та респондентами, які відзначили їх часткову наявність ($p = 0,036$). Водночас між іншими групами статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). Отримані дані свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від переживання фінансових труднощів. Розмір ефекту ($\eta^2 = 0,116$) свідчить про помірну величину виявлених відмінностей між групами, що підкреслює значущість матеріальних умов у процесі адаптації до вимушеної міграції.

Таблиця 2.10.

**Відмінності психологічного благополуччя залежно від можливості
отримати психологічну допомогу.**

Показник	Значення
χ^2 (Kruskal–Wallis)	6,77
df	2
p	0,034
Розмір ефекту	0,111

Примітка. Виявлені статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$).

З метою аналізу відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від можливості отримати психологічну допомогу було застосовано непараметричний критерій Крускала—Уолліса.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різним рівнем доступу до психологічної допомоги ($\chi^2 = 6,77$; $df = 2$; $p = 0,034$). Водночас результати постох порівнянь за критерієм Dwass-Steel-Critchlow-Flinger не виявили статистично значущих відмінностей між окремими парами груп (усі $p > 0,05$). Отримані дані свідчать про те, що можливість звернення по психологічну допомогу є важливим чинником, пов'язаним із рівнем психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Розмір ефекту ($\eta^2 = 0,111$) свідчить про помірну величину виявлених міжгрупових відмінностей, що підкреслює значущість доступу до психологічної допомоги для психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб.

Таблиця 2.11.

Відмінності психологічного благополуччя залежно від рівня інтеграції.

Показник	Значення
χ^2 (Kruskal–Wallis)	3,32
df	2
p	0,190
Розмір ефекту	0,0545

Примітка. Статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

З метою аналізу відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від суб'єктивної оцінки рівня інтеграції у приймаюче суспільство було застосовано непараметричний критерій Крускала—Уолліса.

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами респондентів з різним рівнем інтеграції ($\chi^2 = 3,32$; $df = 2$; $p = 0,190$). Отримані дані свідчать про те, що суб'єктивне відчуття інтегрованості саме по собі не є визначальним чинником психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб, а більшу роль відіграють інші соціальні ресурси та умови життя.

Таблиця 2.12.

Відмінності психологічного благополуччя залежно від періоду перебування за кордоном.

	Значення
χ^2 (Kruskal–Wallis)	4,90
df	3
p	0,179
Розмір ефекту	0,0804

Примітка. Статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

За результатами аналізу статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різною тривалістю перебування за кордоном не виявлено ($\chi^2 = 4,90$; $df = 3$; $p = 0,179$). Це свідчить про те, що сам по собі період перебування за

межами країни не визначає рівень психологічного благополуччя, тоді як більш вагомими чинниками є соціальні та психологічні умови адаптації.

2.5 Порівняльний аналіз психологічного благополуччя українців, які перебувають за кордоном та в Україні

З метою виявлення можливих відмінностей у рівні психологічного благополуччя українців, які перебувають за кордоном та в Україні, було проведено порівняльний аналіз основних показників психологічного стану респондентів.

Для аналізу міжгрупових відмінностей застосовувався непараметричний критерій Манна–Уїтні, оскільки досліджувані вибірки були нерівними за чисельністю, а окремі показники не відповідали нормальному розподілу. Порівняння здійснювалося за показниками психологічного благополуччя, фізичного благополуччя, соціальних стосунків, психічної стабільності та соціальної підтримки.

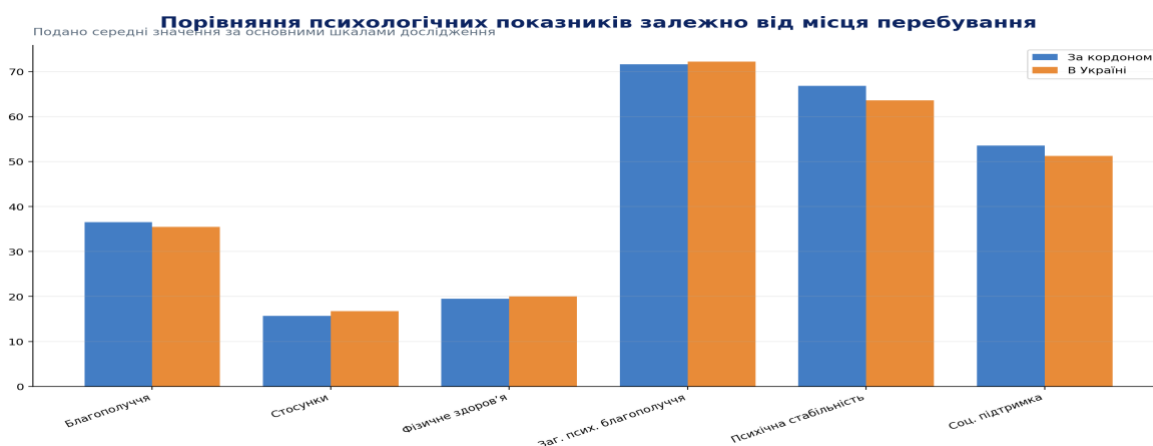


Рис. 2.9. Порівняння психологічних показників українців залежно від місця перебування.

Таблиця 2.13.

Порівняння показників психологічного благополуччя українців залежно від місця перебування

Показник	Abroad (M±SD)	Ukraine (M±SD)	U Манна– Уїтні	p
Благополуччя	36.50 ± 8.01	35.45 ± 8.25	831	0.56 5
Стосунки	15.66 ± 3.13	16.76 ± 4.25	705	0.09 8
Фізичне здоров'я	19.50 ± 4.63	20.03 ± 4.28	825	0.53 0
Загальне психологічне благополуччя	71.66 ± 14.02	72.24 ± 14.95	863	0.75 9
Психічна стабільність	66.84 ± 21.05	63.62 ± 23.03	779	0.30 6
Соціальна підтримка	53.56 ± 10.98	51.24 ± 13.86	848	0.66 7

Примітка. Статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$).

Результати дослідження показали відсутність статистично значущих відмінностей між українцями, які перебувають за кордоном, та українцями, які залишилися в Україні, за більшістю досліджуваних показників психологічного благополуччя. Отримані результати свідчать про те, що умови війни мають виражений вплив на психоемоційний стан особистості незалежно від місця перебування.

Зокрема, не було виявлено статистично значущих відмінностей у рівні загального психологічного благополуччя, фізичного благополуччя, соціальної підтримки та психічної стабільності. Це може свідчити про те, що як вимушене

перебування за кордоном, так і життя в умовах постійної воєнної загрози на території України супроводжуються значним психологічним навантаженням та потребою в адаптації до кризових умов.

Водночас спостерігається тенденція до відмінностей у сфері соціальних стосунків ($p = 0,098$). Респонденти, які залишилися в Україні, демонстрували дещо вищі показники задоволеності міжособистісними взаєминами порівняно з українцями, які перебувають за кордоном. Імовірно, це пов'язано зі збереженням звичних соціальних зв'язків, культурного середовища та вищим рівнем включеності у звичний соціальний контекст.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у більшості показників психологічного благополуччя між українцями, які перебувають за кордоном та тими, хто залишився в Україні. Це може вказувати на подібний характер психологічних викликів, з якими стикаються обидві групи в умовах війни. Незважаючи на різне місце перебування, українці стикаються зі схожими психологічними викликами, пов'язаними з тривалим стресом, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов життя.

2.6 Аналіз соціальних чинників психологічного благополуччя українців залежно від місця перебування під час війни

З метою більш глибокого аналізу впливу соціальних чинників на психологічне благополуччя українців було проведено окреме дослідження двох груп респондентів: українців, які перебувають за кордоном, та українців, які залишилися на території України. Аналіз здійснювався за такими соціальними чинниками: стать, наявність роботи, наявність дітей, перебування у стосунках та вікова категорія. Для перевірки статистичних відмінностей використовувалися критерій Манна–Уїтні та t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Соціальні чинники у групі українців за кордоном

У групі українців, які перебувають за кордоном, найбільш виражений вплив соціальних чинників простежувався щодо психічної стабільності, соціальної підтримки та особливостей міжособистісних взаємин. Встановлено статистично значущі гендерні відмінності за показником психічної стабільності ($p = 0,040$). Чоловіки продемонстрували вищі показники психічної стабільності порівняно з жінками. Також виявлено значущі відмінності за показником негативного впливу роботи ($p = 0,013$), що може свідчити про різний рівень професійного навантаження та адаптаційного стресу.

Наявність дітей також виявилася значущим чинником психологічного благополуччя. Респонденти, які мають дітей, демонстрували вищий рівень психічної стабільності ($p = 0,022$). Крім того, спостерігалася тенденція до вищого рівня соціальної підтримки серед осіб із дітьми ($p = 0,056$).

Важливу роль у групі українців за кордоном відігравали міжособистісні стосунки. Особи, які перебувають у стосунках, мали кращі показники за шкалою міжособистісних взаємин ($p = 0,037$), а також демонстрували тенденцію до вищого рівня соціальної підтримки ($p = 0,058$). Це підтверджує важливість емоційної близькості та соціальної опори в умовах вимушеної міграції.

Водночас статистично значущих відмінностей за віком та наявністю роботи у більшості показників психологічного благополуччя не виявлено.

Соціальні чинники у групі українців, які залишилися в Україні

У групі українців, які залишилися на території України, структура впливу соціальних чинників виявилася дещо іншою. Найбільш виражені відмінності спостерігалися щодо фізичного здоров'я, психічного благополуччя та професійного навантаження.

За гендерним чинником виявлено статистично значущі відмінності у показниках фізичного здоров'я ($p = 0,043$). Чоловіки демонстрували вищі показники фізичного благополуччя порівняно з жінками. Також простежувалася тенденція до вищого загального психологічного благополуччя серед чоловіків ($p = 0,053$).

Важливим чинником для респондентів, які перебувають в Україні, виявилася професійна діяльність. Було зафіксовано статистично значущий негативний вплив роботи на психоемоційний стан ($p = 0,031$). Крім того, спостерігалася тенденція до нижчої психічної стабільності серед осіб, які не працюють ($p = 0,051$).

Наявність дітей не продемонструвала статистично значущих відмінностей, однак спостерігалася тенденція до кращих показників міжособистісних стосунків серед респондентів без дітей ($p = 0,064$). Вікові та сімейні характеристики суттєвих відмінностей у показниках психологічного благополуччя не продемонстрували.

Порівняльний аналіз впливу соціальних чинників

Порівняльний аналіз показав, що структура соціальних чинників психологічного благополуччя відрізняється залежно від місця перебування українців під час війни. Для респондентів, які перебувають за кордоном, найбільш значущими виявилися чинники соціальної підтримки, наявності дітей та міжособистісних стосунків. Це може бути пов'язано з необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища та потребою у стабільних соціальних зв'язках.

Для українців, які залишилися на території України, більш вагомими виявилися чинники, пов'язані з фізичним виснаженням, професійним навантаженням та щоденним стресом. Отримані результати свідчать, що умови проживання під час війни формують різні механізми психологічної адаптації та переживання стресу. У таблиці 2.13. представлена детальна порівняльна характеристика впливу соціальних чинників на психологічне благополуччя українців відповідно до місця перебування.

Порівняння результатів кореляційного аналізу двох груп показало, що для українців, які перебувають за кордоном, психологічне благополуччя статистично значуще пов'язане як із соціальною підтримкою ($p = 0,591$; $p \leq 0,001$), так і з психічним здоров'ям ($p = 0,634$; $p \leq 0,001$). Натомість у групі українців, які залишилися в Україні, статистично значущий зв'язок виявлено лише між психологічним благополуччям та психічним здоров'ям ($p = 0,479$; $p = 0,009$), тоді

як зв'язок із соціальною підтримкою мав характер тенденції ($\rho = 0,354$; $p = 0,060$). Це може свідчити про те, що в умовах вимушеної міграції роль соціальної підтримки як ресурсу психологічного благополуччя є більш вираженою

Таблиця 2.14.

Порівняльна характеристика впливу соціальних чинників на психологічне благополуччя українців залежно від місця перебування

Соціальний чинник	Українці за кордоном	Українці в Україні	Інтерпретація
Стать	Психічна стабільність, вплив роботи	Фізичне здоров'я, псих.благополуччя	Гендерні відмінності проявляються по-різному залежно від умов життя
Діти	Впливають на стабільність та підтримку	Суттєвих відмінностей не виявлено	Сімейна підтримка важливіша в умовах міграції
Стосунки	Важливі для соц.підтримки та адаптації	Вплив менш виражений	Емоційна близькість є ресурсом адаптації за кордоном
Робота	Незначний вплив	Суттєвий вплив на психоемоційний стан	Професійне навантаження більш критичне в Україні
Вік	Значущих відмінностей не виявлено	Значущих відмінностей не виявлено	Віковий чинник не є визначальним

2.7 Регресійний аналіз психологічного благополуччя

Для визначення чинників, що найбільше впливають на рівень психологічного благополуччя українців в умовах війни, було проведено лінійний регресійний аналіз. У якості залежної змінної виступав загальний показник психологічного благополуччя, а предикторами були соціально-демографічні та психологічні чинники.

Таблиця 2.15.

Предиктори психологічного благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p
Вік	-6,413	4,790	-1,339	0,187
Стать	2,775	4,334	0,640	0,525
Сімейний стан	0,607	3,545	0,171	0,865
Наявність дітей	1,678	4,948	0,339	0,736
Працевлаштування	-3,135	5,377	-0,583	0,562
Група (Україна/закордон)	-0,124	3,588	-0,035	0,973
Соціальна підтримка	0,564	0,132	4,264	<0,001
Негативний вплив роботи	-0,718	0,314	-2,289	0,026

$$R^2 = 0,424$$

Результати регресійного аналізу показали, що модель пояснює 42,4% варіативності загального показника психологічного благополуччя ($R^2 = 0,424$). Статистично значущими предикторами виявилися соціальна підтримка ($B = 0,564$; $p < 0,001$) та негативний вплив роботи ($B = -0,718$; $p = 0,026$). Вищий рівень соціальної підтримки асоціювався з вищим рівнем психологічного

благополуччя, тоді як зростання негативного впливу роботи було пов'язане зі зниженням психологічного благополуччя. Водночас соціально-демографічні характеристики респондентів, зокрема місце перебування, вік, стать, сімейний стан, наявність дітей та працевлаштування, не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень психологічного благополуччя.

Висновки до розділу II

У другому розділі магістерської роботи було представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя українців в умовах війни залежно від місця їх перебування. Дослідження здійснювалося із застосуванням комплексного підходу та включало організацію емпіричного етапу, характеристику вибірки, опис психодіагностичних методик, перевірку їх надійності, а також аналіз отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь українці, які перебувають за кордоном унаслідок вимушеної міграції, а також українці, які продовжують проживати на території України в умовах воєнного стану. Це дало змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей психологічного благополуччя двох груп респондентів та визначити вплив соціально-психологічних чинників на їх психоемоційний стан.

Проведений аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки дозволив встановити, що більшість респондентів представлені жінками працездатного віку з вищою освітою. Для групи українців, які перебувають за кордоном, характерними виявилися труднощі адаптації, мовний бар'єр, фінансові труднощі, проблеми працевлаштування та доступу до психологічної підтримки. Водночас для респондентів, які залишилися в Україні, провідними чинниками психологічного напруження стали тривалий воєнний стрес, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього та потреба у стабільності й безпеці.

У дослідженні було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних компонентів психологічного благополуччя, психічної стабільності, соціальної підтримки та негативного впливу професійної діяльності. Перевірка внутрішньої узгодженості методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха підтвердила високий рівень надійності використаних шкал, що свідчить про їх придатність для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів.

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень психологічного благополуччя українців в умовах війни значною мірою пов'язаний із соціальними чинниками. Було встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між психологічним благополуччям та рівнем соціальної підтримки. Водночас негативний вплив роботи та фінансові труднощі асоціювалися зі зниженням показників психологічного благополуччя.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між українцями, які перебувають за кордоном, та тими, хто залишився в Україні, за більшістю показників психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що незалежно від місця перебування війна чинить потужний психоемоційний вплив на особистість, формуючи спільні психологічні виклики, пов'язані зі стресом, невизначеністю та необхідністю адаптації до кризових умов життя.

Водночас аналіз окремих соціальних чинників показав, що психологічне благополуччя респондентів залежить від рівня соціальної підтримки, доступу до психологічної допомоги, матеріального становища, наявності близьких міжособистісних зв'язків та сімейної підтримки. Особливого значення в умовах вимушеної міграції набувають емоційна підтримка, стабільність соціальних контактів та відчуття приналежності до соціального середовища.

Проведений регресійний аналіз дозволив визначити чинники, пов'язані з психологічним благополуччям українців в умовах війни. Встановлено, що статистично значущими предикторами психологічного благополуччя є соціальна підтримка та негативний вплив роботи. Вищий рівень соціальної підтримки

асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як посилення негативного впливу роботи пов'язане зі зниженням його показників. Соціально-демографічні характеристики респондентів не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування психологічного благополуччя.

Таким чином, результати другого розділу засвідчили важливу роль соціально-психологічних чинників у формуванні психологічного благополуччя українців в умовах війни. Водночас припущення щодо визначального впливу місця перебування респондентів на рівень психологічного благополуччя не знайшло статистичного підтвердження. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій та психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я українців як в Україні, так і за її межами.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1 Рекомендації щодо психологічної підтримки українців, які перебувають за кордоном

Отримані результати дослідження свідчать, що психологічне благополуччя українців, які перебувають за межами України, значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки, успішності адаптації до нового соціокультурного середовища, стабільності психічного здоров'я та наявності ресурсів для подолання стресу.

З метою підтримки психологічного благополуччя українців за кордоном доцільно рекомендувати:

1. Розширення соціальних контактів та підтримуючих мереж через участь у громадських організаціях, волонтерських ініціативах, культурних заходах української діаспори та групах взаємопідтримки.
2. Розвиток навичок психологічної самодопомоги шляхом використання технік усвідомленості (mindfulness), дихальних вправ, прогресивної м'язової релаксації Джекобсона та практик емоційної саморегуляції.
3. Використання когнітивно-поведінкових технік для роботи з тривожними думками, катастрофізацією майбутнього, почуттям провини за виїзд та надмірною невизначеністю.
4. Підтримання стабільної життєвої структури через формування режиму дня, планування короткострокових і довгострокових цілей та залучення до професійної діяльності.
5. Підвищення рівня інтеграції у приймаюче суспільство шляхом вивчення мови, розширення міжкультурної комунікації та активної участі у житті місцевої громади.

6. Своєчасне звернення за професійною психологічною допомогою у випадку тривалої тривоги, депресивних проявів, емоційного виснаження або симптомів посттравматичного стресу.

3.2 Рекомендації щодо психологічної підтримки українців, які залишилися на території України

Результати дослідження засвідчили, що на психологічне благополуччя українців, які проживають в Україні в умовах війни, істотно впливають хронічний стрес, інформаційне перевантаження, переживання небезпеки та невизначеності майбутнього.

Для підтримки психологічного благополуччя доцільно рекомендувати:

1. Дотримання принципів інформаційної гігієни шляхом обмеження надмірного перегляду новин та перевірки інформації лише через офіційні джерела.
2. Регулярне застосування технік стабілізації психоемоційного стану: дихальних вправ, техніки «заземлення», вправ на концентрацію уваги та тілесно-орієнтованих практик.
3. Формування індивідуальних ресурсних стратегій, спрямованих на відновлення психологічної енергії через фізичну активність, творчість, спілкування з близькими та підтримання особистих інтересів.
4. Використання елементів раціонально-емоційно-поведінкової терапії (REBT) для роботи з ірраціональними переконаннями, надмірною тривогою та страхом майбутнього.
5. Підтримання сімейних та міжособистісних зв'язків як важливого ресурсу психологічної стійкості.
6. Залучення до волонтерської діяльності та громадських ініціатив, що сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття контролю та особистої ефективності.
7. У разі необхідності своєчасне звернення до психологів, психотерапевтів або кризових консультантів.

3.3 Напрями психологічних інтервенцій щодо підвищення психологічного благополуччя українців в умовах війни

1. На основі результатів проведеного дослідження можуть бути рекомендовані такі напрями психологічних інтервенцій:
 - Психологічна перша допомога (Psychological First Aid), спрямована на стабілізацію емоційного стану, відновлення відчуття безпеки та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.
 - Когнітивно-поведінкові інтервенції (CBT), орієнтовані на зниження рівня тривоги, розвиток адаптивних способів мислення та підвищення психологічної стійкості.
 - Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (REBT), спрямована на виявлення та корекцію ірраціональних переконань, які підтримують емоційне напруження.
 - Майндфулнес-орієнтовані інтервенції (Mindfulness-Based Interventions), що сприяють розвитку усвідомленості, зменшенню психологічного напруження та покращенню емоційної регуляції.
 - Арттерапевтичні методи (малюнок, колажування, метафоричні асоціативні карти, письмові практики), які дозволяють безпечно опрацьовувати складні емоційні переживання.
 - Групові програми психологічної підтримки та взаємодопомоги, спрямовані на подолання соціальної ізоляції та посилення відчуття приналежності до спільноти.
 - Психосвітні програми щодо управління стресом, розвитку резильєнтності, емоційної саморегуляції та профілактики емоційного вигорання.
 - Ресурсно-орієнтовані підходи позитивної психології, спрямовані на розвиток сильних сторін особистості, формування життєстійкості та підтримання психологічного благополуччя навіть в умовах тривалої кризи.

Запропоновані інтервенції можуть використовуватися як у форматі індивідуального психологічного консультування, так і в межах групових програм психологічної підтримки для українців, які перебувають як за кордоном, так і на території України.

Висновки до розділу III

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено практичне узагальнення результатів емпіричного дослідження та розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки українців в умовах війни залежно від місця їх перебування. На основі отриманих результатів було визначено основні напрями психологічної допомоги, спрямовані на підтримання психологічного благополуччя, зниження рівня психоемоційного напруження та підвищення адаптаційних можливостей особистості.

Проведений аналіз засвідчив, що незалежно від місця перебування війна чинить потужний вплив на психоемоційний стан українців та супроводжується високим рівнем тривоги, емоційного виснаження, невизначеності майбутнього та потребою у психологічній підтримці. Водночас характер психологічних труднощів має певні особливості залежно від умов проживання респондентів.

Для українців, які перебувають за кордоном, найбільш актуальними виявилися проблеми соціально-психологічної адаптації, переживання втрати звичного соціального середовища, труднощі інтеграції, мовний бар'єр, відчуття ізоляції та нестабільності. У зв'язку з цим розроблені рекомендації були спрямовані на посилення соціальної підтримки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та підтримання психологічної стійкості в умовах вимушеної міграції.

Для українців, які залишилися на території України, найбільш значущими психологічними викликами стали хронічний воєнний стрес, постійне емоційне напруження, інформаційне перевантаження, страх за власне життя та життя близьких, а також тривале перебування в умовах невизначеності. Розроблені

рекомендації були орієнтовані на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок стресостійкості, збереження внутрішніх ресурсів особистості та профілактику емоційного виснаження.

На основі результатів дослідження було запропоновано основні напрями психологічних інтервенцій, які можуть використовуватись у практичній діяльності психологів, кризових консультантів та фахівців сфери психічного здоров'я. Зокрема, ефективними визначено когнітивно-поведінкові техніки, методи раціонально-емоційно-поведінкової терапії, майндфулнес-практики, арттерапевтичні методи, техніки психологічної стабілізації та психоосвітні програми, спрямовані на підвищення психологічної резильєнтності особистості. Отже, результати третього розділу підтвердили необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки українців в умовах війни з урахуванням специфіки їх життєвих обставин, соціального середовища та індивідуальних психологічних потреб. Запропоновані рекомендації та напрями психологічних інтервенцій можуть бути використані у практиці психологічного консультування, кризової допомоги, психотерапевтичної підтримки та розробки програм психосоціальної адаптації населення в умовах тривалої кризи.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічного благополуччя українців в умовах війни залежно від місця перебування особистості. Актуальність дослідження зумовлена масштабними соціальними, психологічними та гуманітарними наслідками війни, що суттєво впливають на психоемоційний стан населення, процеси адаптації, рівень психологічної стійкості та якість життя українців як на території України, так і за її межами.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що психологічне благополуччя є складним багатокomпонентним феноменом, який охоплює емоційний, соціальний та психологічний аспекти функціонування особистості. Визначено, що в умовах війни особливого значення набувають такі чинники, як соціальна підтримка, психічна стабільність, адаптаційні ресурси, рівень стресостійкості та здатність особистості до ефективного подолання кризових ситуацій.

У ході емпіричного дослідження було сформовано вибірку з українців, які перебувають за кордоном унаслідок вимушеної міграції, а також українців, які залишилися проживати на території України під час воєнного стану. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку психологічного благополуччя, психічного здоров'я, соціальної підтримки та впливу професійної діяльності на психоемоційний стан особистості.

Перевірка внутрішньої узгодженості використаних методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха засвідчила високий рівень надійності обраного психодіагностичного інструментарію, що підтвердило придатність отриманих даних для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації результатів.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що психологічне благополуччя українців значною мірою пов'язане із рівнем

соціальної підтримки, стабільністю психічного здоров'я, матеріальним становищем, доступом до психологічної допомоги та рівнем адаптації до нових життєвих умов. Було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя, соціальної підтримки та стабільності психічного здоров'я.

Результати порівняльного аналізу засвідчили, що українці як за кордоном, так і в Україні переживають значний психоемоційний вплив війни, однак характер психологічних труднощів має певні особливості. Для українців за кордоном більш актуальними є труднощі соціально-психологічної адаптації, інтеграції у нове середовище, переживання соціальної ізоляції та невизначеності майбутнього. Натомість для українців, які залишилися в Україні, характерними є хронічний воєнний стрес, постійна тривога, емоційне виснаження та високий рівень психологічного напруження.

Проведений кореляційний та регресійний аналіз підтвердив, що найбільш значущими предикторами психологічного благополуччя виступають стабільність психічного здоров'я та сприйняття соціальної підтримки. Водночас негативний вплив професійної діяльності, фінансові труднощі та тривалий стрес можуть виступати чинниками ризику для психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки українців в умовах війни, а також визначено основні напрями психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій, покращення емоційної саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя. Особливу увагу приділено використанню сучасних методів кризової психології, когнітивно-поведінкових технік, майндфулнес-практик, арттерапевтичних методів та психоосвітніх програм.

Отже, поставлену мету дослідження було досягнуто, а визначені завдання виконано. Отримані результати підтвердили важливу роль соціально-

психологічних чинників у формуванні психологічного благополуччя українців в умовах війни та вимушеної міграції. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів, кризових консультантів, волонтерських та соціальних організацій, а також у розробці програм психологічної підтримки населення в умовах тривалої соціальної кризи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В. (2025). Психологічний стан українців в умовах війни: порівняльний аналіз. *Психологічний часопис*, 2, 152–163. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747372/>
2. Євдакімова Н., Зливков В., Лукомська С., Котух О., (2025). *Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога*. навч.посіб., 198. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746822/1/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82.pdf
3. Содолевська В. (2025). Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 1, 1-17. <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/585/1356>
4. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
5. 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](#). DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
6. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, № 3. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
7. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44, 3. – p. 513 -524.

8. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (2022). Психологічний стан населення України в умовах війни: аналітичний звіт. Київ. Прес-реліз.

URL:<https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovax-povnomasshtabnoii-vijni/> (дата звернення: 03.11.2025).

9. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2014. Т. 13. С. 165-176.
10. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Київ : Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 326 с.
11. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Психологічне благополуччя: теорія та емпіричні дослідження. – Київ, 2014.
12. Пучкова Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології» / Г. Л. Пучкова. – Хабаровськ, 2003. – 17 с.
13. Каргіна Н.В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Одеса
14. Кашлюк, Ю.І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*, 34, 5-6.
15. Климчук, В. О. (2022). Психологічна резильєнтність українців в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасної психології*, 58, 45–63.
16. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. І. Кологривова // *Соціальна психологія*. – 2006. – №5. – С. 179–184.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ: Центр учбової літератури, 2008.

18. Максименко, С. Д. (2019). Психологія травматичного досвіду особистості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
19. Максименко, С. Д. (2022). Психологічні наслідки війни: виклики для особистості та суспільства. Психологічний журнал, 28(3), 5–17.
20. Мельник Ю. Б. Адаптація багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки MSPS// Психологія і суспільство. 2018. №1-2. С.34-46.
21. Міністерство охорони здоров'я України. (2023). Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка населення в умовах війни. Київ.
22. Дутчак О. І. (2023). Соціальні наслідки вимушеної міграції українців в умовах війни // *Економіка України*.
<https://ir.kneu.edu.ua/items/353ebbf7-9b0c-4f44-8f2c-520eae8c5f27>
23. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Психологічне благополуччя особистості: діагностика та корекція. – Київ, 2015.
24. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
25. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20, 89–97.
26. Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та шкала негативного впливу роботи. Практична психологія та соціальна робота, 10, 34-38.
27. Ватсон Д., Кларк Л. А., Теллеген А. Розвиток та валідація шкал позитивного та негативного афекту (PANAS) // *Journal of Personality and Social Psychology*.
28. Aristotle. (ca. 350 B.C.). *Nicomachean ethics*.

29. Maslow A. H. A theory of human motivation // Psychological Review. 1943. Vol. 50, № 4. P. 370–396. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0054346>
30. Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine.
31. Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
Internet Archive – Health, Stress and Coping
32. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
Internet Archive – Unraveling the Mystery of Health
33. Eriksson, M. (2016). The sense of coherence in the salutogenic model of health. In M. B. Mittelmark et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis*. Cham: Springer.
NCBI – The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health
34. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18.
Oxford Academic – The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion.
35. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J. Sapyta, E. Suh. Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99.
36. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95, № 3. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
37. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. National accounts of well-being // The Oxford Handbook of Well-Being. Oxford : Oxford University Press, 2018.
38. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

39. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, № 1. P. 10–28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
40. Deci E. The General Causality orientation scale / E. Deci, R. Ryan // *Journal of Research in Personality*. – 1985. – № 19. – P. 109–134.
41. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
42. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
43. Селігман М. Нова позитивна психологія. – Київ: Наш формат, 2019.
44. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
45. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50, № 3. P. 337–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
46. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
47. Титаренко, Т. М. (2018). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.

48. Психологія і соціальна робота у XXI столітті : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. 531 с. ISBN 978-966-2538-83-0
49. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation // *Psychological Review*. 1991. Vol. 98, № 2. P. 224–253. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
50. World Health Organization. (2023). Mental health: A state of well-being. <https://www.who.int>
51. World Health Organization. (2025). Mental health: Refugee and migrant mental state. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health>
52. WPA Position Statement on the Migrant and Refugee Crisis
53. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. London : Taylor & Francis, 2001. 288 p.
54. Miller K. E., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>
55. Miller K. E., Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2017. Vol. 26, № 2. P. 129–138. DOI: <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>
56. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., et al. (2019).
57. WHO. (2022). Mental health and psychosocial support in Ukraine during the war. <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/ukraine-crisis>
58. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)

59. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості в умовах тривалої травматизації. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 1(11), 112–127.
60. Панок, В. О. (2017). Психологічна допомога постраждалим у надзвичайних ситуаціях. Київ: Ніка-Центр.
61. UNICEF Ukraine. (2023). Mental health and psychosocial support for children and families in Ukraine.
<https://www.unicef.org/ukraine/en>
62. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. – Harvard University Press, 1979.
63. Christopher J. C. Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research // *Journal of Counseling & Development*. 1999. Vol. 77, № 2. P. 141–152.
DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>
64. Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence* New York: Basic Books.
65. Silove, D. (2013). The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial interventions with refugees and victims of mass conflict. (різні публікації; див. огляди ADAPT).
66. World Health Organization Mental health and psychosocial considerations during emergencies. – 2022.
URL: <https://www.who.int/>
67. United Nations High Commissioner for Refugees Global Trends: Forced Displacement. – 2023.
URL: <https://www.unhcr.org/>
68. International Organization for Migration World Migration Report. – 2022.
URL: <https://www.iom.int/>

69. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience // *American Psychologist*. — 2004.

URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

70. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum // *Journal of Health and Social Behavior*. — 2002.

URL: <https://doi.org/10.2307/3090197>

Додаток А

Авторська анамнестична анкета (закордон)

Психологічне благополуччя вимушено переміщених осіб: дослідження у вигляді анонімного опитування.

Мета дослідження - зрозуміти, як соціальна підтримка, життєві обставини та емоційний стан впливають на психологічне благополуччя людей, які були змушені змінити місце проживання через війну.

Дане опитування триває орієнтовно 25-30 хвилин.

2. Ваша стать

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча
- ☐ Інше

3. Ваш вік

- ☐ до 18
- ☐ 18–25
- ☐ 26–35
- ☐ 36–45
- ☐ 46–60
- ☐ 60+

4. Сімейний стан

- ☐ Одружений/одружена
- ☐ Неодружений/неодружена
- ☐ Маю партнера/партнерку
- ☐ У цивільному шлюбі
- ☐ Розлучений(а)
- ☐ Вдова/вдівець

5. Кількість дітей (якщо є)

- ☐ Немає
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3 і більше

6. Якщо у вас є діти — який заклад освіти вони відвідують?

- ☐ Немає
- ☐ Місцевий навчальний заклад
- ☐ Онлайн/дистанційно український навчальний заклад
- ☐ В обох навчальних закладах
- ☐ Жоден

7. Ваш рівень освіти

- ☐ Середня
- ☐ Професійно-технічна
- ☐ Вища (бакалавр/магістр)
- ☐ Наявність наукового ступеня

8. Ваша основна професія або спеціальність до виїзду з України?

9. Чи працюєте Ви зараз за кордоном?

- ☐ Так, офіційно
- ☐ Так, неофіційно
- ☐ Ні, у пошуках роботи
- ☐ Ні, з інших причин

10. Якщо працюєте — чи відповідає Ваша теперішня робота Вашій освіті/досвіду?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні
- ☐ Не працюю

11. Країна перебування?

12. Як довго ви перебуваєте на території даної країни?

- ☐ з 2022 року
- ☐ з 2023 року
- ☐ з 2024 року
- ☐ менше ніж рік

13. Тип житла?

- ☐ Орендоване житло
- ☐ Тимчасове розміщення
- ☐ У друзів/родичів
- ☐ Інше

14. Чи відчуваєте Ви фінансові труднощі?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

15. Джерела доходу?

- ☐ Заробітна плата
- ☐ Державна допомога країни перебування
- ☐ Підтримка родини/друзів
- ☐ Волонтерська/гуманітарна допомога

- ☐ Інше

16. Як Ви оцінюєте рівень інтеграції у місцеве суспільство?

- ☐ Добре інтегрований(а)
- ☐ Частково інтегрований(а)
- ☐ Відчуваю ізоляцію

17. Чи відчуваєте Ви підтримку місцевої громади або влади?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

18. Чи підтримуєте Ви зв'язок з українською спільнотою за кордоном?

- ☐ Так, активно
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

19. Основні труднощі адаптації?

- ☐ Мовний бар'єр
- ☐ Пошук роботи
- ☐ Проживання/житло
- ☐ Доступ до медицини
- ☐ Доступ до освіти
- ☐ Психологічна підтримка
- ☐ Інше

20. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?

- ☐ Добрий
- ☐ Задовільний
- ☐ Поганий

21. Чи маєте Ви можливість отримати психологічну підтримку?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

22. Чи відчуваєте Ви дискримінацію або упереджене ставлення через статус переселенця?

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

23. Чи плануєте Ви повернутися в Україну після завершення війни?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не визначився/лась

24. Що вплине на Ваше рішення повернутися або залишитися?

25. Яку підтримку Ви вважаєте найбільш необхідною зараз?

Додаток Б

Авторська анамнестична анкета (Україна)

Психологічне благополуччя вимушено переміщених осіб: дослідження у вигляді анонімного опитування.

Мета дослідження - зрозуміти, як соціальна підтримка, життєві обставини та емоційний стан впливають на психологічне благополуччя українців під час війни. Дане опитування займає орієнтовно 15-20 хвилин.

1. Ваша стать

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча
- ☐ Інше

2. Ваш вік

- ☐ до 18
- ☐ 18–25
- ☐ 26–35
- ☐ 36–45
- ☐ 46–60
- ☐ 60+

3. Сімейний стан

- ☐ Одружений/одружена
- ☐ Неодружений/неодружена
- ☐ Маю партнера/партнерку
- ☐ У цивільному шлюбі
- ☐ Розлучений(а)
- ☐ Вдова/вдівець

4. Кількість дітей (якщо є)

- ☐ Немає

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3 і більше

5. Якщо у вас є діти — який заклад освіти вони відвідують?

- ☐ Немає
- ☐ Місцевий навчальний заклад
- ☐ Онлайн/дистанційно український навчальний заклад
- ☐ В обох навчальних закладах
- ☐ Жоден

6. Ваш рівень освіти

- ☐ Середня
- ☐ Професійно-технічна
- ☐ Вища (бакалавр/магістр)
- ☐ Наявність наукового ступеня

7. Ваша основна професія або спеціальність

8. Чи працюєте Ви зараз?

- ☐ Так, офіційно
- ☐ Так, неофіційно
- ☐ Ні, у пошуках роботи
- ☐ Ні, з інших причин

9. Якщо працюєте — чи відповідає Ваша теперішня робота Вашій освіті/досвіду?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні
- ☐ Не працюю

10. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?

- ☐ Добрий
- ☐ Задовільний

- ☐ Поганий

11. Чи маєте Ви можливість отримати психологічну підтримку?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

12. Чи виїжджали Ви за кордон протягом повномасштабного вторгнення?

- ☐ Так
- ☐ Ні

13. Чи плануєте Ви виїжджати з України?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Не визначився/лась

14. Що впливає на Ваше рішення поїхати чи залишитися?

15. З якого Ви міста/села/НП?

16. Під час повномасштабного вторгнення чи мали Ви досвід переселення в межах України?

- ☐ Так
- ☐ Ні

17. Яку підтримку Ви вважаєте найбільш необхідною зараз?

Додаток В

Статистика надійності використаних психодіагностичних методик

Табл.1.

Статистика надійності шкали BBC-SWB

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Mean	Cronbach's α
scale	2.00	0.918

Item Reliability Statistics

	Mean	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's α
B1	1.86	0.544	0.915
B2	1.73	0.432	0.917
B3	1.92	0.644	0.913
B4	2.15	0.232	0.921
B5	1.99	0.714	0.912
B6^a	2.10	0.101	0.923
B7	1.91	0.679	0.912
B8	2.10	0.608	0.914
B9	1.88	0.692	0.912
B10	2.14	0.688	0.913
B11	1.49	0.812	0.909

Item Reliability Statistics

	Mean	Item-rest correlation	If item dropped
			Cronbach's α
B12	2.53	0.581	0.915
B13	1.84	0.654	0.913
B14	2.32	0.677	0.912
B15	1.91	0.540	0.915
B16	2.31	0.655	0.913
B17	2.24	0.599	0.914
B18	2.63	0.527	0.915
B19	1.70	0.375	0.919
B20	2.13	0.560	0.915
B21	1.62	0.427	0.917
B22	1.60	0.536	0.915
B23	1.66	0.439	0.917
B24	2.29	0.474	0.916

^a reverse scaled item

Табл.2.

Статистика надійності шкали МНС-SF

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Mean	Cronbach's α
scale	2.87	0.906

Item Reliability Statistics

	Mean	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's α
M1	2.64	0.500	0.904
M2	3.15	0.648	0.898
M3	3.02	0.571	0.902
M4	2.08	0.642	0.899
M5	2.68	0.575	0.902
M6	1.47	0.608	0.900
M7	2.89	0.621	0.899
M8	2.85	0.413	0.908
M9	2.97	0.740	0.895
M10	3.36	0.683	0.897
M11	3.20	0.590	0.901

Item Reliability Statistics

		If item dropped	
	Mean	Item-rest correlation	Cronbach's α
M12	3.13	0.670	0.898
M13	3.41	0.656	0.899
M14	3.37	0.671	0.897

Табл. 3.

Статистика надійності шкали негативного впливу роботи

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Mean	Cronbach's α
scale	1.04	0.839

Item Reliability Statistics

	Mean	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's α
J1	0.550	0.509	0.827
J2	1.217	0.577	0.820
J3	1.617	0.558	0.826
J4	0.683	0.329	0.840
J5	0.300	0.545	0.826
J6	0.867	0.517	0.826
J7	1.900	0.586	0.819
J8	1.483	0.607	0.817
J9	0.417	0.435	0.833
J10	1.383	0.727	0.804

Табл.4.

Статистика надійності шкали MSPSS

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Mean	Cronbach's α
scale	4.40	0.890

Item Reliability Statistics

	Mean	Item-rest correlation	If item dropped Cronbach's α
C1	4.56	0.721	0.875
C2	4.67	0.673	0.877
C3	4.52	0.624	0.879
C4	4.33	0.626	0.879
C5	4.85	0.661	0.878
C6	4.52	0.573	0.883
C7	4.42	0.622	0.880
C8	4.11	0.595	0.882
C9	4.34	0.578	0.882
C10	4.31	0.503	0.886
C11	3.87	0.532	0.885
C12	4.34	0.537	0.884