

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Дослідження феномену психологічного благополуччя українців, які  
знамали еміграції

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-235 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Майорової В.П.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
д.психол.н., проф  
Завязкіна Н.В.  
д.філософії(Phd)  
Інютіна О.В.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

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., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ</b> .....	2
<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I</b> .....	8
<b>ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ЗАЗНАВАЛИ ЕМІГРАЦІЇ</b> .....	8
<b>1.1. Сутність та концептуальні підходи до вивчення феномену     психологічного благополуччя у сучасній психології</b> .....	8
<b>1.2. Психологічні особливості осіб, які емігрували: добровільна та     вимушена еміграція</b> .....	16
<b>1.3. Вплив соціокультурного середовища та умов адаптації на     психологічне благополуччя емігрантів</b> .....	21
<b>1.4. Особливості психологічного благополуччя українців, які     залишилися в Україні</b> .....	27
<b>Висновки до розділу I</b> .....	32
<b>РОЗДІЛ II</b> .....	35
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b> .....	35
<b>2.1. Мета, завдання та організація дослідження</b> .....	35
<b>2.2. Опис вибірки</b> .....	38
<b>2.3. Методики дослідження психологічного благополуччя</b> .....	42
<b>Висновки до розділу II</b> .....	49
<b>РОЗДІЛ III</b> .....	51
<b>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b> .....	51
<b>3.1. Порівняльний аналіз психологічного благополуччя емігрантів та     українців, які залишились в Україні</b> .....	51
<b>3.2. Вплив умов еміграції (вимушеної чи добровільної) на психологічне     благополуччя</b> .....	65
<b>3.3. Психологічні умови оптимізації благополуччя українців, які     емігрували</b> .....	83
<b>3.4. Практичні рекомендації для підтримки психологічного     благополуччя емігрантів</b> .....	89
<b>Висновки до розділу III</b> .....	91
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	95
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	99
<b>ДОДАТКИ</b> .....	104

## АНОТАЦІЯ

Дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення феномену психологічного благополуччя українців, які перебувають в різних соціокультурних умовах – в еміграції та на території України. Методологічну основу дослідження склали валідні психодіагностичні методики, адаптовані до українського контексту: оцінка соціальної інтеграції - опитувальник Brief-COPE, ситуаційна версія (Carver et al., 1997 Т.Яблонська, О.Верник, Г.Гайворонський 2023) 28 тверджень вимірюють 14 моделей поведінки, спрямованої на подолання стресу: копінг фокусований на проблемі, копінг фокусований на емоціях, уникаючий копінг та їх підтипи; опитувальник психологічної ресурсності особистості та здатності до адаптаційних процесів (О. Штепа), українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) рівня психологічного благополуччя (І.Галецька, М.Кліманська) та методика «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» (Л. Колесніченко, О. Береженна, 2023), скорочена версія «Physical Resilience Instrument for Older Adults» (Hu, Lin, Yueh, Lo & Lin, 2022). У вибірці взяли участь 82 особи, рівномірно розподілених між тими, хто залишився в Україні, та тими, хто емігрував. Отримані результати дозволили виявити специфіку впливу соціокультурного середовища на адаптацію та емоційний стан респондентів, а також окреслити фактори, що сприяють збереженню психологічного благополуччя в умовах війни. Новизна роботи полягає в комплексному підході до вивчення психологічного благополуччя в умовах сучасної міграційної кризи, спричиненої війною.

Ключові слова: психологічне благополуччя, еміграція, адаптація, соціальна інтеграція, резильєнтність, війна, українці.

## ВСТУП

**Актуальність** теми дослідження зумовлена сучасними соціально-політичними реаліями, які впливають на психологічний стан українців як всередині країни, так і за її межами. Війна, економічна нестабільність, соціальні трансформації та вимушена еміграція створюють нові виклики для адаптації, збереження психологічного благополуччя та соціальної інтеграції. Вимушена еміграція, яка стала реальністю для багатьох українців, супроводжується значними психологічними труднощами, серед яких втрата звичного способу життя, соціального оточення, культури та ідентичності. Ці фактори суттєво впливають на психологічне благополуччя особистості, знижуючи рівень суб'єктивного задоволення життям, підвищуючи ризик появи тривожності, депресії та інших психоемоційних розладів.

Особливого значення набуває проблема порівняння психологічного благополуччя осіб, які залишилися жити в Україні, та тих, хто вимушено або добровільно емігрував. В умовах війни та соціальних змін особливості адаптації, рівень психологічної стійкості, соціальна підтримка та культурні відмінності можуть суттєво впливати на психоемоційний стан обох груп. У науковій літературі значна увага приділяється дослідженню психологічного благополуччя, однак порівняльний аналіз між цими групами залишається недостатньо вивченим. Водночас, виявлення таких особливостей має важливе значення для розробки ефективних рекомендацій щодо підтримки та оптимізації психологічного благополуччя як емігрантів, так і осіб, які залишилися жити в Україні.

Новизна дослідження полягає у виявленні специфіки психологічного благополуччя українців, які емігрували, у порівнянні з тими, хто залишився в Україні, а також у визначенні умов, які сприяють збереженню та покращенню їхнього психоемоційного стану. Урахування цих особливостей дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, адаптовані до потреб обох груп. Таким чином, дослідження є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, адже його результати можуть бути використані у

психологічному консультуванні, соціальній роботі, а також у формуванні державних програм підтримки емігрантів та внутрішньо переміщених осіб.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є концепції психологічного благополуччя, розроблені як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Зокрема, важливе значення мають концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, теорія адаптації особистості у соціокультурному середовищі, представлені у працях Д.Беррі та Т. Лірі, а також дослідження психологічних наслідків міграції, проведені Д. Самом і Д. Мазером. Крім того, у дослідженні враховуються підходи до вивчення стресу та копінг-стратегій, розроблені Р. Лазарусом і С. Фолкман.

Методологічною основою дослідження є системний підхід до аналізу психологічного благополуччя, який дозволяє враховувати вплив соціокультурного середовища, адаптаційних процесів та індивідуальних особливостей особистості. Дослідження також базується на порівняльному, емпіричному та інтегративному підходах, які сприяють комплексному вивченню феномену психологічного благополуччя.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя.

**Предмет дослідження:** дослідження феномену психологічного благополуччя українців, які зазнавали еміграції.

**Мета дослідження:** Дослідити психологічні особливості психологічного благополуччя українців, які зазнавали еміграції.

**Завдання дослідження**

1. Вивчити теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя, його складових та соціокультурних факторів, що впливають на нього.

2. Дослідити вплив соціокультурних умов на адаптаційні процеси та емоційний стан українців, які перебували в еміграції та тих хто залишився в Україні.

3. На основі вирішення попередньої задачі розробити модель дослідження особливостей психологічного благополуччя українців, які емігрували, та тих, хто залишився жити в Україні.

4. Обґрунтувати фактори, що сприяють оптимізації психологічного благополуччя та соціальної інтеграції досліджуваних.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя та соціальної адаптації осіб у різних соціокультурних умовах.

6. Рангова кореляція Спірмена, або коефіцієнт кореляції Спірмена для вимірювання.

#### **Методи дослідження:**

У процесі дослідження були використані наступні **методики**, які забезпечують комплексний аналіз психологічного благополуччя та емоційного стану досліджуваних:

1. Теоретичний метод

2. Психодіагностичний метод: було використано наступні методики: українська адаптація методики оцінки соціальної інтеграції за Яблонською. Ця методика дозволяє оцінити ступінь соціальної інтеграції особистості, її взаємодію з соціальним середовищем та рівень соціальної підтримки; методика оцінки психологічної ресурсності особистості та адаптаційних процесів за Штепою. За допомогою цієї методики досліджується рівень адаптації особистості до нових соціокультурних умов, а також її стійкість до стресу; методика дослідження рівня психологічного благополуччя за Галецькою. Ця методика спрямована на вивчення складових психологічного благополуччя, зокрема самопочуття, задоволеності життям та мотиваційної сфери особистості; методика дослідження резильєнтності ІДР-14 (психологічної стійкості) за Колесніченко. Цей інструмент дозволяє визначити рівень здатності особистості протистояти труднощам, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресових подій.

3. Статистичний. Обчислення відбувались у програмі SOFA - Statistics. Було обрано коефіцієнт парний t-test.

Кожна з методик була адаптована до умов дослідження, що дозволяє отримати валідні та надійні результати. Використання цих методів обґрунтовано метою дослідження та його завданнями, оскільки вони дозволяють комплексно дослідити психологічне благополуччя, емоційний стан, стійкість до стресу, адаптаційні процеси та соціальну інтеграцію досліджуваних.

### **Характеристика вибірки**

У дослідженні взяли участь 82 особи, які були розподілені на дві групи. Перша група включала 41 особу, які вимушено або добровільно емігрували за межі України. Друга група складалася з 41 особи, які залишилися жити в Україні. Вибірка була сформована з урахуванням гендерного та вікового розподілу: 70% жінок та 30% чоловіків, віком від 18 до 65 років. Учасники дослідження були обрані на основі добровільної участі, з урахуванням їхнього досвіду адаптації та соціокультурних умов.

### **Дослідницькі питання:**

1. Які особливості психологічного благополуччя спостерігаються в українців, які емігрували, порівняно з тими, хто залишився жити в Україні?
2. Як соціокультурні умови та адаптаційні процеси впливають на емоційний стан та рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних?
3. Які фактори сприяють оптимізації психологічного благополуччя та соціальної інтеграції українців у різних соціокультурних умовах?

**Теоретична значущість роботи** полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічне благополуччя особистості в умовах різних соціокультурних середовищ. У роботі уточнено особливості впливу соціокультурних факторів на психологічне благополуччя, емоційний стан та адаптаційні процеси українців, які емігрували, у порівнянні з тими, хто залишився жити в Україні. Отримані результати доповнюють існуючі концепції психологічного благополуччя, зокрема, враховуючи специфіку адаптації до нових соціокультурних умов і соціальної інтеграції. Дослідження також сприяє поглибленню теоретичних уявлень про взаємозв'язок між

адаптаційними процесами, соціальною підтримкою та емоційним станом особистості.

**Практична значущість роботи** визначається можливістю застосування отриманих результатів у різних галузях психологічної та соціальної діяльності. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки осіб, які переживають адаптацію до нових соціокультурних умов, зокрема емігрантів та внутрішньо переміщених осіб. Вони також можуть бути корисними для практичних психологів, які працюють у сфері психокорекції, соціальної адаптації та профілактики емоційних розладів. Крім того, результати дослідження можуть знайти застосування у роботі соціальних служб, освітніх закладів, центрів психологічної допомоги, а також у формуванні державних програм підтримки психологічного благополуччя населення в умовах соціальних змін.

## РОЗДІЛ І

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ЗАЗНАВАЛИ ЕМІГРАЦІЇ

### 1.1. Сутність та концептуальні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя у сучасній психології

Семантичне значення слова «благополуччя» досить неоднорідне. Каргіна Н.В. і Данильченко Т.В. під благополуччям розуміють спокійний і щасливий, без будь-яких порушень, перебіг справ, життя, успішність, досягнення бажаного результату. По-друге, благополуччя використовується як синонім щастя, сприятливого фізичного та психічного стану. По-третє, благополуччя розуміється як достаток, матеріальна (і не лише матеріальна) забезпеченість.

Замислюючись про своє існування, ми схильні описувати його, звертаючись до таких категорій як «щастя-нещастя», «задоволеність-незадоволеність». Відчуття благополуччя - один із аспектів нашого життя, якому ми схильні приділяти значну увагу. Дослідження сутності благополуччя дає опосередковану відповідь на багато питань: наскільки успішно справляється людина з повсякденними труднощами та турботами, чи буде вона плани на майбутнє і як оцінює своє минуле, чи готова вона керувати навколишнім середовищем. Варто також звернути увагу на соціальний аспект: з одного боку, сучасний світ – це простір для широких можливостей, шляхів вибору власного розвитку, з іншого – нестабільність у культурній, економічній та політичній сферах ставить перед особистістю проблему вибору серед багатьох альтернатив. Як оцінює і сприймає себе людина в умовах, чи здатна вона до реалізації своїх повноважень, як оцінює якість життя загалом [6, 11].

Поняття «благополуччя» широко використовується в біологічних, медичних, економічних науках, педагогіці та філософії. До цього часу понад

60% робіт, у назвах яких зустрічається слово «благополуччя», стосуються питань економіки та лише менше 5% становлять роботи з психології [2].

З середини минулого століття, у зв'язку зі зверненням до позитивних психологічних станів, перетворень філософських понять щастя та благополуччя на предмет самостійного аналізу, проблема психологічного благополуччя розглядається у контексті досліджень щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям та якістю життя [3]. Історично першими є спроби опису щасливої людини через набір якостей. Проте рівень добробуту та щастя оцінюється самою людиною відповідно до її системи цінностей та цілей, які завжди індивідуальні. Отже, універсальної структури та критеріїв благополуччя немає і мати не може, тому завданням дослідників стає вивчення факторів, що впливають на почуття щастя та благополуччя. У цьому контексті поряд з поняттям благополуччя використовується термін якість життя, що оцінює позитивний та негативний вплив соматичних та психосоматичних, соціальних та психосоціальних, економічних та психологічних факторів.

Вперше проблему психологічного благополуччя особистості виявлено наприкінці 60-х рр. минулого століття американськими психологами М.Ягодою, Х. Кентрілом [4].

Що таке щастя? Американські вчені визначають його як «суб'єктивне благополуччя», і з цим важко не погодитись. Адже якщо запитати 8 мільярдів людей про те, що таке щастя, де і яким чином вони його відчувають, у кожного букет емоцій, образів та відчуттів.

«Суб'єктивне благополуччя» вчені розшифровують як переживання досвіду позитивних емоцій - отримання задоволення у поєднанні з глибшим почуттям сенсу та мети. Щастя має на увазі позитивний настрій у теперішньому та позитивний погляд у майбутнє.

Мартін Селігман, якого називають не інакше, як батьком позитивної психології розділив щастя на 3 складові: насолоду, залучення і відчуття сенсу [16]. Якщо порівняти визначення американських вчених із тлумаченням «щастя» у тлумачному словнику, ми отримуємо щось дуже схоже: «щастя» –

це поняття моральної свідомості, що означає такий стан людини, що відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноти та свідомості життя, здійснення свого людського призначення. Поняття щастя не просто характеризує певне конкретне об'єктивне становище чи суб'єктивний стан людини, а висловлює уявлення у тому, яким має бути життя, що саме є для неї блаженством.

Однією з перших інтегральних багатовимірних моделей психологічного добробуту було розроблено М. Ягодою. Як критерії благополуччя дослідником виділено такі, як самоприйняття (висока оцінка, виражене почуття ідентичності); особистісне зростання (захід актуалізації); інтегрованість (здатність до подолання стресових ситуацій); автономність (незалежність від впливу соціального середовища); точність сприйняття дійсності (соціальна сприйнятливність); компетентність по відношенню до навколишнього соціального середовища (здатність адаптуватися та ефективно вирішувати проблеми).

Усі підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя можна розділити на декілька груп.

У першій групі ми розглянемо феномен «психологічного благополуччя» за двома основними течіями: гедоністичною та евдемоністичною. До гедоністичних теорій належать усі ті вчення, де благополуччя описується переважно в термінах задоволення – незадоволення, будується на балансі позитивних і негативних афектів, це концепції Н. Бредберна та Е. Дінера [22], які заклали основи теоретичної бази дослідження даної проблеми в зарубіжній психології.

Н. Бредберн створив уявлення про структуру (модель) психологічного благополуччя, яке, з його точки зору, являє собою рівновагу, досягнуту постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденного життя, які приносять радість чи розчарування, відображаються у свідомості, накопичуються у формі афекту відповідного забарвлення. Те, що нас засмучує і що ми відчуваємо, зводиться до негативного афекту, ті ж

повсякденні життєві події, які приносять нам радість і щастя, сприяють посиленню позитивного афекту.

Різниця між позитивним і негативним афектом є індикатором психологічного благополуччя і відображає загальне відчуття задоволення або незадоволення життям [7].

Поняття «суб'єктивне благополуччя» ввів у свої праці Е. Дінер. Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних емоцій і неприємних емоцій, всі три компоненти разом утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова йде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами життя) та емоційну (наявність поганого або гарного настрою) сторону самоприйняття. Дінер вважає, що більшість людей, так чи інакше, оцінюють те, що з ними відбувається в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має відповідне забарвлення емоцій» [8].

Таким чином, можна сказати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення від життя і лише в окремих ситуаціях відчуває неприємні відчуття [8]. Евдемоністичне розуміння цієї проблеми базується на принципі, що особистісний ріст є головним і найнеобхіднішим аспектом благополуччя.

На думку О. Кроніка [10], ставлення людини до можливих способів здобуття щастя також формує так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльнісні, споглядальні. Ці установки є тим психологічним матеріалом, який певною мірою характеризує, де і в якій сфері предметної діяльності індивід буде прагнути реалізуватися, а також за допомогою яких психологічних методів він намагається цього досягти. Щастя тут сприймається як форма переживання повноти буття, яка поєднується із самореалізацією: «це переживання виникає, коли мотивація людини до світу трансформується в безмежно цінне велике». Психологічні методи здобуття щастя автор розуміє як засоби саморегуляції людиною своєї мотивації до світу та виділяє дві форми такої саморегуляції: підвищення значущості світу

людиною та зростання її можливостей. На основі цих двох форм саморегуляції формуються чотири відносно самостійних принципи саморегуляції людиною своєї мотивації у світі: максимізація корисності, мінімізація потреб, мінімізація складності, максимізація можливостей.

Принцип максимізації корисності світу (спосіб життя - гедонізм) полягає в прагненні людини до максимально корисних предметів, які повністю задовольняють її потреби. Корисність суб'єктивно відображається в приємному емоційному стані. Тому максимізація корисності означає водночас пошук позитивних і барвистих емоційних переживань різної інтенсивності.

Принцип мінімізації потреб (спосіб життя - аскетизм) полягає в прагненні людини знизити інтенсивність (ступінь напруженості) своїх рухових потреб. Таке бажання може мати місце в тому випадку, коли особисте задоволення потреб неможливо.

Принцип мінімізації складності (споглядальний спосіб життя) передбачає стиснення людини до спрощення його світу в цілому і спрощення конкретних об'єктів - цілей його різноманітної діяльності.

Це прагнення може проявлятися в тих випадках, коли складність мети перевищує рівень можливостей людини, або коли мету важко досягти за час, який є у людини.

Принцип максимізації здібностей - це прагнення людини до всебічного розвитку та вдосконалення фізично і духовно. Спосіб життя, в даному випадку, носить характер діяльності з самовдосконалення.

У другій групі ми розглянемо психологічне благополуччя на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості (теорії А.Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, С. Бюлер, Б.Ньюгартен, М. Ягода, Д. Біррена [4]).

Представницею цього підходу була К. Ріфф. Вчена узагальнила та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета життя, особистісний ріст [4].

Людина з великою автономією здатна бути незалежною, не боїться протиставляти свою думку думці більшості, може дозволити собі нетипове мислення та поведінку, оцінює себе, виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня самостійності призводить до конформізму, надмірної залежності від думки інших.

Екологічний менеджмент передбачає наявність якостей, що визначають успішне оволодіння різними видами діяльності, вміння досягати бажаного, долати труднощі на шляху до досягнення власних цілей, при відсутності цієї властивості виникає відчуття безпорадності, некомпетентності, відсутність можливості щось змінити або покращити, щоб досягти бажаного.

Особистісний ріст передбачає бажання розвиватися, вчитися та сприймати нове, а також відчуття особистого прогресу. Якщо з будь-яких причин особистісне зростання неможливе, то виникає відчуття нудьги, застою, невпевненості у своїй здатності змінюватися, оволодівати новими навичками та вміннями, падає інтерес до життя.

Позитивні відносини з оточуючими - в даному випадку мається на увазі як здатність проявляти емпатію, так і здатність бути відкритим до спілкування, а також наявність навичок, які допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми. Крім того, ця характеристика включає бажання бути гнучким у взаємодії з іншими, здатність досягати компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, невміння встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, небажання шукати компроміси, замкнутість.

Наявність життєвих цілей створює відчуття усвідомлення існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і буде відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей у житті викликає відчуття абсурду, ностальгії та нудьги.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежністю самоприйняття є почуття невдоволення собою, що

характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, невдоволенням минулим.

К. Ріфф зазначає, що «вибрані компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, які так чи інакше говорять про позитивне функціонування особистості. Наприклад, «самосприйняття» (як складова психологічного благополуччя за К. Ріфф) співвідноситься не лише з поняттями «самооцінка» та «самосприйняття», введеними та розвинутими А.Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Ягодою. Сюди також входить визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, що відповідає концепції індивідуалізації К.-Г. Юнга, і навіть (здебільшого) позитивна оцінка людиною свого минулого, описана Е. Еріксоном як частина процесу «его-інтеграції» [20].

Ця група розуміє теорію самовизначення Річарда Райана і Едварда Дізі як таку, що відповідає внутрішнім цінностям і бажанням особистості. Автономія базується на підтримці та відсутності контролю з боку інших.

Потреба в компетентності – це схильність оволодівати своїм середовищем і ефективно в ньому працювати, вона підтримується таким середовищем, яке ставить перед людиною завдання оптимального рівня складності та дає їй позитивний відгук.

Третя група включає розуміння феномену «психологічного благополуччя», засноване на психофізіологічному збереженні функцій. Ця група заснована на ідеї, що генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні відмінності в психологічному благополуччі.

Р. Райан і Е. Дізі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям очевидний. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволення життям [20].

Р. Райан та К. Фредерік визначили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься як з такими шкалами

психологічного благополуччя, як автономія і позитивні відносини з оточуючими, так і з фізичними симптомами [20].

Біологічний простір, у якому постає людина як природна істота, Санько К. О. розглядає як простір людського існування. Джерелом формування біологічного простору є збереження біологічних систем організму, виразником яких є бар'єр психічної адаптації. Рівень психологічного благополуччя в даному випадку – це психосоматичне здоров'я як відображення процесу взаємозв'язку психічної та соматичної сфер.

Санько К. О. розробила модель рівнів психологічного благополуччя: внутрішні інтенції (параметри свідомих і несвідомих ресурсів) закладені на різних рівнях простору існування людини, сформовані в різних видах діяльності. Вони складаються з якісних та особливо ієрархічних рівнів психологічного благополуччя людини: психосоматичного здоров'я, соціальної адаптації, психічного здоров'я та психологічного здоров'я. На думку автора, кожен наступний рівень, сформований у процесі розвитку та виховання, дає людині нове бачення себе, світу і себе в світі і, як наслідок, нові можливості для реалізації задумів, творчої діяльності, більший «ступінь свободи» вибору адекватних засобів реагування [3].

Четверта група включає розуміння феномену «психологічного благополуччя», розглянутого Г.В. Чуйко, Я.В. Чаплак, як цілісне переживання, що виражається в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям, а також пов'язане з фундаментальними людськими цінностями і потребами [17].

Тут психологічне благополуччя сприймається як суб'єктивне явище, переживання (подібне з поняттям суб'єктивне благополуччя у роботах Е. Дінера), яке залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання. При розробці поняття оцінки психологічного благополуччя автори наголошують на суб'єктивному усвідомленню людиною себе та власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості,

вважаючи, що найбільш вдало ці два аспекти синтезовані в охарактеризованій вище шести компонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [17].

Спираючись на теорію К. Ріфф (яка сформувалася в напрямку гуманістичної психології), Чуйко Г.В. і Чаплак Я.В. запропонували розуміти психологічне благополуччя індивіда як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, яке відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життя індивіда. Характеризуючи переживання психологічного благополуччя людини, слід зазначити, що будь-який досвід передбачає порівняння цього досвіду з нормою, еталоном, ідеалом, які присутні у свідомості людини, яка живе, у вигляді варіанту самооцінки, самоствавлення [21].

Виходячи з комплексного досвіду задоволеності людини власним життям, автори виокремили «реальне психологічне благополуччя» та «ідеальне психологічне благополуччя», у якому уявлення про «ідеал» виступає загальним інструментом оцінки особистості свого існування. При цьому слід зазначити, що ця внутрішня оцінка, ймовірно, має соціокультурну специфіку і можна припустити, що ця специфіка формується в процесі засвоєння людиною певних уявлень, існуючих у суспільстві та культурі. Іншими словами, вона співвідноситься з поняттям соціальної норми, соціокультурного ідеалу функціонування людини.

## **1.2. Психологічні особливості осіб, які емігрували: добровільна та вимушена еміграція**

Слід зазначити, що внутрішньо переміщені особи пережили багато стресових ситуацій, які травмують психіку, роблять їх психологічно вразливими. Травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб може перерости в травматичний синдром.

Переміщені особи потребують догляду, комфорту, практичної допомоги та соціальної підтримки для вирішення своїх емоційних страждань і соціальних

проблем. Слухаючи розповідь про почуття людини, яка зазнала втрати, її спогади про минуле, опис її життя, ви можете допомогти їй висловити своє горе і поступово прийняти втрату. Зокрема, корисною є підтримка членів сім'ї, особливо якщо вони пережили такі ж психотравми [11].

Розглянемо інформацію, що стосується фактора комунікативної компетентності в адаптації внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, В. В. Володько та О.А. Ровенчак, розглядаючи фактор комунікативної компетентності в соціокультурній адаптації, виділили такі характеристики [6].

Давайте детальніше розглянемо зміст кожної з представлених моделей. Таким чином, перша модель протесту характеризується такими ознаками: активне неприйняття норм, правил і цінностей, прийнятних на території даної громади, регіону. З боку суспільства, яке є умовно привітною стороною, це також може супроводжуватися опором сприйняттю іммігрантів, формуванням і закріпленням різноманітних стереотипів щодо них.

Модель «добровільної сегрегації» полягає в тому, що ті, хто змінює місце постійного проживання, заперечують і відкидають норми приймаючої громади. Таке упереджене ставлення та ізоляція ще більше відчужують і перешкоджають успішній інтеграції в місцеву громаду. З боку «місцевих» ця модель може проявлятися в частковому прийнятті вимушених переселенців.

В. В. М'яленко, досліджуючи особливості ставлення українців до внутрішньо переміщених осіб, зазначав наступне: «негативне ставлення до внутрішньо переміщених осіб, категоричне віднесення всіх до певної групи – або авантюристи, або ідеологи свідчить про складні психологічні стани кандидатів, переважання деструктивних психологічних захистів, насамперед з боку суспільства, нездатність сприймати світ таким, який він є, та ефективно вирішувати проблеми» [15].

Наступна модель адаптації — «сегрегація». Його зміст полягає в частковому прийнятті внутрішньо переміщеними особами норм, правил і цінностей, характерних для нового місця проживання, ведення замкнутого способу життя,

небажання стати частиною спільноти, суспільства, однак без проявів агресивності.

Іншою обраною моделлю соціокультурної адаптації є «маргіналізація». Ця закономірність проявляється в тому, що внутрішні мігранти ніби живуть між двома світами – тим, який вони залишили, і новим, членами якого вони є, але чи приймають їх там? Як зазначають В. В. Володько та О.А. Ровенчак, що люди, які змінили місце постійного проживання «шляхом відмови від власної культури, цінностей, норм поведінки, не сприймаються суспільством. Водночас суспільство, яке їх приймає, намагаючись подолати ці тенденції, прагне її засвоїти» [6].

Останнім варіантом моделі адаптації є модель асиміляції. Це найбільш оптимальна модель інтеграції вимушених переселенців на нових місцях проживання. Це супроводжується прийняттям традицій, норм і цінностей, характерних для цього регіону і цієї спільноти, як з боку внутрішніх мігрантів, так і з боку приймаючої сторони. Так, за звітними даними Національної системи моніторингу ситуації внутрішньо переміщених осіб за 2023 рік зазначається наступне: частка людей, які заявили про себе повністю інтегрованими в нову громаду, склала 55%, а тих, хто вважає себе частково інтегрованими – 34% [10].

Моделі адаптації, проаналізовані як з боку ВПО, так і з боку приймаючих громад, безумовно, вплинуть на процес адаптації та інтеграції. З метою оптимізації цього процесу вважаю за доцільне розробити загальну систему рекомендацій щодо саморозвитку адаптаційного потенціалу особистості. Його зміст буде представлено в наступному розділі.

Підсумовуючи наведений аналіз можна зробити висновок, що комунікативна компетентність є інтегральним багатостороннім і структурно-складним утворенням. Його функціональний вплив на особистість та її поведінку у спілкуванні має глобальний та багатопрофільний характер (регулятивний, пізнавальний, емоційний тощо). Комунікативна компетентність зумовлює ефективність існування особистості в соціумі,

формування соціальних груп. Через спілкування, ядром якого є комунікативна компетентність, здійснюється адаптація та узгодження групової взаємодії. Чим якісніше сформовано комунікативну компетентність, тим ефективніше спілкування, а, отже, і адаптація. Проблема вивчення процесу спілкування, і навіть чинників та умов підвищення його ефективності нині дуже актуальна.

Я.І. Юрків звертає увагу на незахищені верстви населення, які стали внутрішніми мігрантами. Дослідник зазначив, що раптова зміна місця постійного проживання, особливо в ранньому дитинстві, може призвести до негативних наслідків і проблем з психічним здоров'ям, серед яких: агресія, дратівливість, тривожність, почуття самотності, втрата довіри до інших, труднощі в навчанні, поведінкові проблеми тощо [9].

Н.М. Могильова, досліджуючи психічне здоров'я ВПО крізь призму психологічної адаптації, визначає такі підходи:

1. Соціокультурний, основна увага приділяється адаптації до зовнішнього середовища, що включає пристосування до нових умов, обставин життя, нового культурного середовища, інших соціальних норм або особливостей спілкування в конкретному регіоні.

2. Психологічний підхід більше уваги приділяє розвитку та встановленню нових соціальних зв'язків і контактів, отриманню соціально-психологічної підтримки тощо.

3. Ресурсний підхід акцентує увагу на економічному аспекті адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Оскільки практично кожна переміщена особа має задовольняти різноманітні потреби, а особливо на початку, це стосується об'єктивних чинників – роботи, освіти, житла, соціальних послуг тощо [4].

К.С. Селіхов, аналізуючи досвід України щодо соціальної адаптації ВПО, відзначає такі ключові інструменти, які сприятимуть успішній та ефективній адаптації внутрішньо переміщених осіб. До них належать:

- психологічний аспект, який включає психологічний супровід та надання психологічних послуг (індивідуальних, кризових консультацій, групових занять, груп підтримки тощо), які реалізуються різними громадськими

організаціями, проектами іноземної та української допомоги, волонтерами тощо;

- професійний аспект, який включає можливу перекваліфікацію, або допомогу у працевлаштуванні, набуття відповідних професійних навичок, що прискорить пошук нового місця роботи, а в кінцевому підсумку адаптацію до нового середовища;

- соціальний аспект, який включає завдання, пов'язані з доступністю медико-соціальних послуг, допомогою в пошуку житла тощо [14].

О. Алпатова розглядає специфіку адаптації внутрішньо переміщених осіб через призму факторів, які сприятимуть їх успішності:

1. Зовнішні фактори або фактори середовища, в тому числі як матеріальна стабільність, безпека, умови проживання чи наявність житла, доступ до соціальної допомоги та підтримки, вільний час.

2. До внутрішніх або особистісних факторів належать як індивідуальні особливості людини, так і її ціннісні орієнтири, мотивація, характеристики самооцінки та комунікативних навичок, особливості характеру тощо [2].

А. С. Попова та Р. Є. Романов наголошують на тому, що буде показником, який засвідчить процес успішної адаптації та адаптації до нових умов. Автори виділяють наступні елементи: здатність внутрішньо переміщених осіб задовольняти свої потреби з урахуванням нових умов та обставин (культурних, соціальних тощо), здатність виконувати такі функції чи завдання: «адекватно сприймати навколишню дійсність» і власне тіло, адекватно будувати систему стосунків і спілкування з іншими, вміти здійснювати заходи анімації, навчання, організації дозвілля та відпочинку [8].

Н. М. Мишко, Т. Є. Титова, М. М. Тесленко, Н. О. Юдіна, вивчаючи адаптаційні стратегії, встановили їх зв'язок з тим, як людина поводить себе, як вирішує нагальні проблеми, стикається з труднощами. Визначено, що на це впливає мотивація особистості (на успіх або на уникнення невдачі). Суб'єкти з першою стратегією характеризуються «використанням стратегії пошуку рішення в стресових ситуаціях, спрямованої на вирішення проблеми та

адекватне реагування на стресову ситуацію» [13]. А для респондентів із домінуючою стратегією уникнення невдач характерні «пасивні стратегії поведінки в стресових ситуаціях – соціальна підтримка та уникнення, які відображають їх слабкі зусилля щодо вирішення будь-якої проблемної ситуації» [23].

Отже, проаналізувавши підходи науковців до питання адаптаційних особливостей внутрішньо переміщених осіб, можна сформулювати такі висновки. По-перше, ВПО стикаються з завданнями адаптації на багатьох рівнях, а саме соціальних, психологічних, ресурсних чи економічних аспектів. По-друге, встановлено, що на успішність адаптації впливає низка факторів (стратегії подолання, мотиваційна спрямованість, особистісні характеристики). По-третє, вразливі верстви населення (діти, люди похилого віку, одинокі матері та ін.) потребують особливої уваги в контексті проблеми дезадаптації ВПО.

### **1.3. Вплив соціокультурного середовища та умов адаптації на психологічне благополуччя емігрантів**

У дослідженні «Identity Development and Maladaptive Personality Traits in Young Refugees and First- and Second-Generation Migrants» 2022-го року, опублікованому на PubMed, автори стверджують, що травма та культурні відмінності можуть мати дуже негативний вплив на розвиток особистості молодих біженців, потенційно призводячи до її розповсюдження, що є центральною концепцією розладів особистості. У цьому дослідженні автори досліджували розвиток ідентичності та дезадаптивні риси особистості серед біженців та мігрантів. 120 біженців із 22 країн походження були набрані з німецького приймального центру, а група з 281 дорослого мігранта першого або другого покоління була отримана шляхом онлайн-вербування. Розвиток ідентичності вимірювався за допомогою оцінки розвитку ідентичності підлітка (коротка форма). Дезадаптивні риси особистості оцінювали за допомогою

опису особистості для форми DSM-5-Brief. Біженці продемонстрували значно вищий рівень дифузії ідентичності, негативної афективності, відчуження та розгальмування порівняно з мігрантами. Значних відмінностей щодо психотизму виявлено не було. Кореляційний аналіз виявив від невеликого до помірного позитивний зв'язок між дифузною ідентичністю та проявом дезадаптивних рис. У статті також обговорюються можливі наслідки для ранньої фази примусового переселення, профілактичної психіатричної допомоги та питання, які потребують подальших досліджень [22].

У статті «Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів у США» автори Крайников Е., Прокопович Е. та Фіяло О. дійшли висновку про наявність прямого зв'язку між маскулінністю як рисою особистості та рівень адаптації: зі збільшенням рівня маскулінності зростає і рівень адаптації. Подальший аналіз також показав авторам, що маскулінність має найсильніший прямий зв'язок із рівнем суб'єктивного контролю над своїм життям. Інші риси, а саме самосприйняття, бажання домінувати та емоційна стабільність, також виявили прямо пропорційний вплив на адаптацію. Автори також відзначають відсутність залежності між маскулінністю та сприйняттям оточуючих. Жодного зв'язку між маскулінністю та фемінністю виявлено не було, тому автори вважають, що можна розвинути маскулінні риси в людині незалежно від статі. Тому автори роблять висновок, що здатність контролювати власне життя, позитивне самосприйняття, здатність домінувати та емоційна стабільність є маскулінними рисами, які сприяють процесу адаптації в еміграції [12].

Дослідження психологічного благополуччя біженців у Сербії, проведене у 2019 році, показує, що близько 80% біженців становлять категорію людей, які є дуже вразливими з точки зору психічного здоров'я та дуже потребують психологічної допомоги. Біженці щодня стикаються з багатьма проблемами, зокрема мовними бар'єрами, невирішеним правовим статусом, відсутністю дозволів на роботу, обмеженим доступом до соціальних послуг та послуг охорони здоров'я тощо. Тим не менш, багато з них демонструють стійкість і

певні здібності до адаптації до мінливих умов життя. Для того, щоб зберегти їхнє психічне здоров'я та справлятися з щоденними викликами, необхідно забезпечити підтримку, на яку біженці можуть покластися і яку необхідно зміцнювати та розвивати в майбутньому. Для цього важливо вчитися на досвіді біженців та враховувати їхні відгуки. Отже, автори рекомендують надавати психологічну допомогу, починаючи з етапу встановлення в тимчасове житло, також важливо забезпечити якісний та культурно відповідний переклад під час процедури, необхідно покращити комунікацію між установами, які залучені до допомоги [22].

У наступному дослідженні 2023 року, яке ми розглянемо нижче, «Quality of Life, Depressive Symptoms, and Personality Traits in Syrian Refugee Adolescents», автори досліджували вплив рис особистості та симптомів депресії на якість життя сирійських біженців підлітків. Це дослідження було зосереджено на 301 підлітку-біженцю віком від 14 до 18 років, які вимушено іммігрували з Сирії. В якості методів використовували опис особистості для короткої форми DSM-5 (PID-5 BF), шкалу депресії Бека та шкалу якості життя. У результаті дослідження було зроблено висновок, що симптоми депресії пов'язані з низьким рівнем якості життя підлітків-біженців. Існує зв'язок між рисами особистості та низьким рівнем якості життя підлітків-біженців. Депресивні симптоми є посередником між рисами особистості та якістю життя підлітків-біженців із Сирії. Крім того, депресія відіграє роль посередника у зв'язку між розладом особистості та якістю життя.

Далі погляньмо на інше дослідження 2016 року, присвячене вкладу особистих рис та досвіду перебування в таборі біженців у прояві черствих і неемоційних рис серед підлітків-мігрантів у США. Прояв таких рис підпадає під категорію «обмежених просоціальних емоцій», «обмежених соціальних емоцій» у специфікації DSM-5 як розлад поведінки, і додатково впливає на емпатію та, зрештою, на здатність до спілкування. Дослідження показали, що підлітки з досвідом перебування в таборах для біженців відчувають вищий рівень байдужості, що свідчить про можливий зв'язок між таким досвідом і

риси нечутливості та безпорадності. Крім того, зв'язок між нейротизмом і бездушністю був присутній лише для цієї групи підлітків. Таким чином, дослідження підтверджують важливість розгляду індивідуальних характеристик для розуміння зв'язків із черствими - неемоційними рисами та категорією «Обмежених соціальних емоцій». З огляду на те, що дослідження проводилося серед іммігрантів з незахідних культур, результати також підкреслюють важливість урахування культурних контекстів і конкретного життєвого досвіду в дослідженнях соціальної поведінки та особистості [21].

У наступному дослідженні, метою якого було вивчити взаємозв'язок між темпераментом і характером (згідно з біосоціальною моделлю) поведінкою, що справляється, і соціальною підтримкою біженців із психологічною травмою. Риса особистості, психопатологічні розлади, ресурси подолання та соціальна підтримка були досліджені у 100 іранських біженців, які вимушено емігрували до Швеції та які зазнали різноманітних екстремальних травматичних подій у своєму житті в Ірані перед втечею. Особи, які отримали травми війни та бойові дії з низькими балами за шкалою депресії Бека, також продемонстрували низький рівень уникнення шкоди та високий рівень автономності та співпраці. За ресурсами подолання та соціальною підтримкою ці особи отримали трохи вищі бали, ніж травмовані біженці, з високими балами за шкалою депресії Бека, причому останні отримали трохи нижчі бали, ніж ті, які не отримали травми. Стійкі біженці характеризуються низьким рівнем уникнення небезпеки, високим рівнем автономії та високим рівнем співпраці, що дозволяє їм розробляти більш ефективні стратегії подолання та, водночас, отримувати достатню соціальну підтримку та, таким чином, ставати ефективнішими та стійкими до серйозних травм [20].

У наступному якісному дослідженні 2021 року, проведеному в Німеччині, вивчалася стійкість як особистісна риса дорослих біженців, оскільки вимушене переселення передбачає великий стрес до, під час і після самого переселення. В якості методології автори використали напівструктуроване інтерв'ю з 54 дорослими учасниками-біженцями, які прибули до Німеччини між 2013 і 2018

роками, мовою на їх вибір. Після інтерв'ю автори проаналізували різні аспекти сталого розвитку. Таким чином, було обрано дев'ять тем. Чотири з них досліджують стійкість під різними кутами зору та охоплюють когнітивні та поведінкові стратегії подолання труднощів, присвоєння стійкості як особистісної риси чи стійкої самохарактеристики, а також роль волонтерства, роботи та активності в житті біженців. Решта п'ять тем охоплюють фактори, які сприяють стійкості: соціальна підтримка, сприйняття міграції як можливості загалом і для жінок зокрема, материнство та молодь. Автори зазначають, що результати цього дослідження можуть бути використані клініцистами, які працюють з біженцями, можуть надати їм більше інформації про специфічні прояви стійкості, а також фактори, що сприяють позитивній адаптації до нових умов характеристик цієї групи клієнтів. Він також сприяє підходу, що більшою мірою ґрунтується на сильних сторонах, до психічного здоров'я біженців та процесів інтеграції в новій країні [21].

У наступному дослідженні вивчався вплив освіти батьків і особистісних рис на ймовірність прояву психопатологічних проблем. Дослідження іранських біженців, переселених у Швецію, виявило, що темперамент, характер і батьківство безпосередньо впливають на ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Високий рівень автономії може мати буферний ефект проти ПТСР після кількох серйозних психологічних травм. Крім того, соціально-культурні фактори, такі як освітній рівень і тривалість перебування у Швеції, також можуть впливати на психологічне благополуччя біженців і зменшувати ризик розвитку психічних розладів. Дослідження також виявило, що деякі біженці не страждали від важкої депресії чи інших психосоматичних розладів, незважаючи на надзвичайну психологічну травму [21].

У голландському дослідженні переміщених сирійців (які складають більшість біженців у цій країні) у 2022 році автори досліджували низку факторів, які сприяють людській стійкості, від досвіду виходу з дому, досвіду прямого перебування на війні, відчувати страх за своє життя та життя своїх близьких – все це є стресом і, безумовно, впливає на подальше

функціонування, психічне та фізичне здоров'я та загальний стан. Як метод використано інтерв'ю, також застосований тематичний аналіз для виявлення ключових проблемних тем. Вісімнадцять дорослих сирійських біженців взяли участь [22].

Автори відзначили, що сирійські біженці мають набагато більший ризик проблем із психічним здоров'ям, ніж загальне населення Нідерландів. Інше недавнє дослідження показало, що 41% сирійських біженців, які отримали притулок у Нідерландах, повідомили про проблеми з психічним здоров'ям, включаючи тривогу та депресію. Це може бути пов'язано з вищим рівнем травматичного досвіду, зокрема переслідування та насильства, який біженці можуть зазнати у своїх країнах. Після переселення біженці можуть зіткнутися з додатковими проблемами, пов'язаними з їх інтеграцією в нову країну.

Однак вирішення цих проблем може відкрити нові можливості для розробки програм і втручань, спрямованих на покращення психічного здоров'я та благополуччя сирійських біженців. У літературі, присвяченій маргіналізованим групам населення, з'являється все більше досліджень щодо визначення факторів, які впливають на стійкість біженців та інших уразливих груп населення. Наприклад, у Газі фактори ризику та захисні фактори для палестинських жінок можна визначити на індивідуальному, сімейному, громадському та суспільному рівнях і включають родинні зв'язки, психосоціальні та особистісні ресурси [20]. Дослідження палестинських дітей-біженців висвітлює фактори ризику стійкості, такі як бідність, насильство та маргіналізація, а також ключові захисні фактори, такі як освіта молоді, стосунки підтримки та відчуття приналежності до спільноти [19].

Дослідження також показали, що почуття незахищеності, пов'язане з соціальним середовищем, впливає на психічне здоров'я та психологічне функціонування палестинських дітей [19]. Дослідження біженців та шукачів притулку в країнах з перехідною економікою визначили соціальну підтримку, когнітивні стратегії, можливості освіти та навчання, працевлаштування та економічну діяльність, стратегії поведінки, політику захисту інтересів,

екологічні умови, релігію та духовність як фактори, що сприяють їхньому добробуту. Таким чином, було виявлено багато сприяючих факторів і факторів ризику, які впливають на стійкість біженців на різних етапах міграції. Систематизація цих факторів, побудова теоретичної бази можуть бути корисними при розробці стратегій раннього втручання з біженцями [22].

У результаті дослідники визначили три основні теми, що описують проблеми біженців до та після переселення, а також ключові емоції, пов'язані з цим досвідом, і фактори стійкості. Було визначено шість ключових внутрішніх і зовнішніх факторів, які сприяють стійкості учасників, включаючи орієнтацію на майбутнє, стратегії подолання, наявність соціальної підтримки, наявність майбутніх можливостей, релігійність і культурну ідентичність. Цікаво також відзначити, що позитивні емоції вважаються ключовим фактором стійкості серед біженців. Автори також припускають, що збереження культурної ідентичності та релігійності може допомогти зберегти стійкість біженців. Це може стати важливим знанням для розробки профілактичних програм і заходів, спрямованих на підтримку сирійських біженців. Тому автори також рекомендують приділяти більше уваги цим аспектам при плануванні програм захисту, щоб забезпечити максимальну ефективність допомоги біженцям у збереженні стійкості та позитивного психологічного стану [22].

#### **1.4. Особливості психологічного благополуччя українців, які залишилися в Україні**

Психологічне благополуччя українців, які залишилися в Україні після початку повномасштабного вторгнення, є складним і багатогранним феноменом, що формується під впливом численних чинників. Війна спричинила не лише фізичну небезпеку, а й тривалу психологічну напругу, яка стала фоновим станом для багатьох громадян. Щоденні повітряні тривоги,

втрата близьких, економічна нестабільність, розлука з родиною та друзями, які виїхали за кордон, – все це стало новою реальністю для мільйонів українців.

Психологічне благополуччя в таких умовах часто залежить від рівня особистісної стійкості, соціальної підтримки, залученості до спільноти, а також здатності адаптуватися до змін. Люди, які змогли знайти сенс у своїй діяльності – волонтерстві, допомозі армії, підтримці внутрішньо переміщених осіб або участі в гуманітарних ініціативах – частіше зберігають відчуття контролю над власним життям. Для багатьох така діяльність стала джерелом сили та мотивації, що допомагає долати страх, тривогу й безнадію.

Психологічне благополуччя є складним феноменом, який інтегрує в собі емоційний комфорт, здатність гармонійно співіснувати із зовнішнім світом і внутрішнє відчуття задоволеності життям. Воно визначається через поєднання когнітивних, емоційних та мотиваційних аспектів, які допомагають людині адаптуватися до обставин і зберігати психічну рівновагу. У цьому контексті, важливість зовнішніх умов не заперечується, однак ключову роль відіграють внутрішні чинники, що формують стійкість особистості [23].

У контексті воєнних дій поняття психологічного благополуччя набуває особливої актуальності, оскільки щоденна реальність, позначена насильством, втратою й невизначеністю, суттєво впливає на емоційний та ментальний стан людини. Як зазначає С.О. Мащак, війна є не лише зовнішнім збройним конфліктом, а й глибоким психологічним потрясінням, яке руйнує звичні життєві орієнтири, спричиняє хронічний стрес, відчуття безпорадності та втрату контролю над власним життям. Постійна тривога, страх за себе і близьких, соціальна ізоляція й невизначеність майбутнього стають фоном повсякденного життя.

У таких умовах психологічне благополуччя формується не як стабільний стан, а як динамічний процес адаптації. Люди змушені переосмислювати свої життєві пріоритети, відмовлятися від попередніх уявлень про безпеку та стабільність, шукаючи нові смисли та цінності. Нерідко це супроводжується підвищенням рівня емпатії, розвитку особистої відповідальності, зміцненням

духовних і моральних засад. Особливу роль відіграють соціальні зв'язки: підтримка з боку рідних, друзів, спільнот стає одним із ключових чинників збереження психічної рівноваги, формування відчуття причетності та віри в майбутнє. Таким чином, попри деструктивний вплив війни, вона також актуалізує внутрішні ресурси особистості та сприяє розвитку адаптивних механізмів, необхідних для подолання екстремальних обставин[24].

Війна значно впливає на ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Для українців, як свідчать численні дослідження, ключовими стають такі цінності, як безпека, незалежність і мир. Це створює основу для формування нових стратегій адаптації та підтримки психологічного благополуччя. Здатність переосмислювати обставини, керувати емоціями і розвивати соціальні зв'язки дозволяє людям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших умовах.

Втім, не всім вдається справлятися з навантаженням. Частина населення переживає симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, хронічної тривожності. В умовах війни нормальним стало емоційне вигорання навіть у тих, хто не перебуває безпосередньо на фронті. Особливо вразливими є діти, люди похилого віку, особи з інвалідністю, а також матері й дружини військових. Вони часто відчують себе безпомічними, самотніми або покинутими.

За результатами дослідження А. Мікіртічян та В. Боснюк було проаналізовано особливості психологічного реагування українців у різних умовах проживання під час війни. Результати показали, що переважна більшість респондентів незалежно від групи зазначали погіршення фізичного здоров'я й емоційного стану, що є свідченням тривалого деструктивного впливу війни на загальне благополуччя. Проте найвищий рівень психологічної травматизації зафіксовано серед тих, хто залишився за кордоном — у цієї групи діагностовано більш виражені ознаки ПТСР, а також глибші негативні емоційні реакції на події, пов'язані з війною.

Натомість у групі осіб, які не змінювали місця проживання, спостерігається нижчий рівень суб'єктивного стресу. Це можна пояснити відносною стабільністю соціального середовища, наявністю звичних соціальних зв'язків, а також певним рівнем адаптації до тривалої загрози. Перебування у знайомому просторі, попри загрозу, створює відчуття контролю та підтримки, що сприяє збереженню психологічного ресурсу та меншому рівню дезадаптації.

У цьому контексті можна зробити висновок, що українці, які залишилися в Україні, демонструють відносно вищий рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто зазнав досвіду вимушеної еміграції. Це свідчить про важливу роль стабільного середовища, соціальної підтримки та збереження культурного і територіального зв'язку у формуванні стійкості до стресу. Водночас це підкреслює необхідність подальшої підтримки як внутрішньо переміщених осіб, так і тих, хто залишається в країні, з урахуванням особливостей їхнього адаптивного ресурсу та емоційного стану[25].

В умовах війни в Україні культура взаємодопомоги стала важливим ресурсом для збереження психологічного благополуччя населення. Українці демонструють високий рівень емпатії та згуртованості, активно підтримуючи одне одного через сусідські ініціативи, спільноти в соціальних мережах та громадські організації. Це сприяє зміцненню горизонтальних зв'язків і створює відчуття єдності, що позитивно впливає на емоційний стан.

Дослідження, проведене С. Забаровською та Л. Дубиною, показало, що, незважаючи на гіперстресові фактори війни, учнівська молодь закладів професійної освіти Чернігівщини відзначає зростання відчуття соціальної підтримки та оптимістичніше сприйняття майбутнього. Це свідчить про важливість соціальної взаємодії та підтримки в умовах кризи [26].

Крім того, за даними Національного інституту стратегічних досліджень, негативний вплив війни на психічне здоров'я населення може призвести до зростання потреби в психологічній допомозі. У таких умовах розвиток

культури взаємодопомоги та соціальної підтримки є ключовим фактором у збереженні психологічного благополуччя[27].

Таким чином, активна взаємодія та підтримка між громадянами не лише сприяють зниженню рівня стресу, але й зміцнюють соціальні зв'язки, що є важливим ресурсом для подолання психологічних наслідків війни.

Духовність та національна ідентичність відіграють ключову роль у підтримці психологічного благополуччя українців, які залишилися в країні під час війни. Усвідомлення себе як частини нації, що протистоїть агресії, надає життю глибшого сенсу та сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Звернення до духовних практик, таких як молитва, допомагає багатьом знаходити внутрішній спокій та стійкість. Мистецтво та культура також стають засобами вираження та переосмислення переживань, сприяючи емоційному відновленню. Спогади про родинні історії та традиції зміцнюють відчуття приналежності та спадкоємності поколінь, що є важливим для збереження психологічної рівноваги.

Дослідження професорки Наталії Савелюк підкреслює значущість збереження цілісної української ідентичності в складних умовах війни. Вона зазначає, що підтримка національної єдності та згуртованості є необхідною для зміцнення психологічного благополуччя громадян[28].

Таким чином, духовність та національна ідентичність виступають потужними ресурсами, які допомагають українцям зберігати психологічне благополуччя, знаходити сенс та внутрішню силу для подолання викликів воєнного часу.

Не менш важливою є доступність психосоціальної підтримки. В Україні спостерігається активний розвиток сервісів психологічної допомоги як в онлайн, так і в офлайн форматах. Зокрема, ініціатива першої леді Олени Зеленської "Ти як?" спрямована на створення якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та формування культури турботи про

ментальне здоров'я. У межах цієї програми понад 400 тисяч осіб пройшли навчання з надання першої психологічної допомоги та самопомоги [29].

Однак, незважаючи на такі зусилля, охоплення психологічною допомогою залишається недостатнім, особливо в сільських громадах та прифронтових зонах. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 9,6 мільйона людей в Україні мають проблеми з психічним здоров'ям, причому 30% населення страждає від посттравматичного стресового розладу. Ці цифри підкреслюють значний розрив між потребою в психосоціальній підтримці та наявними ресурсами для її надання [30].

Крім того, стигматизація звернення до психолога залишається поширеною проблемою. Багато людей уникають пошуку професійної допомоги через страх осуду або нерозуміння з боку суспільства. Це призводить до того, що лише незначна частка тих, хто потребує підтримки, фактично звертається за нею. Наприклад, дослідження Інституту соціальної та політичної психології НАПН України показало, що лише 3% респондентів отримували психологічну допомогу протягом останнього місяця, тоді як 23% хотіли б звернутися, але поки що не реалізували цього бажання [31].

Отже, психологічне благополуччя тих, хто залишився в Україні, формується у напруженому балансі між зовнішніми викликами й внутрішніми ресурсами. Успішна адаптація залежить від здатності знайти сенс, зберегти соціальні зв'язки, отримати підтримку та мати змогу дбати про себе, попри війну. Українці виявляють високу стійкість, але потребують довготривалої підтримки, щоб не лише вижити, а й жити повноцінно у нових реаліях.

## **Висновки до розділу I**

Розділ 1 було присвячено теоретичному аналізу феномену психологічного благополуччя в контексті сучасних соціальних викликів, зокрема війни та вимушеної міграції. У результаті дослідження з'ясовано, що поняття благополуччя має складну структуру, багатозначність і різноманітні підходи

до його тлумачення. Психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне відчуття задоволеності життям, що базується на емоційному комфорті, наявності життєвих цілей, позитивному самоприйнятті, гармонійних взаєминах та здатності контролювати своє середовище. Залежно від наукового підходу: гедоністичного, евдемоністичного, гуманістичного або біопсихосоціального – акценти зміщуються на різні аспекти функціонування особистості.

У розділі було показано, що війна істотно змінює уявлення про психологічне благополуччя, трансформуючи його з відносно стабільного стану в динамічний процес пристосування до екстремальних умов. Люди змушені переосмислювати цінності, формувати нові смисли, знаходити внутрішні опори. Значну роль у збереженні психічної стійкості відіграють духовність, національна ідентичність, культура взаємодопомоги та соціальна підтримка. Дослідження підкреслюють, що саме згуртованість, причетність до спільноти та активна громадянська позиція стають компенсаторними механізмами у періоди кризи.

Особливу увагу в розділі приділено порівнянню психологічного стану українців, які залишилися в Україні, з тими, хто зазнав досвіду вимушеного переселення. За результатами досліджень, українці, які залишилися у знайомому соціальному та культурному середовищі, демонструють вищу адаптивність та нижчий рівень травматизації, порівняно з тими, хто був змушений виїхати за кордон. Це дозволяє зробити висновок про важливість стабільності соціального простору та культурної спадкоємності для психологічної рівноваги.

Разом із тим, незважаючи на виявлені позитивні тенденції, розділ також підкреслює серйозні виклики – обмежену доступність психосоціальної підтримки, збереження стигми щодо звернення до психолога, дефіцит спеціалістів у прифронтових і сільських громадах. Таким чином, психологічне благополуччя в умовах війни постає не лише як індивідуальне досягнення, але

й як соціальний ресурс, який потребує цілеспрямованої підтримки з боку держави, громади та наукової спільноти.

## РОЗДІЛ II

### ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### 2.1. Мета, завдання та організація дослідження

У даному дослідженні метою є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей психологічного благополуччя українців, які перебувають у стані еміграції. Важливо зазначити, що це питання набуває особливої актуальності на сучасному етапі, враховуючи масштабні міграційні процеси, пов'язані як з політичною ситуацією, так і з економічними чинниками. У контексті глобалізації та трансформації суспільства проблема збереження психологічного благополуччя емігрантів стає ключовою для забезпечення їхньої соціальної адаптації та продуктивного функціонування в нових культурних умовах.

Для досягнення поставленої мети було визначено комплекс завдань, які охоплюють різні аспекти дослідження. Перше завдання полягає у вивченні теоретичних підходів до визначення психологічного благополуччя, його складових та соціокультурних факторів, що впливають на нього. Це передбачає аналіз наукової літератури, що стосується концептуалізації психологічного благополуччя, його структури та механізмів формування. Друге завдання спрямоване на дослідження впливу соціокультурних умов на адаптаційні процеси та емоційний стан осіб, які перебували в еміграції, порівняно з тими, хто залишився в Україні. Третє завдання передбачає розробку моделі дослідження особливостей психологічного благополуччя українців, які емігрували, та тих, хто залишився жити в Україні, на основі аналізу отриманих даних. Четверте завдання полягає в обґрунтуванні факторів, що сприяють оптимізації психологічного благополуччя та соціальної інтеграції досліджуваних осіб. Нарешті, п'яте завдання включає розробку практичних

рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя та соціальної адаптації осіб у різних соціокультурних умовах, що є важливим для практичного застосування результатів дослідження.

Порівняльний аналіз двох груп українців: тих що залишилися в Україні, та які емігрували за кордон, дозволить виявити специфічні фактори, які впливають на психологічне благополуччя в різних соціокультурних контекстах.

Дослідження складалося з кількох послідовних етапів, які дозволили комплексно підійти до вивчення особливостей психологічного благополуччя українців в умовах еміграції та проживання в Україні під час воєнного стану. Організація дослідження базувалася на поєднанні теоретичного аналізу, побудови моделі, емпіричного вимірювання та подальшого уточнення дослідницьких інструментів на основі отриманих результатів.

Першим етапом дослідження стало створення теоретичної моделі, яка ґрунтувалася на аналізі наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя, його структури, а також соціокультурних чинників, що впливають на цей феномен. Особливу увагу було приділено вивченню впливу соціокультурного середовища на адаптаційні процеси особистості, зокрема в умовах вимушеної міграції. Теоретична модель була побудована з урахуванням попередніх напрацювань, зокрема результатів курсової роботи, в якій досліджувався феномен психологічного благополуччя у вимушено переміщених осіб в межах України. У цій моделі було закладено припущення про те, що соціокультурний контекст, у якому опиняється людина, суттєво впливає на її емоційний стан, рівень адаптації та загальне психологічне благополуччя.

Другим етапом стало проведення емпіричного дослідження, метою якого було виявити відмінності у сприйнятті соціокультурного середовища та рівні психологічного благополуччя між двома групами: українцями, які емігрували (як до війни, так і під час війни), та тими, хто залишився проживати в Україні. У процесі дослідження вимірювався соціокультурний феномен адаптації до

нового середовища, а також емоційна сфера респондентів. Було виявлено, що емігранти, особливо ті, хто виїхав у зв'язку з воєнними подіями, демонструють вищий рівень емоційного напруження, тривожності та невизначеності, що пов'язано з необхідністю адаптації до нових культурних норм, мовного бар'єру, втрати соціальних зв'язків та зміни звичного способу життя. Натомість особи, які залишилися в Україні, хоч і перебувають у стані постійного стресу через воєнну загрозу, мають вищий рівень збереження ідентичності, соціальної підтримки та стабільності у звичному середовищі.

Третім етапом стало удосконалення дослідницької моделі та інструментарію на основі результатів першої емпіричної частини. Для цього було використано низку психодіагностичних методик, зокрема: тест-опитувальник «Шкала диференціації емоцій» за К. Ізардом, який дозволяє оцінити емоційний спектр особистості, та тест-опитувальник «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» за методикою Янковського, що дає змогу оцінити рівень інтеграції особистості в нове середовище. Також застосовувалися методи описової статистики для кількісної обробки отриманих даних. На цьому етапі було виявлено певні недоліки у вибірці та процедурі дослідження, зокрема недостатню кількість респондентів у деяких вікових категоріях, а також нерівномірне представлення чоловіків і жінок, що могло вплинути на об'єктивність результатів.

Четвертий етап передбачав проведення додаткового дослідження з урахуванням виявлених помилок та спрямування уваги на вивченні саме психологічного благополуччя, а не лише соціокультурної адаптації. В опитуванні, проведеному в рамках курсової роботи, взяли участь 56 осіб. Було враховано попередній досвід дослідження вимушено переміщених осіб в межах України, де також вивчалися емоційні стани, адаптаційні механізми та умови оптимізації благополуччя. Проведення нового опитування дозволило розширити емпіричну базу та глибше проаналізувати фактори, які впливають на психологічне благополуччя. У новому дослідженні акцент було зроблено на виявленні взаємозв'язку між соціальними, культурними, економічними та

психологічними чинниками, які визначають рівень благополуччя особистості в умовах еміграції або життя в країні, що перебуває у стані війни.

Таким чином, організація дослідження була побудована як поетапний процес, що включав теоретичне моделювання, емпіричне вимірювання, аналіз результатів, виявлення помилок та їх корекцію, а також повторне дослідження з уточненим фокусом. Такий підхід дозволив отримати більш глибоке розуміння психологічного благополуччя українців у різних соціокультурних умовах та сформулювати практичні рекомендації щодо його підтримки та оптимізації.

## 2.2. Опис вибірки.

У дослідженні було опрацьовано вибірку, що складається з двох основних груп респондентів: українців, які емігрували, та українців, які продовжують проживати в Україні (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Країна проживання респондентів, що взяли участь у дослідженні

Вибірка була сформована з урахуванням статі та вікового розподілу: 70% жінок та 30% чоловіків (рис 2.2).

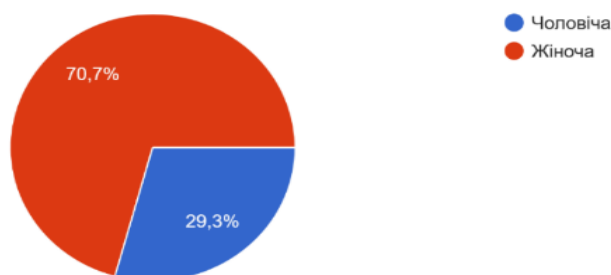


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних по статі

До групи емігрантів входять як ті, хто покинув країну ще до початку війни 17,1%, так і ті, хто емігрував у зв'язку з воєнним станом 30,5%.

Обидві підгрупи характеризуються різноманітними соціодемографічними показниками, що дозволяє прослідкувати вплив як попередніх, так і поточних соціокультурних умов на психологічне благополуччя.

Респонденти з групи українських емігрантів представляють широкий спектр вікових категорій – від молодих дорослих (18–30 років) 28% від загальної кількості вибірки, до осіб старшого віку (60+ років), що показано на (рис. 2.3.). Серед них як представники жіночої, так і чоловічої статі, хоча більшість учасників – жінки, також переважає вік респондентів (41-50 років) 32,9% .

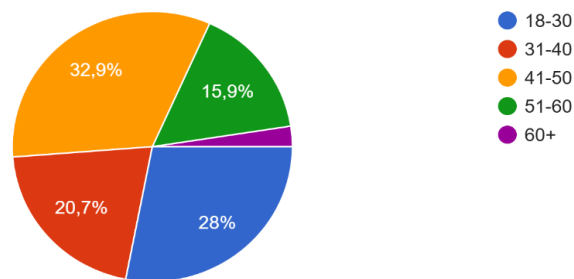


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних по віку

Важливим аспектом є також сімейний статус: в досліджуваній вибірці зустрічаються неодружені 29,3% від загальної вибірки, одружені 46,3%, розлучені 22%, а також ті, що мають статус вдови або вдівця (рис.2.4).

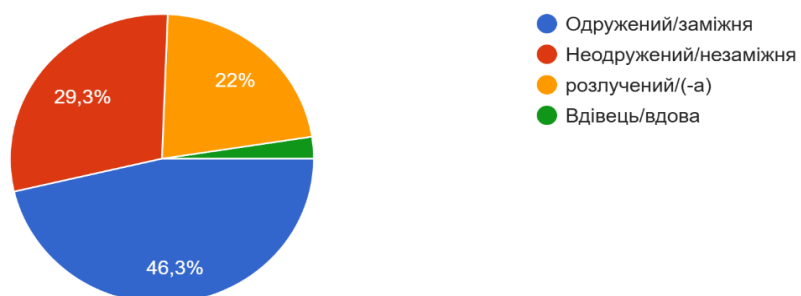


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за сімейним статусом

Різноманіття сімейних ситуацій доповнюється різними показниками батьківства – переважна кількість учасників дослідження має одну дитину 39% від загальної кількості вибірки, інші – дві або більше 27%, а деякі взагалі не мають дітей 31,7% (рис. 2.5.).

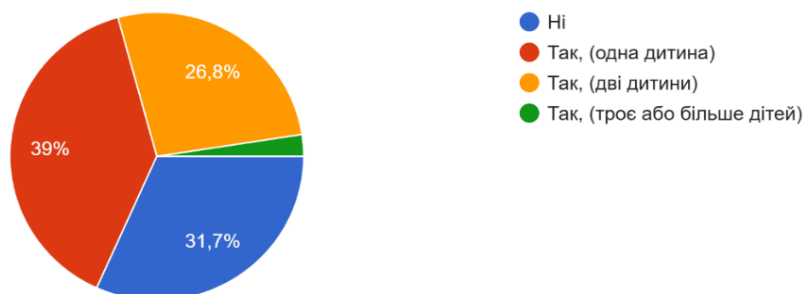


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних по наявності та кількості дітей

Освітній рівень респондентів варіюється від базової середньої освіти (освоєння 9 класів), що складає 6,1% від загальної кількості досліджуваних. Більша частина учасників дослідження зазначили про наявність вищої освіти: 54,9%, при цьому подавалися заяви учасників з середньою спеціальною освітою, що свідчить про представлення різних верств населення з точки зору кваліфікаційних та професійних навичок (рис. 2.6.).

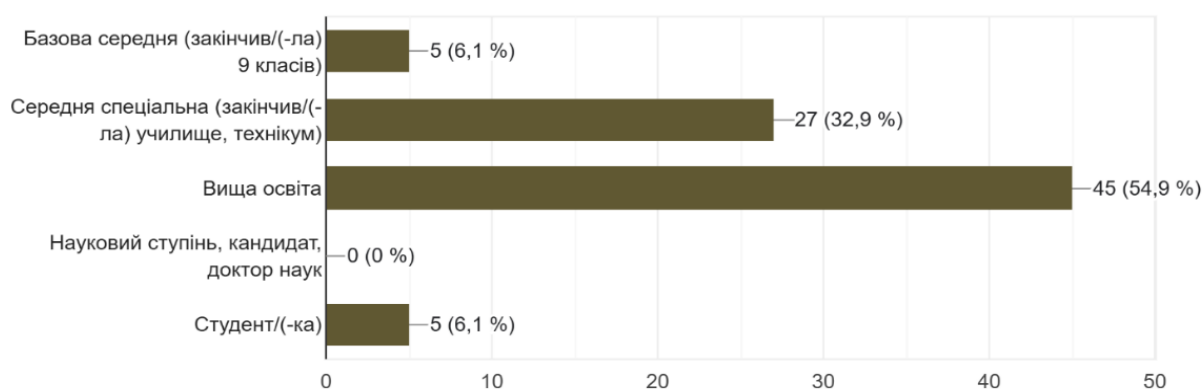


Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за освітою

Професійний статус також є різноманітним: деякі респонденти повідомляють про повну зайнятість, що складає майже половину від загальної кількості вибірки: 48,8%, інші працюють на частковій основі або через онлайн-

формат зайнятості, а частина вибірки не працює: 18,3% (рис. 2.7.). Така різниця у трудовій активності дозволяє дослідити, як професійна реалізація впливає на адаптаційні процеси за кордоном порівняно з ситуацією в Україні.

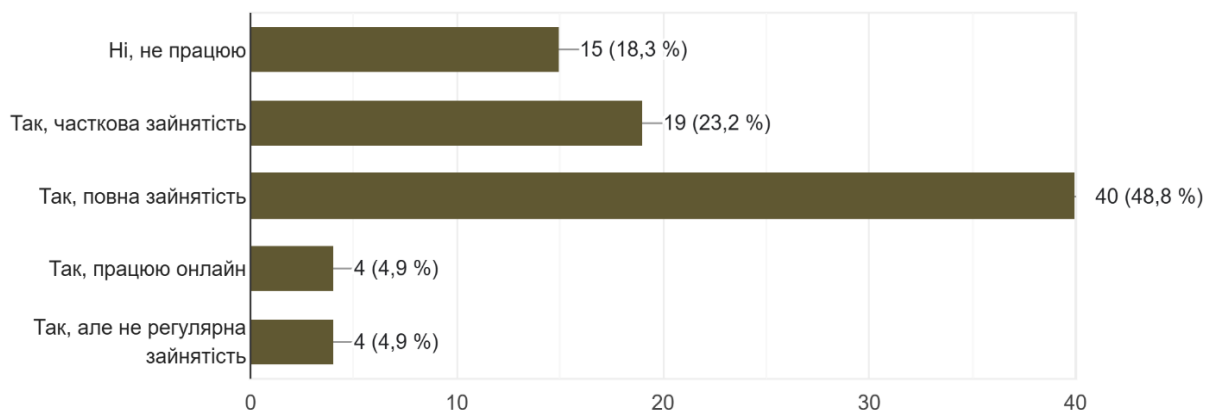


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за статусом формату роботи

До групи емігрантів належать як ті, хто прийняв рішення про повернення в Україну, так і ті, хто після довготривалого проживання за кордоном, вирішили залишитися і надалі проживати в тій країні, яку обрали для еміграції, навіть після того як буде припинення воєнних дій на території України. Також до групи досліджуваних входять і ті, що на даний час проживають в Україні, але планують емігрувати за кордон та українці, що прийняли рішення не покидати територію своєї держави не зважаючи на масштаб воєнних дій (рис.2.8.)

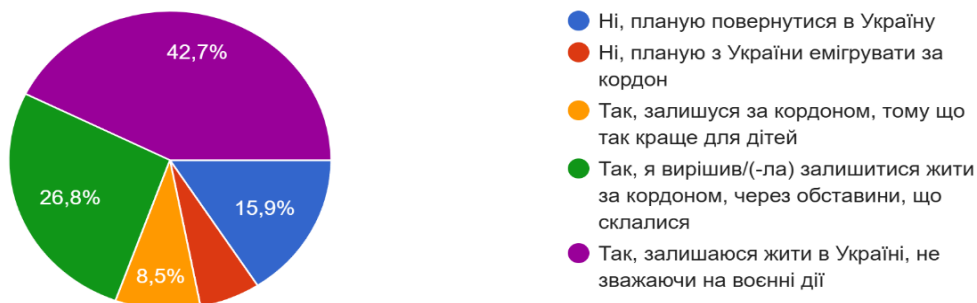


Рис. 2.8. Плани досліджуваних стосовно країни проживання у майбутньому

Для першої групи українців, які емігрували ще до війни, характерним є досить стабільне соціально-економічне становище, яке

могло формуватися протягом тривалого періоду перебування за кордоном, тоді як друга група досліджуваних, що вимушено змінили країну проживання в зв'язку із повномасштабним вторгненням, може стикатися зі специфічними труднощами адаптації, пов'язаними з раптовим досвідом еміграції та можливими стресовими ситуаціями.

Водночас, до групи українців, які залишилися в Україні, належать респонденти різного віку, з переважанням молодших категорій (18–30 та 31–40 років), де також спостерігається як представлення різних рівнів освіти (від базового середнього до вищої освіти), так і багатогранний характер професійної зайнятості – від повної зайнятості до онлайн-роботи або нерегулярної зайнятості. Сімейний стан у цих респондентів теж різноманітний: серед учасників зустрічаються як неодружені, так і одружені, з різною кількістю дітей, що дозволяє аналізувати можливий вплив сімейних обставин на психологічне благополуччя в умовах збереження зв'язків із рідною соціокультурною середовищем.

Такий комплексний підхід до формування вибірки дозволяє прослідкувати взаємозв'язок між соціодемографічними характеристиками та факторами, які впливають на психологічне благополуччя як емігрантів, так і осіб, що залишилися в Україні. Різноманіття за віком, статтю, сімейним та освітнім станом, а також відмінності в умовах трудової діяльності сприяють отриманню багатогранного розуміння адаптаційних процесів, стресових факторів та ресурсів, які впливають на рівень психологічного благополуччя у різних соціокультурних контекстах.

### **2.3. Методики дослідження психологічного благополуччя**

У процесі дослідження психологічного благополуччя українців, які емігрували, було використано низку психодіагностичних методик, кожна з яких відіграла важливу роль у досягненні поставленої мети – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного

благополуччя в умовах зміни соціокультурного середовища. Застосовані інструменти дозволили комплексно охопити різні аспекти внутрішнього стану особистості, її взаємодії з новим середовищем, рівень адаптації, соціальної підтримки та психологічної стійкості.

Українська адаптація методики оцінки соціальної інтеграції - опитувальник Brief-COPE ситуаційна версія (Carver et al., 1997 Т.Яблонська, О.Верник, Г.Гайворонський 2023), є її спрямованість на оцінку копінгових реакцій у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Респондентів просять подумати про певну стресову подію, яка відбулася нещодавно, і зазначити, як вони справлялися з нею. Це дозволяє отримати більш точні дані про актуальні, контекстуально-специфічні копінгові стратегії, на відміну від диспозиційних версій, які вимірюють загальні, типові способи подолання стресу.

Опитувальник Brief-COPE складається з 28 тверджень, які вимірюють 14 різних копінгових стратегій (моделей поведінки). Кожна стратегія представлена двома твердженнями. Респонденти оцінюють, наскільки вони використовували ту чи іншу стратегію у відповідь на задану стресову ситуацію, за 4-бальною шкалою Лікерта.

Українська адаптація методики оцінки соціальної інтеграції за Яблонською дала змогу оцінити, наскільки особа, яка перебуває в еміграції, змогла включитися в нове соціальне середовище, налагодити міжособистісні зв'язки, знайти підтримку та відчутти себе частиною нового соціуму[29]. Цей інструмент є надзвичайно важливим у контексті дослідження психологічного благополуччя, оскільки соціальна інтеграція є одним із ключових чинників, що впливають на емоційний стан людини, її відчуття безпеки, стабільності та приналежності. Високий рівень соціальної інтеграції, як правило, корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як соціальна ізоляція або відчуження можуть призводити до зниження емоційного тону, тривожності та депресивних станів[30].

Українська адаптація методики оцінки соціальної інтеграції за Яблонською побудована на комплексному підході до вивчення соціальної

включеності особистості в новому середовищі. Вона містить низку тверджень, що охоплюють різні аспекти соціального життя, такі як наявність дружніх і підтримувальних контактів, участь у громадській діяльності, взаємодія з місцевими інституціями, відчуття прийняття в новій спільноті, а також рівень задоволеності міжособистісними зв'язками[31]. Респонденти оцінюють свій досвід за допомогою шкали, яка дозволяє визначити ступінь інтегрованості в нове соціальне середовище. Інтерпретація результатів здійснюється на основі кількісного балу, що дає змогу зіставити рівень соціальної інтеграції з іншими психосоціальними показниками[32].

Опитувальник психологічної ресурсності особистості та здатності до адаптаційних процесів (ОПРО), розроблений О. В. Штепою, є сучасним інструментом, спрямованим на комплексну діагностику внутрішніх ресурсів особистості та її потенціалу до ефективної адаптації у мінливих життєвих умовах. Ця методика розроблена в контексті позитивної психології та психології здоров'я, де акцент робиться не лише на виявленні проблем, а й на визначенні сильних сторін індивіда, які допомагають йому долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя.

Методика оцінки адаптаційних процесів за Штепою є психодіагностичним інструментом, який дозволяє виміряти особливості психоемоційної та соціальної адаптації особистості в умовах зміненого соціокультурного простору. У структурі методики представлені блоки, які оцінюють когнітивну, емоційну та поведінкову складові адаптації. Вона включає твердження, що відображають ставлення до нових норм, цінностей і традицій, ступінь прийняття нової культури, здатність налагоджувати соціальні зв'язки, а також рівень тривожності, фрустрації та внутрішньої напруги, які можуть супроводжувати адаптаційний процес[33]. Методика має чітку шкалу оцінювання, що дає змогу визначити тип адаптації – конструктивний або дезадаптивний – і виявити потребу в підтримці або корекції адаптаційної поведінки[34].

Методика оцінки адаптаційних процесів за Штепою дозволила дослідити, як саме особистість реагує на нові соціокультурні умови, з якими труднощами стикається в процесі адаптації, та наскільки ефективно справляється з ними. Ця методика є особливо цінною для вивчення емігрантів, оскільки процес адаптації до нового середовища є одним із найскладніших етапів у житті людини, яка змушена залишити рідну країну. Вона дозволяє виявити рівень стресостійкості, гнучкості мислення, здатності до саморегуляції та прийняття нових норм і цінностей. Результати, отримані за допомогою цієї методики, допомагають зрозуміти, які саме адаптаційні механізми сприяють збереженню або, навпаки, зниженню психологічного благополуччя в умовах еміграції[35].

Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (Ten-Item Personality Inventory – TIPI), відома як TIPI-UKR, є інструментом для швидкої оцінки основних рис особистості відповідно до Великої п'ятірки або П'ятифакторної моделі особистості. Ця адаптація була проведена І.Галецькою та М. Кліманською і є цінним внеском у розвиток психодіагностики в Україні. Оригінальний опитувальник TIPI був розроблений С. Гослінгом, П. Рентфроу та В.Своном, як ультракоротка версія для ефективного використання в дослідженнях, де час заповнення є критичним фактором.

П'ятифакторна модель є однією з найбільш визнаних і емпірично підтверджених теорій особистості. Вона говорить про те, що особистість може бути описана за допомогою п'яти широких і відносно незалежних вимірів (факторів):

- 1) Екстраверсія
- 2) Дружелюбність
- 3) Добросовісність
- 4) Емоційна стабільність
- 5) Відкритість новому досвіду

Опитувальник TIPI-UKR, як і його оригінальна версія TIPI, є ультракоротким опитувальником, що складається всього з 10 тверджень. Кожен з п'яти факторів особистості оцінюється за допомогою двох тверджень: одного прямого та одного зворотного (інвертованого) для зменшення ефекту згоди.

Методика дослідження рівня психологічного благополуччя за І.Галецькою безпосередньо спрямована на вивчення ключових компонентів благополуччя особистості, таких як загальне самопочуття, задоволеність життям, емоційна стабільність, мотиваційна сфера та відчуття сенсу життя. Цей інструмент дозволяє отримати цілісну картину внутрішнього стану людини, її суб'єктивного сприйняття власного життя та перспектив[36]. У контексті дослідження емігрантів ця методика є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє виявити, як зміна життєвих обставин, втрата звичного середовища, соціальних зв'язків та професійної реалізації впливають на загальний рівень задоволеності життям. Вона також дає змогу порівняти рівень благополуччя між тими, хто емігрував, і тими, хто залишився в Україні, що є важливим для виявлення специфічних чинників впливу[37].

Методика дослідження рівня психологічного благополуччя за І.Галецькою базується на комплексному вимірюванні суб'єктивного стану людини через самооцінку різних складових її життя. Вона включає набір тверджень, які респонденти оцінюють за допомогою шкали, що дозволяє кількісно виразити рівень задоволеності життям, емоційної стабільності, відчуття сенсу, наявності позитивних емоцій, а також загальної життєвої мотивації. Методика дає змогу дослідити внутрішню гармонію, відчуття цінності власного життя та перспективи майбутнього, що є надзвичайно актуальним у дослідженнях, пов'язаних зі зміною життєвих умов, зокрема в умовах вимушеної еміграції. Її результати можуть бути використані для аналізу загального рівня психоемоційного стану, виявлення вразливих точок у системі самосприйняття та прогнозування подальшого адаптаційного ресурсу[38].

Методика «Інструмент дослідження резильєнтності ІДР-14» є українською адаптацією та скороченою версією опитувальника «Physical Resilience Instrument for Older Adults» PRI-OA. Ця адаптація, здійснена Л. Колесніченко та О. Береженою у 2023 році, є важливою для української психодіагностики, оскільки дозволяє оцінювати резильєнтність (життєстійкість, психологічну пружність) – здатність особистості успішно долати стресові ситуації та адаптуватися до змінних умов життя, зберігаючи при цьому своє психологічне благополуччя. Дана методика містить 14 тверджень, які вимірюють резильєнтність за трьома шкалами:

1) Позитивне мислення. Ця шкала відображає когнітивні аспекти резильєнтності. Вона, вимірює схильність особистості до оптимізму, позитивного переосмислення подій, збереження надії та віри в краще майбутнє, навіть у складних обставинах. Це про те, як людина інтерпретує події та підтримує позитивний погляд.

2) Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування. Ця шкала, оцінює поведінкові аспекти резильєнтності, такі як активне вирішення проблем, пошук ресурсів, застосування адаптивних стратегій у відповідь на стрес.

3) Мислення, орієнтоване на віру та надію. Ця шкала, охоплює емоційно-мотиваційні аспекти резильєнтності. Вона може оцінювати рівень віри у власні сили, віру в позитивний результат, наявність життєвих цілей, що надають сенс і мотивацію для руху вперед, незважаючи на перешкоди. Ця шкала підкреслює значення духовної, екзистенційної або глибокої внутрішньої віри в подоланні труднощів.

Методика дослідження резильєнтності (психологічної стійкості) побудована на основі концепції внутрішньої сили особистості як здатності ефективно долати труднощі, зберігаючи психічну рівновагу та функціональність. Вона охоплює такі компоненти, як самоусвідомлення, контроль над емоціями, цілеспрямованість, гнучкість у мисленні, підтримка соціальних зв'язків і віра у власні сили. Респонденти оцінюють свою поведінку

та реакції у стресових ситуаціях, що дає змогу кількісно виміряти рівень резильєнтності та виділити її ключові елементи. Методика широко використовується в дослідженнях людей, які перебувають у кризових обставинах, зокрема емігрантів, переселенців і ветеранів, оскільки дозволяє не лише фіксувати наявний рівень психологічної стійкості, а й виявляти потенціал для її розвитку. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність особистості адаптуватися до змін, зберігати внутрішню опору та демонструвати стратегії подолання, які сприяють підтриманню благополуччя в умовах невизначеності[39].

Методика дослідження резильєнтності (психологічної стійкості) дозволила оцінити здатність особистості протистояти життєвим труднощам, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресових подій. У контексті еміграції, особливо вимушеної, резильєнтність є критично важливою характеристикою, яка визначає, наскільки людина здатна адаптуватися до нових умов, не втрачаючи при цьому внутрішньої цілісності та життєвої енергії[36]. Ця методика допомогла виявити, які саме риси особистості (наприклад, оптимізм, самоконтроль, віра у власні сили) сприяють збереженню психологічного благополуччя навіть у складних життєвих обставинах. Високий рівень резильєнтності, як правило, асоціюється з кращими показниками адаптації, нижчим рівнем тривожності та депресії, а також з більшою здатністю до соціальної інтеграції[40].

Таким чином, використані методики у сукупності дозволили не лише емпірично дослідити рівень психологічного благополуччя українців, які емігрували, а й виявити ключові чинники, що на нього впливають. Вони забезпечили комплексний підхід до аналізу як внутрішніх психологічних характеристик особистості, так і зовнішніх соціокультурних умов, у яких вона функціонує. Це, у свою чергу, дало змогу глибше зрозуміти специфіку переживань, труднощів та ресурсів емігрантів, що є необхідним для розробки ефективних програм підтримки та оптимізації їхнього психологічного стану.

## Висновки до розділу II

Узагальнюючи результати другого розділу, можна зробити висновок, що проведене дослідження було ретельно спланованим і методологічно обґрунтованим, що дозволило забезпечити комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя українців в умовах еміграції та проживання в Україні під час воєнного стану. У межах цього розділу було чітко окреслено мету та завдання дослідження, які стали основою для подальшого емпіричного аналізу, щодо впливу соціокультурних умов на психологічний стан особистості, а також окреслити відмінності між тими, хто емігрував, і тими, хто залишився в Україні.

Опис вибірки засвідчив, що дослідження охоплює широкий спектр соціодемографічних характеристик, що дозволяє говорити про репрезентативність отриманих даних. Вибірка включала як осіб, які емігрували до початку війни, так і тих, хто був змушений залишити країну внаслідок воєнних дій, а також українців, які залишилися проживати в Україні. Це дало змогу порівняти психологічне благополуччя в різних соціокультурних контекстах, враховуючи такі змінні, як вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти та професійна зайнятість. Такий підхід дозволив виявити не лише загальні тенденції, а й специфічні особливості, притаманні окремим підгрупам респондентів.

Застосовані методики дослідження були підібрані з урахуванням мети та завдань дослідження і дозволили охопити ключові аспекти психологічного благополуччя. Методика оцінки соціальної інтеграції за Яблонською дала змогу оцінити рівень включеності особистості в нове соціальне середовище, що є важливим чинником адаптації. Методика Штепи дозволила вивчити адаптаційні процеси та стійкість до стресу, що є критичними у контексті вимушеної міграції. Методика Галецької надала можливість оцінити загальний рівень психологічного благополуччя, включаючи емоційний стан, задоволеність життям та мотиваційну сферу. Дослідження резильєнтності

дозволило виявити внутрішні ресурси особистості, які сприяють збереженню психологічної рівноваги в умовах кризи. У сукупності ці методики забезпечили глибоке розуміння як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що впливають на психологічне благополуччя.

Організація дослідження була побудована як поетапний процес, що включав теоретичне моделювання, первинне емпіричне дослідження, аналіз результатів, виявлення недоліків та їх корекцію, а також повторне дослідження з уточненим фокусом. Такий підхід дозволив удосконалити інструментарій, що підвищило надійність і валідність отриманих результатів. Особливо важливим є те, що дослідження спиралося на попередній досвід вивчення психологічного благополуччя вимушено переміщених осіб за кордон та в межах України, що забезпечило глибший контекстуальний аналіз.

Загалом, другий розділ демонструє високий рівень організаційної підготовки дослідження, що дозволяє перейти до аналізу емпіричних результатів з упевненістю в обґрунтованості обраного підходу. Отримані дані створюють надійну основу для подальшого аналізу психологічного благополуччя українців у різних соціокультурних умовах, а також для формулювання практичних рекомендацій щодо підтримки та оптимізації цього важливого аспекту психічного здоров'я.

## РОЗДІЛ III

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### 3.1. Порівняльний аналіз психологічного благополуччя емігрантів та українців, які залишились в Україні

Першою методикою я проводила опитувальник українська адаптація Brief-COPE за Т. Яблонською. Інтерпретація результатів за всією вибіркою: 82 респонденти, дозволяє зробити висновки про характерні моделі подолання стресу серед різних груп учасників, залежно від їхнього місця проживання. Зведені результати відображено у таблиці (Додаток В).

У межах дослідження 82 респондентів проведено порівняльний аналіз типів копінг-стратегій залежно від місця проживання: в Україні чи за кордоном. Для глибшого розуміння, під «виїхали» об'єднано три категорії: ті, хто емігрував у зв'язку з війною, ті, хто живе між двома країнами, та ті, хто емігрував раніше. Це дає змогу простежити модель подолання стресу у двох великих групах: внутрішньо резидентні та зовнішньо переміщені особи. Для наочного відображення я зробила середні показники по групах на малюнку (Рис. 3.1).

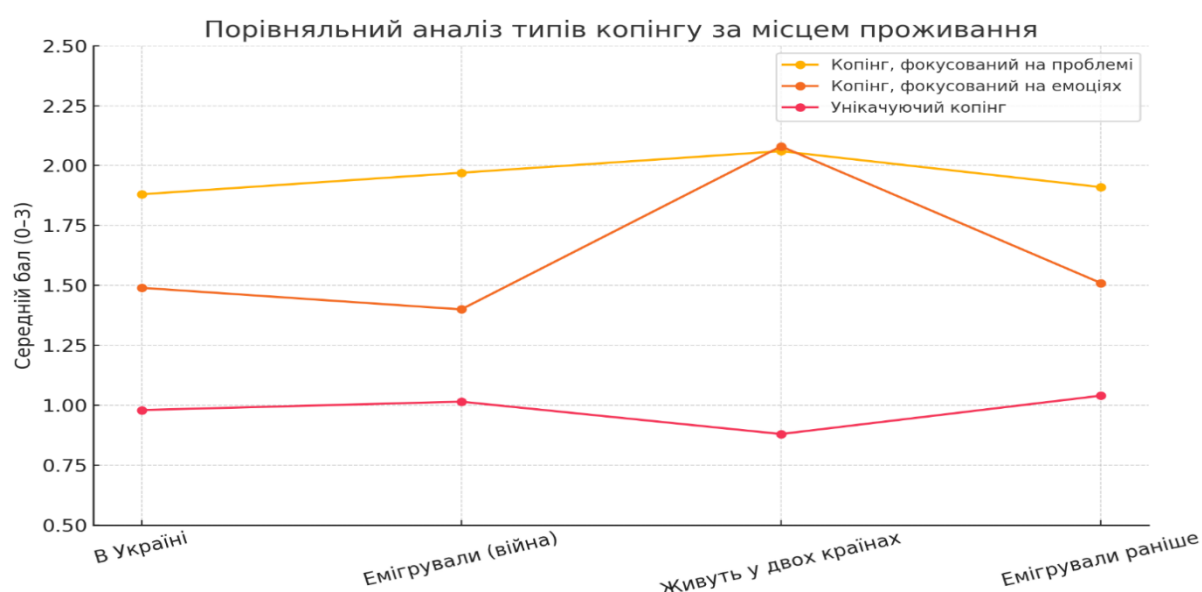


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз типів копію за місцем проживання

Копінг, фокусований на проблемі. У респондентів, які залишилися в Україні, середній показник становить 1,88. Це помірно високий рівень, що вказує на часткове використання активних стратегій подолання – зокрема, зосередження на вирішенні проблем, пошук допомоги, планування дій. Однак у порівнянні з тими, хто виїхав, 1,97 для емігрантів, 2,06 для тих, хто між двома країнами, і 1,91 для тих, хто емігрував раніше, видно, що особи за межами країни частіше залучають активне проблемне реагування. Це логічно, оскільки нове середовище вимагає побудови побуту, правового статусу, взаємодії з новими інституціями, отже – активації внутрішніх ресурсів. Таким чином, проблемно-орієнтований копінг переважає у тих, хто виїхав, що свідчить про більшу мобілізацію на дію.

Копінг, фокусований на емоціях. Серед респондентів в Україні середній рівень емоційного копіngu – 1,49. Це дещо вищий показник, ніж у тих, хто емігрував у зв'язку з війною 1,40, але нижчий, ніж у тих, хто живе у двох країнах 2,08. Емоційне реагування залишається помірним або другорядним механізмом у більшості груп, крім мобільної категорії. Це може вказувати, що в Україні люди частіше дозволяють собі емоційне опрацювання (через підтримку, релігію, вираження почуттів), ніж у емігрантів, які зосереджені на практичних аспектах. Проте найвищий рівень саме у тих, хто має доступ до обох середовищ (країна виїзду і країна перебування), ймовірно через наявність ширшого спектра підтримки та досвіду психологічної гнучкості. Отже, емоційний копінг частіше використовується тими, хто залишається в Україні або має подвійне проживання.

Унікаруючий копінг. Унікаруючі стратегії серед жителів України мають середній рівень 0,98, що є позитивним показником. Це свідчить про те, що уникнення як стратегія не є домінантною. У тих, хто виїхав, ці значення дещо вищі: 1,015 у біженців, 1,04 у раніше емігрувавших, але знижується до 0,88 у мобільних респондентів, що живуть у двох країнах. Це дозволяє припустити, що уникнення більше властиве тим, хто вже влаштувався за кордоном і менш активно залучений у вирішення нових викликів. Тим часом мобільні та

українські респонденти показують нижчий рівень уникнення, можливо, через постійний тиск реальності, в якій уникнення неможливе або непродуктивне.

У тих, хто живе в Україні, переважають емоційно орієнтовані стратегії (дещо вище, ніж у біженців) при нижчому рівні активного подолання, що може свідчити про ресурсне виснаження, обмеженість можливостей або відчуття безвиході. Їхній рівень уникнення також низький, що свідчить про збереження усвідомлення ситуації й готовність приймати реальність, навіть якщо активних дій менше.

Для тих, хто виїхав, особливо характерне переважання копінгу, фокусованого на проблемі. Це свідчить про мобілізацію ресурсів для адаптації в нових умовах. Водночас емоційний копінг є другорядним, а уникнення – помірним, але не патологічним. Найбільш гнучкими виглядають ті, хто має зв'язок із обома країнами: вони демонструють високі показники і за проблемним, і за емоційним копінгом при низькому уникненні. Це група з найбільш розвиненою копінг-системою, адаптованою до змін.

Таким чином, тип переважаючого копінгу прямо залежить від життєвого контексту. Українці всередині країни більше емоційно проживають ситуацію, в той час як емігранти більше діють. Найменш ризикованими в плані дезадаптації є ті, хто поєднує обидві стратегії – діяти й відчувати, не уникаючи труднощів.

У рамках порівняльного аналізу психологічного благополуччя емігрантів та українців, які залишилися в Україні, особливу цінність становлять результати за шкалами копінг-стратегій, оскільки вони безпосередньо відображають способи реагування особистості на стресові умови. Враховуючи, що психологічне благополуччя є багатовимірною категорією, у даному випадку аналіз копінгу виконує функцію операціоналізації благополуччя – тобто дає змогу оцінити, наскільки ефективно особистість пристосовується до зовнішніх викликів.

У середньому, психологічне благополуччя емігрантів, тобто осіб, які тимчасово або постійно проживають за кордоном, характеризується вищим

рівнем активного подолання 1,97 – 2,06, помірним емоційним реагуванням 1,40 – 2,08 і низьким або помірним уникненням 0,88 – 1,04. Це вказує на адаптивний профіль, де домінують конструктивні стратегії. Найвищу гнучкість у подоланні викликів демонструють ті, хто зберігає зв'язок з Україною, тобто має доступ до ресурсів обох країн.

Українці, які залишились в Україні, демонструють нижчі показники за всіма шкалами: проблемно-орієнтований копінг 1,88, емоційно-орієнтований 1,49, уникнення 0,98. Це свідчить про збереження адаптивних стратегій, але їх інтенсивність є помірною, що може бути результатом ресурсного виснаження, пригнічення волі до дії, хронічного стресу або тривалої емоційної нестабільності.

Інтерпретація у контексті психологічного благополуччя

#### 1. Активне подолання:

Вважається найефективнішою формою реагування у довготривалому періоді. Високий рівень цієї стратегії у емігрантів вказує на високу суб'єктивну ефективність, цілеспрямованість, відчуття контролю, що є критеріями психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф. У мешканців України цей компонент виражений слабше, що може вказувати на зниження внутрішньої мотивації до змін, відчуття безсилля або втоми.

#### 2. Емоційно-орієнтований копінг:

Найвищий рівень зафіксовано у мобільних респондентів, що вказує на емоційну гнучкість, здатність визнавати і проживати почуття, що сприяє емоційному благополуччю. Респонденти в Україні демонструють нижчі показники, хоча загалом емоційне опрацювання стресу у них на вищому рівні, ніж у біженців. Це свідчить про наявність емоційного контакту із ситуацією, однак без супровідної дії, що може знижувати відчуття впливу на власне життя – ще один компонент психологічного добробуту.

#### 3. Уникаючий копінг:

Помірний рівень уникання у всіх групах є позитивним маркером, оскільки свідчить про відсутність патологічного відсторонення від реальності.

Водночас емігранти частіше залучають уникаючі стратегії (особливо ті, що емігрували давно), що може бути проявом емоційного дистанціювання або втрати зв'язку з джерелом травматичного досвіду. Українці, навпаки, демонструють нижчий рівень уникнення, але у поєднанні з нижчою активністю загалом, це може свідчити про емоційне виснаження без можливості втекти чи вплинути.

Емігранти частіше мають вищий рівень суб'єктивного контролю, гнучкість у використанні копінг-стратегій, краще відновлення після стресу, що є показниками високого психологічного благополуччя.

Особи, які залишилися в Україні, стикаються з тривалим впливом дестабілізуючих чинників без можливості повноцінного опрацювання або уникнення. Їхній профіль свідчить про емоційний контакт із проблемою, але в умовах обмежених ресурсів для впливу, що знижує якість психологічного благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя емігрантів загалом вищого рівня, оскільки їхні копінг-стратегії активніші, варіативніші і менш уникаючі. Вони мають більший контроль над своїм середовищем, кращі ресурси для адаптації та ширше коло можливостей для дії. Водночас українці, що залишилися в країні, перебувають у стані «виживання» з елементами емоційного обтяження, що проявляється у нижчих оцінках активного копінгу та помірній вираженості емоційних стратегій. Цей стан може бути критичним з погляду довготривалого збереження ментального здоров'я та потребує цілеспрямованої підтримки.

Наступною методикою, яку було мною проведено опитувальник психологічної ресурсності особистості за української адаптації Штепа. У ході дослідження психологічної ресурсності за даною методикою, було здійснено порівняльний аналіз між емігрантами та українцями, які залишилися в Україні. Кожному респондентові було присвоєно бали за 14 шкалами, що відображають ключові аспекти психологічної стійкості, а також обчислено загальний рівень ресурсності. Ці дані дозволяють не лише оцінити індивідуальний профіль, а й виявити групові тенденції, зумовлені життєвими умовами та контекстами.

Зведені результати по кожному респонденту відображено у таблиці (Додаток Г).

Загалом результати свідчать, що емігранти демонструють вищі середні показники за загальним рівнем психологічної ресурсності, зокрема наближаються до меж високого рівня (у деяких випадках – понад 90 балів із 112). Це означає, що навіть попри втрату дому, переїзд та складнощі адаптації, емігранти зберігають або мобілізують внутрішні ресурси: зокрема, віру у власні сили, прагнення до самореалізації, здатність оновлювати та використовувати внутрішні резерви. Цей феномен можна пояснити необхідністю швидкої адаптації в новому середовищі, що активізує особистісний потенціал. Також впливає наявність нових можливостей – професійних, освітніх, побутових – які стимулюють саморозвиток і зміцнення віри у власну спроможність досягати цілей.

У свою чергу, респонденти, які залишилися в Україні, демонструють переважно середній або низький рівень психологічної ресурсності, що свідчить про часткове виснаження ресурсної бази. В їхніх відповідях простежується нижча оцінка таких характеристик, як упевненість у собі, успішність, робота над собою та прагнення до мудрості. Це може бути наслідком тривалого впливу хронічного стресу, обмеженого доступу до джерел підтримки, постійного проживання в умовах небезпеки, невизначеності та економічної нестабільності. Зниження здатності до оновлення власних ресурсів є характерною ознакою для цієї категорії, що вказує на потребу у відновленні, психологічній реабілітації та створенні сприятливих умов для відновлення віри у себе та свою життєздатність.

Проте важливо зазначити, що деякі шкали демонструють стабільність або навіть перевагу у респондентів в Україні. Наприклад, на рівні окремих осіб зберігається високий рівень любові, доброти до людей та відповідальності – що може свідчити про високий моральний ресурс, орієнтований на підтримку інших, попри власне виснаження. Це вказує на потенціал для колективного відновлення та відновлення спільнот, навіть у критичних умовах.

Таким чином, у порівнянні видно, що емігранти частіше демонструють мобілізовану, структуровану ресурсність, орієнтовану на дію і самореалізацію, тоді як українці в межах країни демонструють емпатичну, моральну стійкість, але потребують підсилення внутрішніх ресурсів для подальшого відновлення. Особливої уваги потребують шкали, пов'язані із використанням власних ресурсів, оновленням та самореалізацією – саме вони є ключем до подальшого зростання психологічного благополуччя та відновлення життєвої сили обох категорій.

Порівняльний аналіз психологічного благополуччя емігрантів і українців, які залишилися в Україні, за методикою Штепа виявив істотні кількісні та якісні відмінності у рівні психологічної ресурсності. У вибірці що охоплює 82 респонденти, з яких 41 особа проживає в Україні, а 41 особа – за кордоном або має подвійне проживання, результати порівняльного аналізу психологічного благополуччя демонструють цікаві й подекуди неочікувані. На графіку (Рис. 3.2) наочно видно, які саме аспекти психологічної ресурсності сильніше виражені в українців, які залишилися в Україні, а які – в емігрантів.

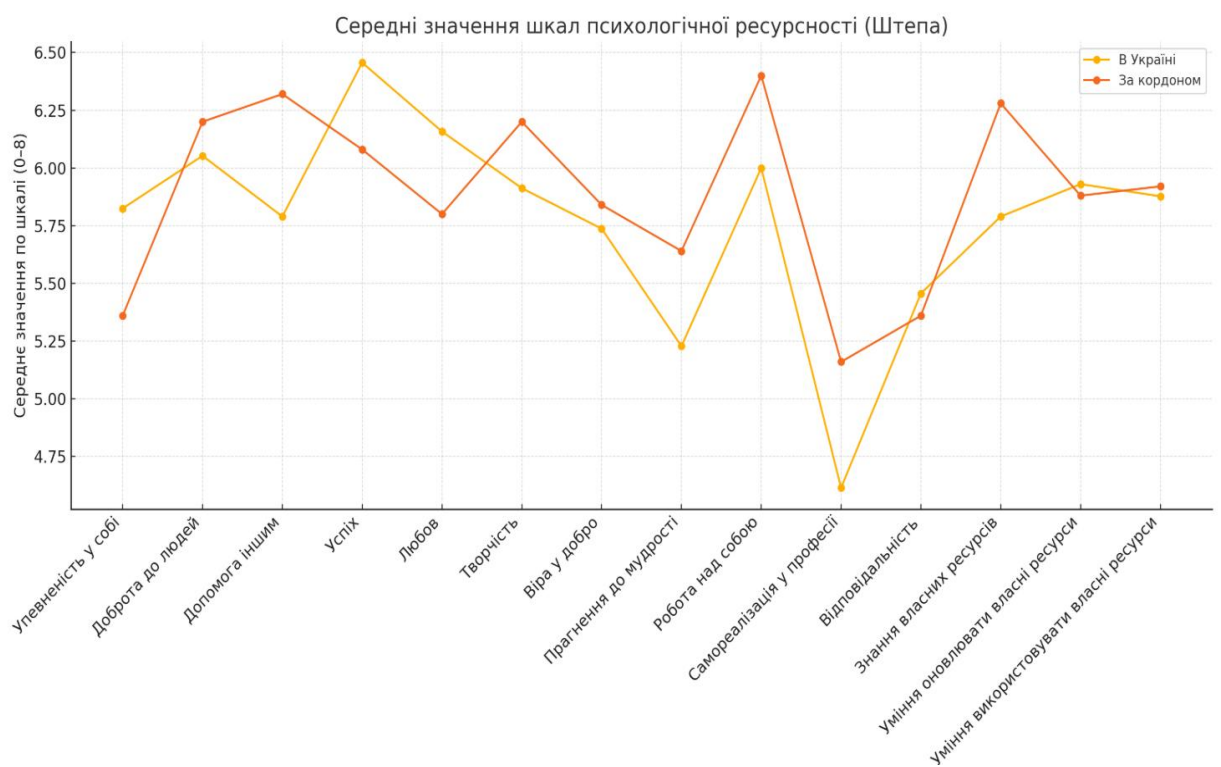


Рис. 3.2. Середні значення шкал психологічної ресурсності за методикою української адаптації Штепа

У цілому, загальний рівень психологічної ресурсності в обох групах знаходиться в межах середнього діапазону. Проте, середнє значення в групі емігрантів становить 82,44 бала, тоді як в українців 80,82 бала, що свідчить про перевагу емігрантів на 1,6 бала, тобто на 2% більше, ніж у тих, хто залишився. Ця різниця хоча й помірна, але свідчить про вищу здатність до мобілізації ресурсів серед емігрантів, які змушені адаптуватися до нових середовищ.

Аналіз розподілу рівнів психологічної ресурсності показав, що високий рівень мають 22,8% українців і 20% емігрантів, тобто трохи більше українців демонструють високу ресурсність. Це важливий результат, який свідчить про потенціал стійкості в умовах кризи у тих, хто залишився в країні. Водночас середній рівень ресурсності притаманний 68% емігрантів, тоді як в Україні таких осіб 57,9%. Це означає, що емігранти загалом мають стабільніші адаптивні ресурси, тоді як українці демонструють більш розірваний профіль: частина з них – дуже сильна, а частина має ослаблені ресурси. Низький рівень виявлено у 15,8% українців і лише у 8% емігрантів, що свідчить про вищий ризик емоційного виснаження саме серед тих, хто залишився в Україні. Дані про неможливість діагностики (3,5% в Україні та 4% за кордоном) є порівнюваними і не впливають істотно на загальну картину.

За якісними показниками виявлено низку відмінностей. Наприклад, українці мають вищі середні значення за шкалами «Упевненість у собі» 5,82 проти 5,36, «Успіх» 6,46 проти 6,08, «Любов» 6,16 проти 5,80, «Робота над собою» 6,0 проти 6,4. Це вказує на глибший внутрішній фундамент стійкості, опори на особисті цінності, емоційні зв'язки та самоусвідомлення, які зберігаються навіть в умовах тривалого стресу. Особливо цікаво, що за шкалою «Відповідальність» українці практично не поступаються емігрантам, незважаючи на складні зовнішні обставини 5,46 проти 5,36, що свідчить про високий рівень моральної та громадянської зрілості.

З іншого боку, емігранти демонструють вищі результати за шкалами «Допомога іншим» 6,32 проти 5,79, «Творчість» 6,2 проти 5,91, «Прагнення до мудрості» 5,64 проти 5,23, «Самореалізація у професії» 5,16 проти 4,61. Ці дані

відображають ширші можливості для особистісної та професійної реалізації в новому середовищі, а також потребу розвивати себе в нових обставинах. Вони також мають вищі показники у володінні та оновленні ресурсів, зокрема, «Знання власних ресурсів» 6,28 проти 5,79 і «Уміння оновлювати власні ресурси» 5,88 проти 5,93, що свідчить про здатність активно адаптуватися, відновлюватися і шукати нові опори.

Таким чином, можна зробити висновок, що українці, які залишилися в Україні, часто мають глибокий внутрішній емоційний потенціал, моральну стійкість і віру в себе, проте страждають від виснаження, знижених можливостей для самореалізації та складнощів у мобілізації ресурсів. Натомість емігранти, попри стрес еміграції, розвивають ресурсність через адаптацію, творчість, професійне зростання, що забезпечує їм вищий базовий рівень стабільності. Цей аналіз підкреслює важливість адресної психологічної підтримки та програм підсилення ресурсів для українців в країні, а також створення умов для збереження особистісного потенціалу серед емігрантів, аби вони не лише пристосовувались, але й зберігали зв'язок з країною та власною ідентичністю.

Наступною методикою мною було проведено опитувальник ТІРІ розроблений С. Гослінгом, П.Ренфру і В. Свонном та адаптований в Україні М. Б. Кліманською та І. І. Галецькою. Зведені результати відображено у таблиці (Додаток Е).

Результати свідчать, що українці, які залишилися в Україні, демонструють вищий рівень трьох із п'яти базових особистісних рис. Зокрема, вони мають вищу добросовісність – у середньому 11,39 бала, що на 6,2% більше, ніж у респондентів, які виїхали за кордон 10,72 бала. Це свідчить про зосередженість на обов'язках, надійність, дисциплінованість, що є типовим для особистостей, які перебувають у складних соціальних умовах і намагаються утримувати внутрішній порядок попри зовнішній хаос. Наприклад, одна з респонденток з України продемонструвала максимальні 14 балів за цією шкалою, вказуючи на перфекціонізм і високий рівень самоконтролю.

Також жителі України мають вищий показник дружелюбності – 11,23 проти 10,96 у емігрантів, що є ознакою посилення співпереживання, відкритості до взаємодії, готовності підтримувати інших. Це можна пояснити розвитком горизонтальних зв'язків у воєнний час – об'єднанням людей навколо спільних викликів і допомоги ближньому. Прикладом є респондент з України, який при високому рівні тривоги набрав 13 балів за дружелюбністю, що свідчить про глибоку соціальну залученість навіть у стресових умовах.

Емоційна стабільність у респондентів з України теж вища – 9,40 бала проти 8,72 у емігрантів, тобто на 7,8% більше. Це означає, що попри постійний тиск, внутрішній психологічний баланс зберігається, можливо, завдяки звичці до ситуації чи соціальній підтримці. У той же час нижчий показник емоційної стабільності у емігрантів може пояснюватися адаптаційним стресом, культурним шоком або невизначеністю життєвої перспективи. Один із респондентів, який переїхав за кордон після повномасштабного вторгнення, показав лише 6 балів за цією шкалою, що вказує на тривожність і труднощі з емоційною регуляцією.

Відкритість до нового досвіду очікувано вища серед емігрантів – 10,8 бала проти 10,0 в українців, що на 8% більше. Цей результат пов'язаний із самим фактом переїзду, необхідністю навчатися нового, приймати інші культурні коди та будувати життя «з нуля». Висока відкритість до досвіду демонструє креативність, допитливість, толерантність до змін. Один із респондентів, що живе у двох країнах, набрав максимальні 14 балів за цією шкалою, що відображає багатоплощинний досвід.

Екстраверсія виявилася практично однаковою в обох групах: 9,11 бала в українців та 9,08 в емігрантів, що підтверджує, що схильність до соціальної активності, комунікабельності та енергійності є стабільною рисою, незалежно від місця перебування. Це також може вказувати на універсальність екстраверсії серед українців – як внутрішній ресурс, що дозволяє як витримувати тиск усередині країни, так і адаптуватися за її межами.

На графіку (Рис. 3.3), який демонструє відмінності у п'яти ключових особистісних рисах між тими, хто залишився в Україні, та емігрантами, добре видно перевагу українців у добросовісності, дружелюбності та емоційній стабільності, а також вищу відкритість до досвіду серед тих, хто виїхав.

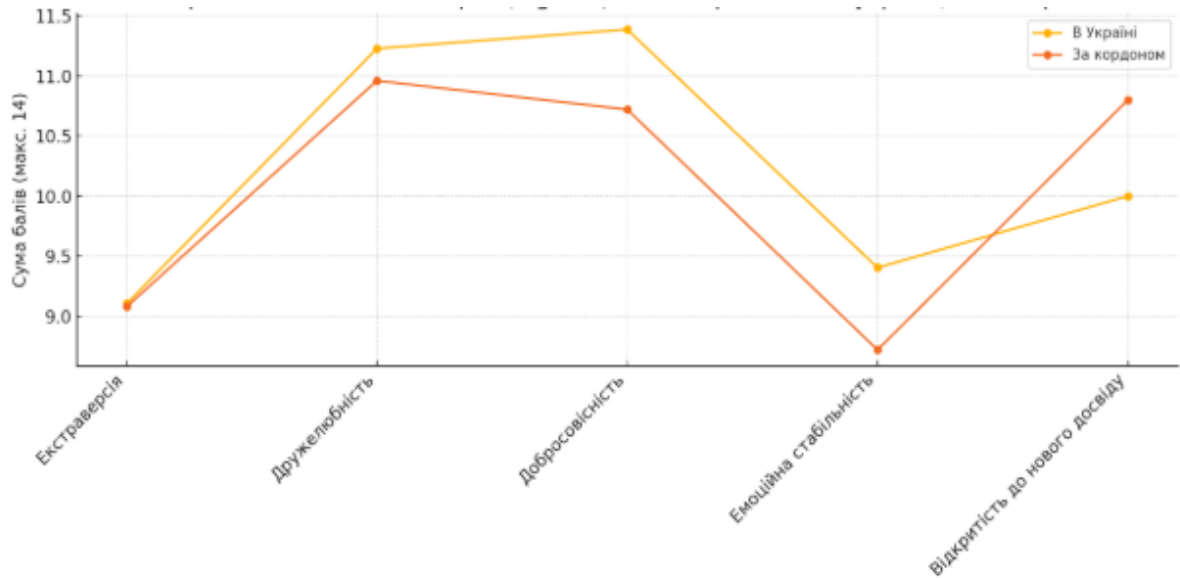


Рис. 3.3. Відмінності у п'яти ключових особистісних рисах між тими, хто залишився в Україні, та емігрантами

Таким чином, українці, які залишилися в Україні, мають сильні сторони у структурованості, соціальній чутливості та емоційній витривалості. Емігранти ж більш відкриті до нового, але при цьому можуть мати знижену емоційну стабільність у період адаптації. Ці відмінності мають практичне значення: підтримка українців має бути спрямована на збереження їх ресурсів та запобігання вигоранню, тоді як для емігрантів важливо розвивати психологічну стабільність у новому середовищі, не втрачаючи адаптивних переваг відкритості та гнучкості.

І останньою я проводила методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (ФанВень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Пу Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація Л. Колесніченко, О.Береженна). Детальні результати за кожним респондентом відображено у таблиці (Додаток Ж).

У порівняльному аналізі резильєнтності між респондентами, які проживають в Україні, та тими, хто емігрував за кордон, взяли участь по 41

особі в кожній групі. Загальний показник резильєнтності формується на основі трьох шкал: позитивне мислення, копінг і коригування способу життя, а також віра та надія. Кожна шкала відображає різні аспекти психологічної стійкості в умовах стресу, хвороби чи життєвих викликів.

Середній загальний бал резильєнтності в українців становить 46,98, а у респондентів, які виїхали за кордон – 46,72, що свідчить про майже однаковий рівень адаптаційної стійкості в обох групах. Різниця лише в 0,26 бала або менше ніж 1%, що статистично незначуще, але показово в контексті пошуку психологічних ресурсів в обох реальностях.

За шкалою позитивного мислення емігранти мають незначну перевагу – 19,68 бала проти 19,53 в українців. Це свідчить про збереження або відновлення здатності бачити перспективу, вірити в одужання та шукати сенс навіть у важких подіях. Наприклад, одна респондентка із-за кордону, яка виїхала під час повномасштабного вторгнення, отримала максимальні 30 балів за цією шкалою, зазначивши у коментарях, що саме через еміграцію змогла «відчути себе живою і сильною». Водночас і українці, що залишилися в Україні демонструють високу здатність до позитивного мислення, зокрема ті, хто залучений до волонтерської чи громадської діяльності.

Шкала копіngu та коригування способу життя, яка відображає активні дії щодо адаптації – зміну звичок, прийняття підтримки, пошук допомоги – виявилась трохи вищою в українців, що проживають в Україні 13,95 бала проти 13,40 у емігрантів, що становить різницю на 4,1%. Це свідчить про те, що в умовах постійної небезпеки, обстрілів, економічної турбулентності українці змушені частіше змінювати свій спосіб життя, щоб зберегти життєздатність. Один із респондентів з України отримав 20 балів, максимально можливих, вказуючи на повну перебудову повсякденного функціонування після втрати роботи та переміщення.

Найменша, але цікава відмінність виявилась за шкалою віри та надії: емігранти мають вищий бал – 13,64 проти 13,51 в українців, що проживають в межах України. Це можна пояснити тим, що саме переїзд для частини людей

відкриває нові горизонти, стабільність, можливості планувати майбутнє. Наприклад, одна респондентка з закордону зазначила, що лише після від'їзду знову відчула надію, почала відвідувати курси й готувати себе до нової кар'єри. Водночас українці теж зберігають віру – 13,5 бала – це високий показник, особливо якщо враховувати впливи хронічного стресу, відчуття загрози та тривалого життєвого невизначення.

Таким чином, загальна картина показує, що обидві групи мають достатньо високий рівень резильєнтності, а відмінності між ними не є критичними. Проте українці частіше вдаються до поведінкових стратегій адаптації (копінг), тоді як емігранти – до мисленнєвих та емоційно-сміслових (надія, позитивне переосмислення). Це дає підстави говорити про різну динаміку адаптації: українці, що залишилися в Україні активні у щоденному подоланні труднощів, а емігранти частіше фокусуються на перспективі та внутрішній стабільності, яку надає нове середовище. Таке розуміння дозволяє розробляти адресні програми підтримки, що враховують контекст проживання та тип залучених ресурсів.

На графіку (Рис. 3.4) зображено середні значення трьох шкал резильєнтності та загального показника для українців, які залишилися в Україні, і тих, хто виїхав за кордон. Чітко видно, що показники обох груп дуже



Рис. 3.4. Порівняння резильєнтності між емігрантами та українцями, які залишилися в Україні.

близькі, проте українці, що проживають в Україні, дещо переважають у поведінкових стратегіях (копінг), а емігранти – у позитивному мисленні та надії.

У контексті порівняльного аналізу психологічного благополуччя емігрантів і українців, які залишились в Україні, результати оцінки резильєнтності дають глибоке уявлення про внутрішні ресурси, стратегії адаптації та здатність долати життєві труднощі в умовах війни, переїзду, втрат і тривалого стресу. Резильєнтність як конструкція тісно пов'язана з психологічним благополуччям, оскільки включає як когнітивні, так і поведінкові компоненти подолання, підтримки надії, життєстійкості й здатності до самовідновлення.

У вибірці по 41 респонденту в кожній групі результати показали майже однаковий загальний рівень резильєнтності: 46,98 бала в українців і 46,72 бала в емігрантів (максимально можливий – 65 балів). Ця близькість значень – менш ніж 1% різниці – свідчить про збережену здатність до адаптації обох груп, попри те, що вони перебувають у принципово різних життєвих контекстах. Іншими словами, і ті, хто залишився, і ті, хто виїхав, мобілізують внутрішні ресурси, хоча зміст і тип цих ресурсів частково відрізняються.

Позитивне мислення, як когнітивно-емоційна основа стійкості, є трохи вищим у емігрантів – 19,68 проти 19,53 у жителів України. Це може бути результатом відчуття безпеки, нових можливостей і перспективи на майбутнє, які відкриваються в країнах перебування. Багато емігрантів відзначають, що саме зміна середовища дозволила їм «знову повірити в себе», «почати планувати», «почати дихати без страху». Це підтверджує, що благополуччя у вигнанні може проявлятися через надію, прийняття змін та мисленнєву гнучкість.

Натомість копінг та коригування способу життя – практичні дії, що сприяють пристосуванню – вищі серед тих, хто залишився в Україні: 13,95 проти 13,40. Цей результат вказує на високу мобілізованість та здатність до швидких реакцій, змін рутин, пошуку рішень у нестабільному середовищі.

Українці, які зробили свій вибір і залишилися жити в Україні, щодня змушені адаптуватися до нових викликів – від повітряних тривог до економічної нестабільності та втрат. Це благополуччя тримається на поведінковій активності та відповідальності: частина респондентів показали максимальні бали за шкалою копінгу, що підтверджує концепцію внутрішньої мобілізації в межах країни.

Мислення, орієнтоване на віру і надію, хоч і майже однакове в обох групах, все ж трохи вище в емігрантів: 13,64 проти 13,51. Це не дивно – простір, де з'являються перспективи на майбутнє, навіть якщо це потребує адаптаційних зусиль, сприяє формуванню більшої надії. Віра в контроль над життям, впевненість у відновленні – це показники суб'єктивного психологічного благополуччя, яке часто стає можливим тільки після стабілізації умов.

Таким чином, психологічне благополуччя українців, які залишилися в країні, базується переважно на зовнішній мобілізації, діях, витривалості та моральній опорі, тоді як у емігрантів воно орієнтоване на перспективу, надію, гнучке мислення та оновлення життєвих планів. Підтверджується гіпотеза, що контекст, у якому знаходиться людина, визначає не лише рівень благополуччя, а й його зміст та форму.

Ці висновки мають практичну цінність для розробки програм підтримки: українцям в країні важливо забезпечити відновлення ресурсів, емоційне відновлення та стабільність, а емігрантам – інструменти зміцнення ідентичності, соціального вкорінення та психоемоційної підтримки. Рівень резильєнтності – високий у обох групах, але напрямки, в яких він проявляється, – різні. Це треба враховувати як у психологічних інтервенціях, так і в соціальних політиках підтримки.

### **3.2. Вплив умов еміграції (вимушеної чи добровільної) на психологічне благополуччя**

Розширений аналіз результатів чотирьох психологічних методик – шкали адаптації (Яблонська), опитувальника особистісних ресурсів (Штепа), опитувальника ТІРІ (розробленого С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном та адаптованого в Україні М. Б. Кліманською та І. І. Галецькою), а також шкали резильєнтності – дозволяє зробити глибокі висновки щодо впливу умов еміграції (вимушеної чи добровільної) на психологічне благополуччя українців у сучасних умовах. Дані зібрані серед 82 респондентів, рівно поділених на дві групи: 41 особа, яка проживає в Україні, та 41 – яка виїхала за кордон. Таке балансоване порівняння дало змогу виявити не лише рівень психологічної адаптації, а й її якісну специфіку залежно від життєвого контексту.

Результати методики адаптації за Яблонською, яка включає шкали позитивного мислення, способу життя та віри в майбутнє, свідчать про майже однаковий загальний рівень резильєнтності в обох групах. Проте українські емігранти виявили дещо вищі показники за шкалами, пов'язаними з мисленнєвою адаптацією, зокрема позитивним переосмисленням, надією та пошуком сенсу. Це свідчить, що після стабілізації побуту у новому середовищі в емігрантів активізуються когнітивно-емоційні ресурси, пов'язані з довгостроковим плануванням і надією. Водночас українці, які залишилися в країні, більше орієнтовані на поведінкову адаптацію (копінг), тобто зміну щоденних звичок, підлаштування під нестабільність і виживання в кризовому контексті. Така дихотомія говорить про різні точки опори для благополуччя: для емігрантів – перспективне мислення, для українців, що проживають в Україні – щоденна мобілізація зусиль.

Методика за Штепою, що оцінює рівень психологічної ресурсності через 14 шкал, підтвердила цю різницю. Загальний рівень ресурсності був дещо вищим у емігрантів, особливо за шкалами «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати ресурси» та «самореалізація у професії». Це свідчить про те, що еміграція, навіть вимушена, створює умови для нового самовизначення, незалежності й формування цілей, що є джерелом внутрішньої енергії. Водночас українці мали вищі показники за шкалами «любов»,

«відповідальність», «доброта до людей», що вказує на гуманістичне ядро, яке тримає особистість у складних умовах, але може не конвертуватися в реалізацію, якщо бракує стабільного середовища.

Дані опитувальника ТІРІ (розробленого С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном та адаптованого в Україні М. Б. Кліманською і І. І. Галецькою), що базується на п'ятифакторній моделі особистості, дозволяють простежити сталі риси особистості в еміграційному контексті. Респонденти в Україні показали вищі рівні добросовісності, дружелюбності та емоційної стабільності, що говорить про високу внутрішню організованість і соціальну інтегрованість. Це логічно: виживання в умовах воєнної країни вимагає порядку, витривалості та взаємопідтримки. У той час як емігранти продемонстрували вищу відкритість до досвіду, що природно пов'язано з самим фактом еміграції. Вони змушені адаптуватися до нових культурних норм, вчити мову, будувати кар'єру з нуля. Високий рівень відкритості забезпечує гнучкість, але в поєднанні з дещо нижчою емоційною стабільністю може свідчити про високий адаптаційний потенціал, але водночас і вразливість у період трансформацій.

Нарешті, результати шкали резильєнтності узгоджуються з попередніми висновками: рівень є стабільно високим в обох групах, але способи його реалізації різняться. Українці мають вищі показники в практичному застосуванні копінг-стратегій – зміна звичок, активне вирішення проблем. Натомість емігранти фокусуються на віру, переосмислення, відновлення ціннісної картини світу. Наприклад, респондентка з закордону показала високі результати в усіх шкалах, пов'язаних із надією і мисленням, водночас вказавши, що «на відстані легше оцінити, за що варто жити».

Далі ми розділили дані емігрантів та осіб які залишились в Україні за методикою дослідження рівня психологічного благополуччя за Галецькою та проаналізували всі змінні між собою окремо для українців, які емігрували та окремо для осіб, які залишились в Україні.

У процесі дослідження особливостей особистісних рис українців, які залишились в країні під час війни, було проведено парний t-тест для оцінки

статистичної різниці між рівнями таких характеристик, як «Відкритість до нового досвіду» та «Добросовісність» (Табл 3.1.).

Табл. 3.1.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Відкритість до нового досвіду» та «Добросовісність» осіб, які залишилися в Україні**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Відкритість_До_Нового_Досвіду	41	10,049	9,351 – 10,747	2,280	4,0	14,0
Добросовісність	41	11,39	10,843 – 11,937	1,787	6,0	14,0

Отримані результати вказують на наявність статистично значущої різниці між цими двома показниками ( $p = 0,002733$ ), що свідчить про переважання однієї з рис над іншою у вибірці. Зокрема, рівень добросовісності виявився вищим, ніж рівень відкритості до нового, що може вказувати на підвищену орієнтацію респондентів на відповідальність, обов'язковість, внутрішню дисципліну та дотримання правил у складних умовах воєнного часу. Натомість нижчі показники відкритості до нового досвіду можуть свідчити про зниження готовності до змін, новизни чи експериментування в умовах невизначеності та загрози. Така структура особистісного профілю може бути адаптивною реакцією на тривалий стрес, де стабільність і передбачуваність поведінки стають пріоритетними для збереження внутрішньої рівноваги та життєздатності в умовах війни.

Наступним було проведено парний t-тест для оцінки відмінностей між рівнями особистісних рис «Відкритість до нового досвіду» та «Дружелюбність» у вибірці з 41 українця, які залишилися в країні під час війни. Результати свідчать про наявність статистично значущої різниці між цими двома рисами ( $p = 0,006793$ ), що вказує на те, що середні значення за шкалами достовірно відрізняються. Зокрема, середній бал за

«Дружелюбністю» ( $M = 11,22$ ) виявився вищим, ніж за «Відкритістю до нового досвіду» ( $M = 10,05$ ). Це може свідчити про те, що у відповідь на виклики воєнного часу, респонденти виявляють вищу соціальну чутливість, доброзичливість та схильність до підтримки інших, ніж схильність до змін, новизни чи креативного експериментування. Такий профіль може бути адаптивним у контексті загальної загрози, коли міжособистісна підтримка та згуртованість набувають вищої цінності, ніж індивідуальне прагнення до нових досвідів. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.2.).

Табл. 3.2.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Відкритість до нового досвіду» та «Дружелюбність» осіб, які залишилися в Україні**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Відкритість_До_Нового_Досвіду	41	10,049	9,351 – 10,747	2,280	4,0	14,0
Дружелюбність	41	11,22	10,653 – 11,786	1,851	5,0	14,0

У дослідженні наступним було порівняно показники «Відкритість до нового досвіду» та «Екстраверсія». Хоча середній рівень відкритості виявився дещо вищим, ніж екстраверсії, ця різниця не є статистично значущою ( $p = 0,0735$ ), тобто не можна впевнено стверджувати про наявність істотної відмінності між цими рисами у вибірці.

У дослідженні також було порівняно показники «Відкритість до нового досвіду» та «Емоційна стабільність». Середній бал за відкритістю ( $M = 10,05$ ) виявився дещо вищим, ніж за емоційною стабільністю ( $M = 9,46$ ), однак ця різниця не є статистично значущою ( $p = 0,1967$ ). Це означає, що у вибірці українців, які залишилися в країні під час війни, не виявлено істотної відмінності між цими двома рисами – вони проявляються на приблизно однаковому рівні.

У дослідженні також було порівняно рівні «Емоційної стабільності» та «Добросовісності». Результати парного t-тесту засвідчили наявність статистично значущої різниці між цими показниками ( $p < 0,001$ ), при чому добросовісність ( $M = 11,39$ ) є суттєво вищою за емоційну стабільність ( $M = 9,46$ ). Це свідчить про те, що у вибірці українців, які залишилися в країні під час війни, добросовісність проявляється значно сильніше – як риса, пов’язана з відповідальністю, самодисципліною та організованістю. Натомість нижчі показники емоційної стабільності можуть свідчити про підвищену тривожність, емоційну напругу чи вразливість, що є очікуваним у контексті воєнного стресу. Така різниця підкреслює, що попри збережену внутрішню мобілізацію та зосередженість на завданнях, емоційне самопочуття потребує додаткової уваги й підтримки. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.3.).

Табл. 3.3.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Емоційна стабільність» та «Добросовісність» осіб, які залишились в Україні**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Емоційна_Стабільність	41	9,463	8,650 – 10,276	2,656	2,0	14,0
Добросовісність	41	11,39	10,843 – 11,937	1,787	6,0	14,0

Наступними було порівняно показники «Емоційна стабільність» та «Дружелюбність».

Застосування парного t-тесту виявило статистично значущу різницю між цими показниками ( $p < 0,001$ ), що свідчить про те, що рівень дружелюбності в учасників дослідження достовірно вищий, ніж рівень емоційної стабільності. Середнє значення дружелюбності склало 11,22 бала, у той час як емоційна стабільність – 9,46 бала. Враховуючи високий рівень достовірності результату

( $t = -4,936$ ), можна впевнено говорити про наявність суттєвої різниці між цими рисами у досліджуваній групі. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.4.).

Табл. 3.4.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Емоційна стабільність» та «Дружелюбність» осіб, які залишилися в Україні**

Group	N	Mean	CI 95%2	Standard Deviation3	Min	Max
Емоційна_Стабільність	41	9,463	8,650 – 10,276	2,656	2,0	14,0
Дружелюбність	41	11,22	10,653 – 11,786	1,851	5,0	14,0

З психологічної точки зору, ці результати свідчать про те, що попри високий рівень соціальної відкритості, доброзичливості та схильності до позитивної міжособистісної взаємодії, досліджувані респонденти демонструють знижену емоційну стабільність, що може проявлятися у підвищеній чутливості, схильності до тривоги або емоційного виснаження. Такий контраст може бути пояснений контекстом воєнного часу, в якому респонденти перебувають: з одного боку, люди мобілізуються на підтримку одне одного, що посилює соціальну єдність і дружелюбність; з іншого – постійний стрес, тривожність і невизначеність підривають емоційні ресурси, що відображається у нижчих показниках емоційної стабільності.

Це поєднання – висока міжособистісна орієнтація при зниженому внутрішньому емоційному балансі – може розглядатися як своєрідний адаптивний механізм, що дозволяє підтримувати соціальну згуртованість і взаємодопомогу, навіть якщо внутрішні психологічні ресурси є виснаженими. Отримані результати можуть бути важливими при плануванні психологічних програм підтримки: вони вказують на потребу не лише в збереженні та розвитку соціального капіталу, а й у посиленій увазі до стабілізації емоційного стану та зниження рівня внутрішнього напруження в умовах війни.

Наступними порівнювали рівні «Емоційної стабільності» та «Екстраверсії». Результати показали, що різниця між ними є статистично незначущою ( $p = 0,7472$ ), а середні значення майже однакові. Це свідчить про те, що в учасників дослідження обидві риси проявляються приблизно на одному рівні, без переваги однієї над іншою.

Далі було проведено порівняльний аналіз двох рис характеру – «Екстраверсія» та «Добросовісність». Застосування парного t-тесту дозволило встановити статистично значущу різницю між цими показниками ( $p < 0,001$ ). Середній рівень добросовісності склав 11,39 бала, тоді як екстраверсії – 9,29 бала. Значення t-статистики ( $t = -4,843$ ) свідчить про високий рівень достовірності отриманого результату, а довірчі інтервали не перетинаються, що додатково підтверджує відмінність між цими рисами. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.5.).

Табл. 3.5.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Екстраверсія» та «Добросовісність» осіб, які залишились в Україні**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Екстраверсія	41	9,293	8,561 – 10,024	2,390	3,0	14,0
Добросовісність	41	11,39	10,843 – 11,937	1,787	6,0	14,0

Отримані дані вказують на те, що в умовах тривалого стресу та невизначеності, викликаних війною, респонденти демонструють виражену схильність до внутрішньої організованості, відповідальності, сумлінності та дотримання правил. Натомість показники екстраверсії – риси, пов'язаної з соціальною відкритістю, енергійністю та потребою у спілкуванні – є нижчими. Це може свідчити про часткове приглушення соціальної активності в умовах загроз і обмежень, притаманних воєнному стану, а також про пріоритет

внутрішньої мобілізації ресурсів над зовнішнім проявом емоцій чи ініціативності.

У психологічному контексті така структура особистісного профілю може розглядатися як адаптивна. Підвищена добросовісність сприяє стабілізації поведінки, підтриманню режиму, чіткому виконанню завдань і функціонуванню в умовах надзвичайної ситуації. Водночас знижена екстраверсія може бути тимчасовою стратегією збереження енергії та емоційних ресурсів у кризових умовах. Ці результати важливі для розуміння того, на які внутрішні риси опираються громадяни у час війни, і можуть бути враховані при розробці програм підтримки, зокрема тих, що спрямовані на відновлення соціальної активності та емоційного благополуччя.

Наступними було проведено порівняння показників «Екстраверсія» та «Дружелюбність». Результати парного t-тесту засвідчили статистично значущу різницю між цими двома рисами ( $p < 0,001$ ), де середній рівень дружелюбності ( $M = 11,22$ ) є достовірно вищим за рівень екстраверсії ( $M = 9,29$ ). Значення t-статистики ( $t = -4,252$ ) вказує на те, що спостережувана різниця є суттєвою й не випадковою. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.6.).

Табл. 3.6.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Екстраверсія» та «Дружелюбність» осіб, які залишились в Україні**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Екстраверсія	41	9,293	8,561 – 10,024	2,390	3,0	14,0
Дружелюбність	41	11,22	10,653 – 11,786	1,851	5,0	14,0

Це свідчить про те, що респонденти мають більш розвинену схильність до доброзичливості, підтримки, емпатії та теплих міжособистісних стосунків, ніж до соціальної активності, ініціативності чи потреби у спілкуванні, які

властиві екстраверсії. У контексті війни та соціальної напруги це може вказувати на зростання значущості взаємопідтримки та чуйності при одночасному пригніченні зовнішньої активності та енергійності, характерних для екстравертованої поведінки.

Такий результат може свідчити про адаптивну психологічну реакцію – перевагу тих форм соціальної взаємодії, які сприяють збереженню емоційного контакту та довіри, навіть якщо загальний рівень соціальної ініціативності знижується через зовнішні обмеження та стрес. Отримані дані можуть бути корисними при розробці інтервенцій, орієнтованих на активізацію соціального життя та відновлення емоційної енергії населення.

У дослідженні не виявлено статистично значущої різниці між рівнями добросовісності та дружелюбності ( $p = 0,5411$ ). Обидві риси проявляються у респондентів приблизно однаково, що свідчить про збалансовану поєднаність внутрішньої відповідальності та соціальної підтримки.

Наступним етапом було проаналізовані ці самі ж показники але у групі емігрантів.

У вибірці українців, які емігрували, порівняння рівнів «Відкритості до нового досвіду» та «Добросовісності» не виявило статистично значущої різниці ( $p = 0,1381$ ). Хоча середній бал добросовісності був дещо вищим, ця різниця може бути випадковою. Обидві риси проявляються приблизно на однаковому рівні, що може свідчити про збереження як здатності до відповідальності, так і відкритості до нового в умовах адаптації за кордоном.

Порівняння показників «Відкритість до нового досвіду» та «Дружелюбність» не виявило статистично значущої різниці ( $p = 0,1063$ ). Хоча середній рівень дружелюбності був дещо вищим, ця різниця не є достовірною з математичної точки зору. Це свідчить про відносно збалансоване поєднання готовності до нового досвіду та соціальної відкритості в адаптаційній поведінці емігрантів.

Порівняльний аналіз між показниками особистісних рис «Відкритість до нового досвіду» та «Екстраверсія». Результати парного t-тесту виявили

статистично значущу різницю між цими рисами ( $p < 0,001$ ;  $t = 4,049$ ), що вказує на достовірне переважання рівня відкритості над рівнем екстраверсії. Середній бал за відкритістю до нового досвіду склав 10,44, тоді як за екстраверсією – 8,90. Діапазони довірчих інтервалів не перетинаються, що підкріплює надійність виявленої різниці.

Отримані результати свідчать про те, що українці-емігранти значно більше проявляють риси, пов'язані з когнітивною гнучкістю, готовністю до змін, інтелектуальною цікавістю та прийняттям нового досвіду. Водночас рівень екстраверсії – риси, яка включає соціальну активність, енергійність, емоційну експресивність і прагнення до спілкування – виявився помітно нижчим. Це може відображати характер адаптаційної стратегії, де ключову роль відіграє внутрішня відкритість до трансформацій та навчання, а не зовнішня активність чи розширення соціальних контактів у новому середовищі. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.7.).

Табл. 3.7.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Відкритість до нового досвіду» та «Екстраверсія» у емігрантів**

Group	N	Mean	CI 95%2	Standard Deviation3	Min	Max
Відкритість_До_Нового_Досвіду	41	10,439	9,775 – 11,103	2,169	5,0	14,0
Екстраверсія	41	8,902	8,268 – 9,536	2,071	3,0	14,0

Такий профіль може бути наслідком об'єктивних обставин: перебування в незнайомому культурному контексті, мовні бар'єри, емоційна втома, прагнення зберегти особистий простір – усе це може сприяти стриманішій соціальній поведінці попри готовність до нових життєвих викликів. Ці результати також можуть вказувати на потенціал до навчання, професійної

переорієнтації чи креативної самореалізації в нових умовах, але потребу в психологічній або комунікативній підтримці на шляху соціальної інтеграції.

Далі ми проаналізували та виявили статистично значущу різницю між рівнем «Відкритості до нового досвіду» та «Емоційної стабільності» ( $p = 0,0043$ ;  $t = 3,031$ ). Середнє значення відкритості ( $M = 10,44$ ) було значно вищим за середній рівень емоційної стабільності ( $M = 8,93$ ), що свідчить про переважання когнітивної гнучкості та готовності до змін над емоційною врівноваженістю. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.8.).

Табл. 3.8.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Відкритість до нового досвіду» та «Емоційна стабільність» у емігрантів**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Відкритість_До_Нового_Досвіду	41	10,439	9,775 – 11,103	2,169	5,0	14,0
Емоційна_Стабільність	41	8,927	8,167 – 9,687	2,484	4,0	13,0

Такий результат може свідчити про те, що українські емігранти, незважаючи на стрес і невизначеність, зберігають високий рівень відкритості до нового середовища, досвіду, знань і перспектив. Однак при цьому демонструють нижчий рівень емоційної стабільності, що може проявлятися в емоційній вразливості, тривожності або напруженості в адаптаційний період.

Цей психологічний профіль може вказувати на потенціал до успішної інтеграції та змін, але також і на потребу в додатковій підтримці емоційного ресурсу – через стабілізаційні практики, психосоціальний супровід або створення безпечного середовища. Висока відкритість за умови недостатньої емоційної стабільності може означати, що людина схильна до пошуку можливостей, але переживає цей шлях через напруження та внутрішню нестійкість.

У вибірці українців, які емігрували, парний t-тест виявив високо статистично значущу різницю між показниками «Емоційна стабільність» та «Добросовісність» ( $p < 0,001$ ;  $t = -5,595$ ). Середній рівень добросовісності ( $M = 10,98$ ) був суттєво вищим за рівень емоційної стабільності ( $M = 8,93$ ).

Це свідчить про те, що серед емігрантів домінують риси, пов'язані з відповідальністю, старанністю, організованістю та здатністю дотримуватись обов'язків, навіть попри відносно знижену емоційну стійкість. Такий профіль може свідчити про сильну внутрішню мобілізацію та орієнтацію на виконання завдань чи адаптаційних обов'язків у новому середовищі, тоді як емоційна сфера лишається вразливою в умовах тривалого стресу, втрати стабільності та невизначеності майбутнього. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.9.).

Табл. 3.9.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Емоційна стабільність» та «Добросовісність» у емігрантів**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Емоційна_Стабільність	41	8,927	8,167 – 9,687	2,484	4,0	13,0
Добросовісність	41	10,976	10,346 – 11,605	2,055	5,0	13,0

Ці результати свідчать про високий рівень самодисципліни серед емігрантів, який дозволяє їм функціонувати ефективно в новому соціокультурному середовищі, але водночас підкреслюють потребу в психологічній підтримці, спрямованій на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності та підвищення внутрішньої рівноваги.

Наступним ми виявили статистично значущу різницю між рівнями «Емоційної стабільності» та «Дружелюбності» ( $p < 0,001$ ;  $t = -4,72$ ). Середній бал за дружелюбністю ( $M = 11,07$ ) суттєво перевищує середній бал емоційної стабільності ( $M = 8,93$ ). Результати зображено у таблиці (Табл. 3.10.).

Табл. 3.10.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників «Емоційна стабільність» та «Дружелюбності» у емігрантів**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Емоційна_Стабільність	41	8,927	8,167 – 9,687	2,484	4,0	13,0
Дружелюбність	41	11,073	10,507 – 11,639	1,849	6,0	14,0

Це свідчить про те, що емігранти, попри нижчу емоційну рівноваженість і вразливість, зберігають високий рівень доброзичливості, готовності до співпраці та соціальної підтримки. Такий профіль можна інтерпретувати як прояв адаптивної соціальної орієнтації, коли навіть у стані внутрішнього напруження чи тривожності люди прагнуть залишатися відкритими, теплими та включеними в соціальне середовище.

Це поєднання високої дружелюбності з порівняно низькою емоційною стабільністю може свідчити про емоційне напруження, яке частково компенсується міжособистісною взаємодією, пошуком підтримки та встановленням зв'язків у новому оточенні. Таким чином, соціальні контакти можуть слугувати ресурсом для емоційного відновлення й адаптації в умовах еміграції.

У вибірці емігрантів не виявлено статистично значущої різниці між емоційною стабільністю та екстраверсією ( $p = 0,9664$ ). Обидві риси проявляються на однаковому помірному рівні, що свідчить про їх збалансованість у процесі адаптації.

У вибірці українців, які перебувають за кордоном, результати парного t-тесту показали статистично значущу різницю між показниками «Екстраверсія» та «Добросовісність» ( $p < 0,001$ ;  $t = -4,384$ ). Середній рівень добросовісності ( $M = 10,98$ ) суттєво вищий, ніж середній рівень екстраверсії ( $M = 8,90$ ). Це

свідчить про те, що емігранти значно більше демонструють риси відповідальності, зосередженості, внутрішньої організованості та дотримання зобов'язань, ніж соціальну активність, відкритість до спілкування та емоційну експресивність, які властиві екстравертам.

Такий розрив може відображати характер адаптаційної поведінки за кордоном: у незнайомому середовищі респонденти, ймовірно, орієнтуються на чітке дотримання правил, планів, виконання обов'язків та збереження контролю над власною поведінкою. Водночас зовнішня соціальна активність може бути приглушеною через мовні бар'єри, культурні відмінності або високий рівень стресу, пов'язаний із міграційним досвідом. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.11.).

Табл. 3.11.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників  
«Екстраверсія» та «Добросовісність» у емігрантів**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Екстраверсія	41	8,902	8,268 – 9,536	2,071	3,0	14,0
Добросовісність	41	10,976	10,346 – 11,605	2,055	5,0	13,0

Отримані результати можуть також вказувати на високу внутрішню мобілізацію ресурсів, необхідну для подолання викликів у новій країні, при зниженій потребі в комунікативній взаємодії. Це підкреслює доцільність психологічних і соціальних інтервенцій, які не лише підтримують структурованість та відповідальність, але й стимулюють розвиток безпечного соціального середовища, що сприяє вільнішій зовнішній самореалізації та емоційному відновленню.

У вибірці українців, які емігрували, результати парного t-тесту показали статистично значущу різницю між показниками «Екстраверсія» та

«Дружелюбність» ( $p < 0,001$ ;  $t = -4,812$ ). Середній рівень дружелюбності ( $M = 11,07$ ) виявився значно вищим за рівень екстраверсії ( $M = 8,90$ ), що вказує на те, що емігранти мають сильніше виражене прагнення до міжособистісної доброзичливості, підтримки й співпереживання, ніж до активного соціального самовираження, комунікаційної ініціативності чи зовнішньої відкритості.

Такий результат свідчить про переважання внутрішньо орієнтованої соціальної чутливості над зовнішньою соціальною активністю. У контексті життя за кордоном це може означати, що респонденти, попри емоційну або мовну стриманість, зберігають високий рівень позитивного ставлення до інших, схильність до підтримки й довіри. Водночас рівень екстраверсії залишається нижчим, що може бути зумовлено адаптаційними труднощами, культурними бар'єрами чи зниженням потреби у публічному самовираженні. Результати зображено у таблиці (Табл. 3.12.).

Табл. 3.12.

**Результати парного t-тесту для порівняння показників  
«Екстраверсія» та «Дружелюбність» у емігрантів**

Group	N	Mean	CI 95% <sup>2</sup>	Standard Deviation <sup>3</sup>	Min	Max
Екстраверсія	41	8,902	8,268 – 9,536	2,071	3,0	14,0
Дружелюбність	41	11,073	10,507 – 11,639	1,849	6,0	14,0

Такий баланс може відображати специфічну модель адаптації емігрантів, де люди залишаються емоційно включеними у міжособистісну взаємодію, але водночас обережні у проявах активної соціальної поведінки. Це свідчить про потенціал до глибоких міжособистісних зв'язків, що є ресурсом для подолання адаптаційного стресу, навіть якщо зовнішня соціальна активність не є домінантною.

У вибірці українців, які емігрували, порівняння показників «Добросовісність» та «Дружелюбність» не виявило статистично значущої різниці ( $p = 0,7801$ ;  $t = -0,281$ ). Середні значення цих рис майже однакові ( $M = 10,98$  та  $M = 11,07$  відповідно), що свідчить про збалансовану присутність як внутрішньої відповідальності й організованості, так і соціальної чуйності, підтримки й відкритості до взаємодії.

У межах дослідження було здійснено порівняльний аналіз особливостей психологічного благополуччя українців, які залишилися в країні під час війни, та тих, хто емігрував, на основі даних, отриманих за методикою дослідження рівня психологічного благополуччя Галецької. Застосування парного t-тесту дозволило виявити як подібності, так і відмінності у структурі особистісних характеристик, що відображають психологічну адаптацію в умовах війни та міграції.

Серед українців, які залишилися в Україні, було виявлено статистично значущу перевагу таких рис, як добросовісність і дружелюбність, над відкритістю до нового досвіду. Наприклад, середній рівень добросовісності ( $M = 11,39$ ) достовірно перевищував рівень відкритості ( $M = 10,05$ ), що свідчить про мобілізацію внутрішніх структурних рис: відповідальності, обов'язковості та дисципліни. Водночас відкритість до нового, яка передбачає гнучкість, креативність і інтерес до змін, проявлялася нижче. Це можна інтерпретувати як своєрідний психологічний захисний механізм в умовах постійної загрози та невизначеності: перевага передбачуваних, контрольованих моделей поведінки над експериментуванням та ризиком.

Аналогічна тенденція спостерігалася і при порівнянні відкритості до нового досвіду з дружелюбністю ( $M = 11,22$ ), де остання виявилася вираженішою. Це вказує на посилену міжособистісну орієнтацію та прагнення до підтримки й емоційної близькості в умовах колективної травматизації. Водночас рівень екстраверсії був нижчим порівняно як з добросовісністю, так і з дружелюбністю, що може свідчити про приглушення зовнішньої соціальної активності й ініціативності. Респонденти залишалися чуйними,

доброчливими, але не демонстрували яскравої потреби в соціальному самовираженні. Це підтверджує результат порівняння екстраверсії з добросовістю ( $p < 0,001$ ), де перевага на боці останньої була суттєвою.

Найнижчі показники у групі тих, хто залишився, стабільно фіксувалися за шкалою емоційної стабільності, що у порівнянні з усіма іншими характеристиками (добросовістю, дружелюбністю, відкритістю) поступалася за рівнем прояву. Це може свідчити про підвищену емоційну вразливість, тривожність і загальне виснаження ресурсів унаслідок війни. Водночас респонденти компенсували цей дисбаланс високим рівнем добросердечності й структурованості. Наприклад, навіть попри знижену емоційну стабільність ( $M = 9,46$ ), рівень дружелюбності залишався високим ( $M = 11,22$ ), що свідчить про функціонування механізму соціальної підтримки як адаптивного ресурсу. Аналогічно, добросовість ( $M = 11,39$ ) також переважала над емоційною стабільністю, що підкреслює зусилля щодо контролю й самоорганізації в умовах нестабільності.

Для українців, які емігрували, структура психологічного благополуччя має відмінні риси. З одного боку, рівень відкритості до нового досвіду в них залишився досить високим ( $M = 10,44$ ) і значно перевищував рівень екстраверсії ( $M = 8,90$ ), що було статистично підтверджено ( $p < 0,001$ ). Це вказує на готовність до змін, пізнавальну гнучкість, пошук нових рішень і адаптаційних стратегій, орієнтованих на трансформацію й навчання в новому культурному середовищі. Водночас низькі показники екстраверсії можуть відображати емоційну обережність, відсутність потреби у публічності та соціальному домінуванні на новому місці.

Загалом, серед емігрантів спостерігалось поєднання високої відкритості та добросердечності ( $M = 11,07$ ), яке доповнювалося нижчими показниками емоційної стабільності ( $M = 8,93$ ). Цей контраст також є статистично значущим і свідчить про складний баланс між бажанням до взаємодії, пошуку підтримки та внутрішньою емоційною вразливістю, яка не зникає в умовах адаптації. Подібний профіль є характерним для людей, що залишаються емоційно

залученими до оточення, проте переживають тривалий фон тривожності чи втоми. Емоційна нестабільність також поступається добросовісності ( $p < 0,001$ ), що демонструє зусилля емігрантів зберігати контроль над поведінкою й завданнями навіть у разі внутрішнього напруження.

На відміну від ситуації в Україні, де спостерігався чіткий акцент на збереженні внутрішньої структури через домінування добросовісності над більшістю інших рис, у групі емігрантів ці зв'язки є менш однозначними. Наприклад, порівняння добросовісності та дружелюбності не виявило статистично значущої різниці ( $p = 0,7801$ ), що може свідчити про їх рівноважне функціонування як взаємодоповнювальних стратегій адаптації: структурованість і соціальна підтримка діють разом.

Загалом, аналіз вказує на те, що обидві групи демонструють схожі тенденції: підвищену добросовісність, високу дружелюбність і знижену емоційну стабільність, однак між ними простежуються чіткі відмінності. Особи, які залишилися в Україні, більшою мірою покладаються на структурованість та стабільність, демонструють приглушену відкритість до нового, а також нижчу соціальну активність. Натомість емігранти демонструють вищу відкритість до змін, але нижчу екстраверсію, що вказує на їх адаптацію переважно через внутрішнє прийняття нового досвіду, а не через активну соціальну взаємодію. Такий профіль психологічного благополуччя відображає специфіку стресорів, із якими стикається кожна з груп: війна та невизначеність удома вимагають контролю й зосередженості, тоді як міграція – гнучкості, чуйності та здатності адаптуватися до нового, не втрачаючи емоційного контакту з оточенням.

### **3.3. Психологічні умови оптимізації благополуччя українців, які емігрували**

На основі узагальнених результатів чотирьох психодіагностичних методик – шкали адаптації (Яблонська), опитувальника особистісних ресурсів

(Штепа), ТІРІ (розробленого С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном, адаптованого М.Б.Кліманською та І. І. Галецькою) та шкали резильєнтності – було визначено сукупність психологічних умов, що сприяють оптимізації психологічного благополуччя українців, які емігрували внаслідок війни або з інших причин. Емпіричні дані дозволяють виявити стійкі внутрішні та зовнішні чинники, які забезпечують не лише виживання у новому середовищі, а й формування адаптивної, продуктивної життєвої позиції.

Однією з ключових психологічних умов оптимізації благополуччя українців, які емігрували, є когнітивна гнучкість, яка виявляється через здатність до позитивного мислення, переосмислення життєвих викликів та формування внутрішньої надії. Результати емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням шкали адаптації (методика Яблонської), переконливо свідчать, що середній бал емігрантів за шкалами «позитивне мислення» та «мислення, орієнтоване на віру та надію» перевищує відповідні показники українців, які залишилися в країні. Ці шкали оцінюють когнітивно-емоційні аспекти адаптації, зокрема здатність інтерпретувати кризову ситуацію не лише як загрозу, а як виклик і шанс на внутрішнє зростання. Такі респонденти демонструють тенденцію до формування альтернативних поглядів на проблемну ситуацію, здатність утримувати увагу на можливостях, а не лише на втраті, що є типовою ознакою зрілої емоційної регуляції.

Особливо показовими є дані шкали «мислення, орієнтоване на віру та надію», де емігранти мають суттєву перевагу. Це означає, що після переїзду в інше середовище, попри високий рівень стресу на першому етапі адаптації, значна частина респондентів змогла активізувати внутрішню віру у можливість побудови нового, хоч і невідомого, майбутнього. Їхнє мислення характеризується внутрішньою спрямованістю на надію, яка виступає як емоційний буфер і водночас когнітивний регулятор у ситуації невизначеності. Саме така структура мислення дозволяє тримати фокус на майбутніх перспективах, навіть за відсутності стабільних умов або соціальної підтримки в новій країні. Когнітивна гнучкість, зафіксована через високі бали за шкалами

адаптації, тісно корелює із загальним показником резильєнтності, підтверджуючи, що емігранти, які демонструють позитивне мислення, одночасно виявляють більшу здатність до психологічного відновлення.

Дані методики Штепа також опосередковано підтверджують роль когнітивної гнучкості як чинника благополуччя: шкали «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати ресурси» та «прагнення до мудрості» у емігрантів мають вищі середні значення порівняно з тими, хто залишився в Україні. Це свідчить про те, що когнітивна переоцінка життєвих обставин супроводжується підвищеним рівнем усвідомлення власних внутрішніх можливостей та прагненням до самооновлення, що, у свою чергу, забезпечує більш ефективну адаптацію та зменшення рівня дистресу. Когнітивна гнучкість виявляється не лише як зміна способу мислення, але і як конкретна стратегія, яка перетворює кризовий досвід на життєвий урок.

Крім того, результати опитувальника ТІРІ свідчать про те, що емігранти мають вищий рівень відкритості до нового досвіду – особистісної риси, яка є структурною основою когнітивної гнучкості. Висока відкритість передбачає не лише інтелектуальну допитливість, а й готовність розглядати альтернативні способи мислення, приймати незвичне, вчитися і змінюватися. Це є основою позитивного мислення, що не заперечує труднощі, а включає їх у ширший контекст особистісного розвитку.

Отже, сукупний аналіз результатів усіх чотирьох методик дозволяє зробити обґрунтований висновок: когнітивна гнучкість та позитивне мислення – це не просто супутні чинники психологічного благополуччя емігрантів, а його центральна умова. Саме через переосмислення досвіду, через внутрішню трансформацію у ставленні до викликів, через віру у нові можливості і власні сили, емігранти формують внутрішню платформу для адаптації. Уміння бачити за межами травми, утримувати внутрішній оптимізм, не втрачаючи критичного мислення, стає вирішальним фактором, що дозволяє перетворити вимушену еміграцію з екзистенційної втрати на ресурс для особистісного розвитку.

Другим критично важливим чинником оптимізації психологічного благополуччя українських емігрантів є наявність та підтримка особистісних ресурсів – інтегрованої сукупності внутрішніх потенціалів, які забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах змін, стресу та адаптаційного навантаження. Результати, отримані за методикою Штепа, переконливо підтверджують, що в емігрантів більш виражені ресурси саме у структурі когнітивної рефлексії, самопідтримки та дії. Найвищі середні значення серед респондентів, які проживають за кордоном, зафіксовано за шкалами «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати ресурси» та «самореалізація у професії». Це свідчить про те, що після вимушеного або добровільного переміщення, значна частина респондентів не лише не втратила контакт із власним потенціалом, але й активізувала внутрішні механізми відновлення.

Знання власних ресурсів, як конструкт, відображає здатність особистості ідентифікувати свої сильні сторони, попередній досвід успішної адаптації, внутрішні опори та підтримуючі фактори. Емігранти, які набрали високі бали за цією шкалою, демонструють усвідомлення власної здатності долати труднощі, визначати свої пріоритети та обирати адекватні шляхи реагування. Ця усвідомленість не є спонтанною – вона формується через кризу, переоцінку попереднього досвіду, необхідність діяти в умовах нової культури, мови, ринку праці та побутових викликів. Дані опитування показують, що емігранти, які мають вищі бали за цією шкалою, паралельно демонструють високі показники за шкалами адаптації (позитивне мислення та надія), що підтверджує взаємозв'язок між самоусвідомленням і життєстійкістю.

Уміння оновлювати ресурси, як функціональний аспект психологічної саморегуляції, передбачає здатність до відновлення емоційного стану, гнучкості у поведінкових стратегіях, пошуку нових опор у змінному середовищі. Показово, що саме ця шкала виявилася вище серед емігрантів, що може свідчити про механізми самопідтримки, які вони розвинули внаслідок тривалого перебування у невизначеності. У новій країні, де все – від

професійних можливостей до стилю комунікації – є незнайомим, уміння оновлювати ресурси є не просто бажаним, а необхідним для збереження психічного здоров'я. Високі значення за цією шкалою вказують на те, що емігранти не лише відновлюються після стресу, а й активно шукають нові джерела енергії – через навчання, інтеграцію в громаду, волонтерство або перекваліфікацію.

Шкала «самореалізація у професії» у контексті еміграції має особливо важливе значення. Вона не лише свідчить про прагнення до професійної реалізації, але й про спроможність до дії у середовищі з новими вимогами та конкуренцією. Високі бали в емігрантів за цією шкалою свідчать про наявність мети, бачення себе у професійній ролі та дії, спрямовані на її досягнення. Психологічне благополуччя у цьому випадку реалізується не тільки як суб'єктивне почуття безпеки чи комфорту, а як екзистенційна реалізованість – відчуття, що твої зусилля значущі, що ти маєш простір для втілення власного потенціалу, навіть якщо цей простір треба було створити заново.

Результати, отримані в рамках методики Штепа, вказують, що саме ці три складові – знання, оновлення та реалізація – формують ядро адаптивної ресурсності емігранта. Вони дозволяють не лише зберігати психічну стабільність, але й відчувати життєву перспективу, будувати нову ідентичність і підтримувати мотивацію до зростання. У контексті психологічного благополуччя це означає, що особистісні ресурси не є фіксованим запасом, а постійно актуалізованим і відновлюваним потенціалом. Їх підтримка й розвиток є основою життєвої витривалості в еміграції, де стара система координат часто втрачає актуальність, а нова ще не до кінця сформована. Таким чином, підтримка цих ресурсів через психологічні інтервенції, освітні програми та середовище, що сприяє самореалізації, є ключовим напрямком оптимізації благополуччя українських емігрантів.

Особливу роль у підтримці благополуччя відіграє структурована особистісна організація. Опитувальник ТІРІ засвідчив, що серед українців за кордоном виразно вища відкритість до нового досвіду. Вона виявляється у

допитливості, готовності до навчання, гнучкості у прийнятті нових культурних норм, що є необхідними компонентами ефективною еміграційної адаптації. Водночас хоча добросовісність, емоційна стабільність та дружелюбність у емігрантів дещо нижчі, зниження цих показників компенсується здатністю до змін, толерантністю до невизначеності та відкритістю до різноманітних джерел досвіду. Це дозволяє швидше знайти ресурси для інтеграції в нове середовище, зменшити рівень ізоляції та формувати нові соціальні зв'язки, що є умовою суб'єктивного благополуччя.

Аналіз за шкалою резильєнтності додатково підтверджує, що психологічне благополуччя емігрантів пов'язане з переважанням мисленнєво-емоційних стратегій, орієнтованих на стабілізацію внутрішнього стану та формування віри у позитивне майбутнє. Респондентам, які виїхали, притаманна висока віра у відновлення, надія на життєві зміни, відчуття сенсу пережитих подій, що відображається у високих балах за шкалою «віра і надія». Це дозволяє говорити про здатність українських мігрантів до екзистенційного відновлення – переосмислення життєвого шляху, нове структурування ідентичності в умовах радикальної зміни середовища.

Таким чином, оптимізація психологічного благополуччя українців, які емігрували, можлива за наявності кількох ключових психологічних умов. По-перше, це – когнітивна гнучкість, що дозволяє утримувати позитивне бачення майбутнього. По-друге, це – актуалізація внутрішніх особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну саморегуляцію, самопідтримку та здатність до адаптації. По-третє, це – відкритість до нового, як показник готовності взаємодіяти з іншим культурним середовищем. І, нарешті, це – стійка система внутрішніх переконань, заснована на вірі, сенсі та надії. Психологічна допомога українським емігрантам, орієнтована на підтримку цих умов, сприятиме не лише збереженню, а й розвитку їхнього благополуччя в новому життєвому контексті.

### **3.4. Практичні рекомендації для підтримки психологічного благополуччя емігрантів**

Практичні рекомендації для підтримки психологічного благополуччя українських емігрантів мають базуватися на емпіричних висновках, отриманих за результатами комплексного психодіагностичного дослідження, яке охоплювало чотири основні аспекти адаптації: когнітивні установки (шкала адаптації), особистісні ресурси (методика Штепа), стійкі риси особистості (опитувальник ТІРІ) та рівень резильєнтності. Враховуючи відмінності в механізмах підтримки благополуччя між тими, хто залишився в Україні, і тими, хто емігрував, доцільно пропонувати рекомендації, які враховують не лише загальні закономірності, а й особливу ситуацію вимушеного або добровільного переселення.

Насамперед критично важливою є підтримка когнітивної гнучкості та позитивного мислення як стрижневого компонента психологічної адаптації. Результати показують, що емігранти з високим рівнем віри, надії та здатності до переосмислення ситуації демонструють кращу резильєнтність і суб'єктивне благополуччя. Це означає, що важливо створювати умови для розвитку таких стратегій мислення. Практично це реалізується через програми психологічного консультування, спрямовані на когнітивну реструктуризацію негативних установок, навчання самоспостереженню, вміння бачити альтернативи та інтерпретувати життєві зміни як виклики, а не лише як втрати. Варто проводити тренінги або групи підтримки, що підсилюють навички усвідомлення своїх думок, формування внутрішніх ресурсних фраз, розвиток навичок ментального зосередження на можливостях, а не на перешкодах.

Другим напрямком практичної підтримки є розвиток та підтримка особистісних ресурсів. Дослідження свідчать, що успішна адаптація українських емігрантів тісно пов'язана з умінням усвідомлювати, активізувати та відновлювати внутрішні сили. Тому вкрай важливо створювати можливості для того, щоб люди могли ідентифікувати свої сильні сторони, набувати нових

знань і вмінь, здійснювати професійну переорієнтацію. Це передбачає доступ до програм перекваліфікації, освітніх курсів, платформ для розвитку кар'єри, можливостей волонтерства або громадського залучення. Особливо корисними є інтервенції, що сприяють формуванню бачення себе у новому середовищі, допомагають виявити ресурси, які вже були ефективними в минулому, і вчать застосовувати їх у нових контекстах. Індивідуальні або групові коучингові сесії, засновані на моделі ресурсного підходу, можуть бути ефективним інструментом збереження психологічного тону та суб'єктивного відчуття ефективності.

Не менш важливим є сприяння розвитку відкритості до нового досвіду. Опитувальник ТІРІ засвідчив, що саме ця риса особистості має вирішальне значення в умовах еміграції. Відкритість до досвіду можна розвивати через створення безпечного простору для культурного контакту, навчання, міжособистісного діалогу. Практичні інструменти можуть включати організацію інтеграційних заходів, культурних клубів, мовних кафе, спільних творчих проєктів, де емігранти можуть зустрічатися з місцевими жителями, ділитися власним досвідом, бути почутими і прийнятими. Такі ініціативи зменшують відчуття ізоляції, сприяють формуванню нових ідентичностей та підвищують здатність до соціальної адаптації.

У контексті підтримки резильєнтності важливо створювати умови для регулярного емоційного «підзаряджання». Це може бути досягнуто через практики самоусвідомлення, тілесно орієнтовані підходи, такі як йога, дихальні техніки, щоденне ведення щоденника ресурсу або щоденника подяки. Дослідження підтверджують, що такі практики сприяють стабілізації емоційного фону, активізують парасимпатичну нервову систему і покращують здатність до відновлення після емоційних навантажень. Крім того, важливо розвивати навички самоспівчуття, які дозволяють уникати самозвинувачення у складних ситуаціях і замінювати внутрішню критику підтримуючим ставленням до себе.

Особливу увагу слід приділити підтримці професійної реалізації як одного з головних джерел особистісного змісту та відчуття сенсу. Умови еміграції часто передбачають втрату соціального статусу, зміни професійного середовища, необхідність починати з нуля. Програми підтримки мають включати не лише технічну допомогу в працевлаштуванні, а й психологічний супровід професійного переосмислення – від вивчення нових ринків праці до формування нового бачення себе у професійній сфері. Менторські програми, групи кар'єрної підтримки, програми професійного наставництва можуть стати дієвим інструментом повернення емігрантів до активного, осмисленого життя.

Таким чином, підтримка психологічного благополуччя українців, які опинилися за кордоном, потребує системного, багаторівневого підходу, який поєднує розвиток когнітивних стратегій, актуалізацію особистісних ресурсів, соціальну інтеграцію, професійну самореалізацію та тілесно-емоційну регуляцію. Тільки у взаємодії цих чинників можливе формування не лише психологічної стійкості, але й відчуття життєвого задоволення, спроможності впливати на власне життя та бачити майбутнє як простір можливостей, а не загроз.

### **Висновки до розділу III**

Проведене мною дослідження, дозволило виявити низку ключових аспектів, здебільшого дане дослідження було зосереджене на порівняльному аналізі типів копінг-стратегій залежно від місця проживання (на території рідної держави та за кордоном), а також аналізі психологічного стану та адаптаційних ресурсів різних категорій українських мігрантів.

Між різними категоріями досліджуваних виявлено певні відмінності в адаптації та ресурсності. Вимушені (нові) мігранти, стикаються з більшими труднощами, пов'язаними з мовним бар'єром, відсутністю соціальних зв'язків та відсутністю обізнаності місцевих умов. Натомість, вони демонструють

високу гнучкість та відкритість до нового досвіду та швидкої інтеграції. В той же час мігранти, які проживають тривалий час за кордоном, навпаки, вже мають сформовану певну соціальну підтримку, краще знання місцевої культури та законодавства країни перебування, що значною мірою полегшує адаптаційний процес інтеграції.

Узагальнюючи результати третього розділу, можна стверджувати, що в обох досліджуваних групах – 41 респондента, які залишилися в Україні, і 41 емігранта – зафіксовано відносно високий, але структурно різний рівень психологічного благополуччя. Емігранти демонструють перевагу у проблемно-орієнтованих стратегіях подолання ( $M = 1,97-2,06$  проти  $1,88$  у жителів України) та дещо вище емоційне дистанціювання (avoidant coping =  $1,01-1,04$  проти  $0,98$ ), що співвідноситься з їхнім вищим загальним показником ресурсності за шкалою Штепа ( $M = 82,44$  бала із 112 можливих, тобто на 2 % більше, ніж  $80,82$  бала в українців, які проживають в Україні). Водночас третина українських респондентів входить до категорії високоресурсних (22,8% проти 20 % серед емігрантів), що свідчить про наявність потужної моральної й громадянської опори, підтвердженої вищими середніми балами за підшкалами «Упевненість у собі» ( $5,82$  проти  $5,36$ ) і «Любов» ( $6,16$  проти  $5,80$ ).

За особистісною структурою (TIPI) українці переважають за добросовісністю ( $11,39$  проти  $10,72$ ), дружелюбністю ( $11,23$  проти  $10,96$ ) та емоційною стабільністю ( $9,40$  проти  $8,72$ ); емігранти ж статистично значуще відкритіші до нового досвіду ( $10,80$  проти  $10,00$ ), що віддзеркалює їх адаптаційний курс на пошук можливостей у новому середовищі. При цьому обидві групи мають практично ідентичний інтегральний рівень резильєнтності за ІДР-14 ( $46,98$  бала в Україні й  $46,72$  бала за кордоном із максимуму 65): українці компенсують вищим балом за копінгом і коригуванням способу життя ( $13,95$  проти  $13,40$ ), а емігранти – за позитивним мисленням і надією ( $19,68$  проти  $19,53$ ;  $13,64$  проти  $13,51$ ).

Умови вимушеного чи добровільного виїзду трансформують не стільки рівень, скільки зміст благополуччя: емігранти опираються на когнітивну

гнучкість, знання та оновлення ресурсів (шкали Штепа «Знання власних ресурсів» 6,28, «Уміння оновлювати» 5,88) і професійну самореалізацію (5,16 проти 4,61 у респондентів в Україні), тоді як українці – на дисципліну, співпереживання й поведінкову мобілізацію в кризі. Сумарно це формує дві комплементарні моделі благополуччя: «активно-перспективну» серед емігрантів і «витривало-ситуативну» серед тих, хто залишився. Обидві моделі потребують диференційованої підтримки: українцям критично необхідні програми відновлення емоційних та енергетичних ресурсів, а емігрантам – інструменти зміцнення ідентичності, професійної реалізації та соціального вкорінення, що разом забезпечить довгострокове збереження високого – понад 70 % від можливого максимуму – рівня їхньої психологічної резильєнтності.

У межах дослідження було проведено порівняльний аналіз психологічного благополуччя українців, які залишилися в Україні під час війни, та тих, хто емігрував. За результатами парного t-тесту встановлено, що в обох групах найвищі показники мають добросовісність і дружелюбність, а найнижчі – емоційна стабільність. Це свідчить про високий рівень внутрішньої відповідальності та прагнення до соціальної підтримки на фоні емоційного виснаження.

Українці, які залишилися в країні, значуще частіше демонструють перевагу добросовісності над відкритістю до нового досвіду, екстраверсією та емоційною стабільністю. Вони тяжіють до передбачуваної, контрольованої поведінки, що є адаптивною стратегією в умовах постійної загрози. У цій групі також спостерігається нижчий рівень екстраверсії та емоційної стабільності, але висока доброзичливість залишається стабільною.

У свою чергу, емігранти демонструють вищу відкритість до нового, що є характерним для тих, хто адаптується до нових умов. Водночас у них також знижена емоційна стабільність і екстраверсія, але зберігається добросердечність. Добросовісність і дружелюбність у цій групі мають однакові значення, що може свідчити про прагнення до рівноваги між структурованістю і підтримкою з боку інших.

Отже, попри спільні риси, адаптаційні профілі цих двох груп мають різну динаміку: ті, хто залишився, більше орієнтуються на самоконтроль і стабільність, тоді як емігранти – на відкритість і гнучкість при водночас збереженій емоційній уразливості.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження були отримані значущі дані, які поглиблюють наукове розуміння феномену психологічного благополуччя українців в умовах війни та еміграції. Встановлено, що соціокультурне середовище є вагомим чинником, який впливає на якість адаптаційних процесів та загальний психоемоційний стан особистості. Психологічне благополуччя не є сталим конструктом, а залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості, зовнішньої підтримки та когнітивних стратегій, які формуються у відповідь на соціальні виклики.

Суттєвими відмінностями характеризуються показники психологічного благополуччя емігрантів та осіб, які залишились в Україні. Емігранти продемонстрували вищі результати за шкалами адаптації, позитивного мислення, когнітивної переоцінки та відкритості до нового досвіду, що свідчить про активну мобілізацію внутрішніх ресурсів на подолання труднощів. Натомість респонденти, які залишились в Україні, мали вищий рівень емоційного копінгу, зокрема через релігійність, підтримку близьких та вираження емоцій, що свідчить про орієнтацію на афективну стабілізацію у стресових умовах.

Згідно з даними методики Штепа, емігранти більшою мірою усвідомлюють наявність власних ресурсів, здатні їх оновлювати та реалізовувати у професійній сфері. Це свідчить про високу рефлексивність, гнучкість та цілеспрямованість як механізми збереження особистісної цілісності в новому середовищі. Опитувальник ТІРІ, адаптований Кліманською та Галецькою, підтвердив, що саме відкритість до нового досвіду, добросовісність та емоційна стабільність є предикторами успішної адаптації за кордоном. Рівень резильєнтності в емігрантів виявився вищим у групах, які демонстрували стратегічне мислення, надію та високий рівень саморегуляції.

Психологічне благополуччя емігрантів виявляється найбільш стійким у тих, хто поєднує високий рівень когнітивної гнучкості, позитивного мислення

та рефлексивного підходу до власних ресурсів. Водночас для осіб, які залишилися в Україні, збереження психологічного благополуччя забезпечується переважно за рахунок емоційного реагування, підтримки близьких та соціального залучення.

Таким чином, дослідження дозволило отримати відповіді на сформульовані дослідницькі питання:

1. Які особливості психологічного благополуччя спостерігаються у осіб, які емігрували, порівняно з тими, хто залишився жити в Україні?

Особи, які емігрували, демонструють вищий рівень адаптаційної мобільності, когнітивної гнучкості, знання та використання особистісних ресурсів, відкритості до нового досвіду. Українці, які залишилися, опираються на емоційну підтримку, спільнотну залученість та традиційні духовні практики.

2. Як соціокультурні умови та адаптаційні процеси впливають на емоційний стан та рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних?

Соціокультурне середовище виступає визначальним чинником емоційної стабільності: наявність соціальної підтримки, правової визначеності, професійної реалізації позитивно корелює з резильєнтністю. Адаптаційні процеси впливають як на рівень тривожності, так і на мотивацію до зростання. У незнайомому середовищі емігранти активізують ресурсно-орієнтовані стратегії, тоді як у рідному середовищі – частіше реалізується захисна стратегія емоційного опрацювання.

3. Які фактори сприяють оптимізації психологічного благополуччя та соціальної інтеграції осіб у різних соціокультурних умовах?

Факторами є когнітивна гнучкість, рефлексивність щодо власних ресурсів, позитивне мислення, наявність цілей та соціальної підтримки, професійна самореалізація, тілесна та емоційна саморегуляція. У контексті еміграції важливу роль відіграє відкритість до нового, готовність до перекваліфікації та наявність інтеграційного середовища. У межах дослідження проаналізовано понад 82 анкети респондентів, що

дозволило здійснити порівняльну оцінку психологічного стану осіб, які емігрували, та тих, хто залишився в Україні. Виявлено статистично значущі відмінності між групами. Зокрема, у групі емігрантів спостерігався вищий рівень когнітивної гнучкості ( $p < 0,01$ ), здатності до рефлексії, стратегічного мислення, а також значущо вищі показники за шкалами «відкритість до досвіду» та «позитивне мислення» за опитувальником ТІРІ. Дані цієї групи свідчать про мобілізацію внутрішніх ресурсів як провідну стратегію адаптації.

Натомість у групі респондентів, які залишилися в Україні, домінували емоційні копінг-стратегії: підтримка з боку близьких, релігійність, вираження емоцій, що свідчить про акцент на афективну стабілізацію у стресогенному середовищі. За результатами шкали Штепи, саме ці респонденти демонстрували вищу залежність від емоційних джерел відновлення, але нижчі показники автономії в контексті реалізації професійного потенціалу.

Важливим аналітичним компонентом дослідження стало вивчення резильєнтності як предиктора суб'єктивного благополуччя. Отримані дані засвідчили, що у респондентів з високим рівнем резильєнтності (особливо серед емігрантів) спостерігається більша інтегрованість у соціальне середовище, стабільніша самооцінка та активніше використання цілеспрямованих дій у подоланні стресу.

У дослідженні також запропоновано модель факторів, що оптимізують психологічне благополуччя в різних соціокультурних умовах. До них віднесено когнітивну гнучкість, цілеспрямованість, позитивне мислення, соціальну підтримку, професійну реалізацію, а також відкритість до перекваліфікації та готовність до змін.

Особливістю дослідження стало включення широкого спектру методик, адаптованих до українського контексту, зокрема шкали Яблонської для оцінки соціальної інтеграції, методики Штепи для оцінки адаптаційного потенціалу та шкали резильєнтності. Усі методики були апробовані на вибірці з рівномірним віковим розподілом та розподілом по статі, що дозволило забезпечити валідність отриманих результатів.

У межах дослідження було проведено порівняльний аналіз психологічного благополуччя українців, які залишилися в Україні під час війни, та тих, хто емігрував. За результатами парного t-тесту встановлено, що в обох групах найвищі показники мають добросовісність і дружелюбність, а найнижчі – емоційна стабільність. Це свідчить про високий рівень внутрішньої відповідальності та прагнення до соціальної підтримки на фоні емоційного виснаження.

Українці, які залишилися в країні, значуще частіше демонструють перевагу добросовісності над відкритістю до нового досвіду, екстраверсією та емоційною стабільністю. Вони тяжіють до передбачуваної, контрольованої поведінки, що є адаптивною стратегією в умовах постійної загрози. У цій групі також спостерігається нижчий рівень екстраверсії та емоційної стабільності, але висока доброзичливість залишається стабільною.

У свою чергу, емігранти демонструють вищу відкритість до нового, що є характерним для тих, хто адаптується до нових умов. Водночас у них також знижена емоційна стабільність і екстраверсія, але зберігається добросердечність. Добросовісність і дружелюбність у цій групі мають однакові значення, що може свідчити про прагнення до рівноваги між структурованістю і підтримкою з боку інших.

Отже, попри спільні риси, адаптаційні профілі цих двох груп мають різну динаміку: ті, хто залишився, більше орієнтуються на самоконтроль і стабільність, тоді як емігранти – на відкритість і гнучкість при водночас збереженій емоційній уразливості.

Таким чином, у дослідженні не лише виявлено специфіку психологічного благополуччя в умовах війни та еміграції, а й окреслено конкретні практичні напрямки підтримки громадян у різних соціокультурних контекстах. Отримані дані можуть бути використані в розробці психологічних інтервенцій, програм соціальної адаптації, освітніх проєктів та державної політики щодо підтримки українців, які перебувають як в Україні, так і за її межами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2019. 777 с.
2. Балл Г. О. Духовність професіонала і педагогічне сприяння її становленню: орієнтири психологічного аналізу // Професійна освіта: педагогіка і психологія: Українсько-польський щорічник / За ред. Т. Левовицького, І. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. Київ, 2020. С. 217–232.
3. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2020. 84 с.
4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 10. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. – С. 120–133.
5. Галецька І. І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Соціогуманітарні пролеми людини. Західний науковий центр НАН України і МОН України, 2005. №1. С. 91-100
6. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2018. 543 с.
7. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці / О. Довгань // Психологія і суспільство. 2021. №2. С. 144–150.
8. Дубасенюк О. А. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності: монографія / О. А. Дубасенюк., Т. В. Семенюк, О. Є. Антонова. Житомир : Житомирський держ. пед. ун-т, 2020. 192с.
9. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за

спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 248 с.

10. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 33. С. 127-138. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення: 04.10.2024).

11. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2022. № 3. С.48-55.

12. Крайніков Е.В. Гендерні особливості соціально-психологічної адаптації мігрантів у США / Едуард Крайніков, Євгеній Прокопович, Оксана Фіяло // Київський журнал сучасної психології та психотерапії. №1, 2021. 80 с. С. 30-39.

13. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. К., 2020. с.96-102

14. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі. Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. Київ, 2017. с.12-17

15. Потюк І. Є. Комунікативна компетенція як невід'ємна складова навчально-виховного процесу. Молодь і ринок. 2012. №1. С.128-132

16. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Титаренко Т. М. К.: Агропромвидав України, 2018. 348 с.

17. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2020. 96 с.

18. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. Актуальні проблеми психології. Т. 3. : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН

України/ за ред. С. Д. Максименка. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. 256 с.

19. Erol E., Koyuncu Z., Batgi D. Quality of Life, Depressive Symptoms, and Personality Traits in Syrian Refugee Adolescents. // Child Indic Res. Електрон. текст. дані. 2023. Vol. 16, № 2. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36310917/> (дата звернення: 05.11.2024).

20. Fadhliа T., Sauter D., Doosje, B. Adversity, emotion, and resilience among Syrian refugees in the Netherlands. // BMC Psychol. Електрон. текст. дані. 2022. Vol. 10, № 257. Код доступу: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00963-w> (дата звернення: 08.11.2024).

21. Walther L., Amann J., Flick U., et. al. A qualitative study on resilience in adult refugees in Germany. // BMC Public Health. Електрон. текст. дані. 2021. Vol. 21, № 1. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33931077/> (дата звернення: 05.11.2024).

22. Zetl M., Akin Z., Back S., et. al. Identity Development and Maladaptive Personality Traits in Young Refugees and First- and Second-Generation Migrants. // Front Psychiatry. Електрон. текст. дані. 2022. № 12. Дата оновлення: 21 січ. 2022. Код доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35126207/> (дата звернення: 25.10.2024).

23. Ключко В. О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ. ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ ЗБІРНИК НАУКОВИХ МАТЕРІАЛІВ ІІ Міжнародного науково-практичного форуму Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. 2024. С. 94–97.

24. Машак С. О. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню

Захисників та Захисниць України, (м. Львів, 14-15 жовтня 2022 р.). С. 90.

25. Мікіртічян А., Боснюк В. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2024. - Вип 1(7). С. 28-39

26. Забаровська С. М., Дубина Л. О. ДИНАМІКА СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ПРОФТЕХОСВІТИ ЧЕРНІГІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ВІЙНОЮ В УКРАЇНІ. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2022. Т. 60. С. 60–68.

27. Бойко С. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. <https://niss.gov.ua>. 19.03.2025. URL: [https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh?utm\\_source=chatgpt.com](https://niss.gov.ua/doslidzhennya/sotsialna-polityka/polipshennya-psykholohichnoho-stanu-naselennya-v-umovakh?utm_source=chatgpt.com).

28. Савелюк, Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*, 2022. 18, 141-152.

29. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: психологічні виміри суспільства*, 2023, № 10, с. 66–89. DOI 10.32999/2663-970X/2023-10-4.

30. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4(1), 92-100.

31. Test Client. *Novopsych.com*. 09.04.2021. URL: <https://novopsych.com/wp-content/uploads/2021/03/brief-cope-scoring-online-norms.pdf> (дата звернення: 28.05.2025).

32. Aleksina N., Lavrynenko D., Savchenko O., Gerasimenko O. (2024). Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Insight: the psychological dimensions of society*, (12), 191-227.

33. Палагнюк О. В. (2016). Психосоціальні особливості християнських релігійних настановлень у контексті формування соціальної відповідальності особистості. *Проблеми політичної психології*, (3), 125-138.

34. Титаренко Т. М., Лазоренко Б. П., Редько О. Ф., Половець В. М., Шебанова В. І., Гридковець Л. М., Якобсон П. (2015). Соціально-психологічні чинники формування соціальної відповідальності особистості: теоретико-методичні аспекти. *Pedagogy and Psychology*, 96-102.

35. Педагогічний альманах: збірник наукових праць. Херсон. КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2024. Випуск 55. 295 с

36. Паскевська Ю. А. (2022). Психічне здоров'я персоналу пенітенціарних установ як предиктор успішного функціонування у професійному просторі. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1 (25)), 81-88.

37. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика Опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. 2020. Vol. 6, Is. 4. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4>

38. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012 (2 (1)), 49-58.

39. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. (42), 82-96.

40. Семен О. П. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. (2), 90-95.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Авторська анкета

1) Ваша стать?

- ✓ чоловіча;
- ✓ жіноча;

2) Ваш вік?

- ✓ 18-30
- ✓ 31-40
- ✓ 41-50
- ✓ 51-60
- ✓ 61+

3) Який Ваш сімейний стан?

- ✓ Одружений/заміжня
- ✓ Неодружений/незаміжня
- ✓ розлучений/(-а)
- ✓ Вдівець/вдова

4) Чи є у Вас діти?

- ✓ Ні
- ✓ Так (одна дитина)
- ✓ Так (дві дитини)
- ✓ Так (троє або більше дітей)

5) Яка у Вас освіта?

- ✓ Базова середня (закінчив/(-ла) 9 класів)
- ✓ Середня спеціальна (закінчив/(-ла) училище, технікум)
- ✓ Вища освіта
- ✓ Науковий ступінь, кандидат, доктор наук
- ✓ Студент/(-ка)

6) Чи працюєте Ви зараз?

- ✓ Ні, не працюю
- ✓ Так, часткова зайнятість

- ✓ Так, повна зайнятість
- ✓ Так, працюю онлайн
- ✓ Так, але не регулярна зайнятість

7) В якій країні Ви проживаєте?

- ✓ В Україні
- ✓ В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
- ✓ Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
- ✓ Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)

8) Чи плануєте Ви залишатися і надалі в тій країні, що проживаєте зараз?

- ✓ Ні, планую повернутися в Україну
- ✓ Ні, планую з України емігрувати за кордон
- ✓ Так, залишуся за кордоном, тому що так краще для дітей
- ✓ Так, я вирішив/(-ла) залишитися жити за кордоном, через обставини, що склалися
- ✓ Так, залишаюся жити в Україні, не зважаючи на воєнні дії

**Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)**

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження

Я зазвичай цього не робив/не робила

Я рідко це робив/ робила

Я робив/ робила це час від часу

Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”)

Шкали методики:

- 1) Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- 2) Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- 3) Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- 4) Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- 5) Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- 6) Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- 7) Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- 8) Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- 9) Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)

- 10) Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- 11) Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- 12) Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- 13) Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- 14) Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

### Результати опитувальника Brief-COPE за Яблонська Т.

Номер респондента	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Унікальний копінг	Місце проживання
1	1.625	1.25	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
2	1.75	1.333333333	1.375	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
3	2.25	1.75	1.375	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
4	2.625	1.5	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
5	2	1.583333333	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
6	2.25	1.833333333	1.375	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
7	2.375	2	1.375	В Україні
8	2.875	2.25	1	В Україні
9	2.375	1.833333333	1.125	В Україні
10	2	1.666666667	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
11	1.5	1.833333333	2.125	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
12	2.125	1.5	1.125	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
13	1.75	1.5	1.25	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

14	1.125	1.75	1.875	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
15	0.875	1.583333333	1.125	В Україні
16	2.25	1.833333333	0.875	В Україні
17	2.625	2	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
18	2	1.25	1.375	В Україні
19	2.25	1.416666667	1.625	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
20	2.875	1.083333333	1	В Україні
21	2.5	1.75	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
22	1.75	1.583333333	1	В Україні
23	1.625	1.25	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
24	1	1	1	В Україні
25	2.5	1.666666667	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
26	1	1	1	В Україні
27	2.375	2.166666667	1.375	В Україні
28	2.25	2.083333333	1.25	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
29	2.625	2.333333333	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
30	1.625	1.583333333	1.25	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
31	1	1	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)

32	1.875	2.166666667	1	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)
33	2.25	2	1	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)
34	1.625	1.333333333	1	В Україні
35	2	1.416666667	1	В Україні
36	1.5	1.166666667	1.375	В Україні
37	1.25	1.916666667	1	В Україні
38	1.25	1.333333333	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
39	2.125	1.5	1	В Україні
40	1.125	1	1.875	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
41	2.125	2	1	В Україні
42	1.375	1.416666667	1.625	В Україні
43	1.875	1.583333333	1	В Україні
44	1.625	1.166666667	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
45	2.25	1.5	1.625	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
46	1.625	1.416666667	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
47	1.25	1	1	В Україні
48	1.625	1.083333333	1	В Україні
49	2.125	1.75	1.5	В Україні
50	2.625	2.5	1.25	В Україні
51	2.5	1	1.125	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)

52	1.75	1.666666667	1	В Україні
53	2.5	1.833333333	1	В Україні
54	1.75	1	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
55	2.375	1	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
56	1	1	1	В Україні
57	2.375	1.5	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
58	2.125	1.916666667	1.375	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
59	2.375	1.5	1.375	В Україні
60	1.75	1.333333333	1	В Україні
61	1.875	1.166666667	1	В Україні
62	2	1.25	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
63	1.875	1.416666667	1	В Україні
64	2.375	1.916666667	1.375	В Україні
65	1.75	1.25	1	В Україні
66	3	1.833333333	2.625	В Україні
67	1.5	1.25	1.375	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
68	2	1.333333333	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
69	1.875	1.25	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
70	2.25	1.75	1	В Україні
71	1.875	1.5	1	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
72	1	1	1	В Україні

73	1.625	1.416666667	1.75	В Україні
74	2.75	1.333333333	1.5	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
75	1.125	1	0.125	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
76	2.125	1.25	1.125	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
77	1.5	1.166666667	1	В Україні
78	1.875	1.416666667	1	В Україні
79	2.125	1.833333333	1.5	В Україні
80	1.75	1.583333333	1	В Україні
81	1.625	1.166666667	1	В Україні
82	1.875	1.833333333	1	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)

## ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (ШТЕПА)

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною

22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку

49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожен відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

### Ключ ОПРО

№ шкали		№ № тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1.	Упевненість у собі	2+	3+	9–	11+	12–	21–	22–	55+	

2.	Доброта до людей	4+	5+	15–	16–	17–	26–	27–	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10–	17–	18–	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12–	14+	29+	34+	40+	42–	55+	
5.	Любов	7–	8–	11+	30+	33–	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23–	24–	25–	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра у добро	1+	6+	7–	13–	16–	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33–	36+	39+	45–	46–	47–	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43–	48–	49–	50–	52+	54+	
10.	Самореалізація у професії	11+	23–	24–	40+	42–	44–	47–	53+	
11.	Відповідальність	8–	10–	19–	20+	22–	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57–	59–	60+	61+	62–	63–	66–	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62–	63–	64–	66–	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59–	61+	63–	64–	65+	66–	67+	
15.	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–

92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

### Результати опитувальника психологічної ресурсності особистості Штепа

Номер респондента	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності	Місце проживання
1	6	4	6	7	8	6	5	5	6	4	6	5	6	6	80	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні )
2	4	6	7	6	8	5	5	6	6	4	6	5	5	5	78	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

3	5	3	4	6	7	7	5	4	5	5	4	5	5	6	71	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
4	6	4	4	6	7	6	5	5	5	5	4	5	5	6	73	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
5	8	8	7	7	6	8	6	7	8	6	6	8	7	7	99	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
6	6	3	4	7	7	5	5	5	6	5	5	4	4	4	70	Проживаю за кордоном (емігрував/(-

																ла) ще до початку війни в Україні )
7	7	8	6	7	6	5	6	6	7	6	7	7	7	8	93	В Україні
8	8	3	6	7	7	6	6	4	6	3	8	6	7	6	83	В Україні
9	8	7	7	8	6	6	7	5	7	6	7	7	8	8	97	В Україні
10	8	8	8	8	7	7	6	7	8	6	8	7	8	7	103	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
11	1	8	7	5	5	6	4	6	6	3	5	4	5	6	71	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні )

12	4	4	7	6	7	5	5	5	5	3	4	5	5	6	71	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
13	5	5	7	6	8	7	6	4	7	6	7	5	6	6	85	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
14	2	8	6	7	5	4	6	6	4	4	6	3	4	4	69	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
15	4	8	4	5	7	5	6	6	7	3	6	5	6	4	76	В Україні
16	7	8	7	8	6	7	7	5	7	5	6	8	8	8	97	В Україні

17	6	6	8	5	7	8	6	8	8	7	6	8	7	7	97	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
18	6	8	6	7	5	5	6	6	7	4	6	8	7	7	88	В Україні
19	7	4	5	5	5	7	6	7	7	5	6	6	6	7	83	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
20	8	6	8	7	6	7	7	6	7	5	5	8	8	8	96	В Україні
21	6	8	7	6	6	8	7	7	7	6	6	7	6	6	93	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

22	6	8	7	7	6	7	6	5	8	6	6	8	7	6	93	В Україні
23	4	7	7	8	4	6	6	5	6	6	5	6	5	5	80	В зв'язку з воєнни м станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
24	6	8	8	6	8	6	8	8	8	6	8	7	7	7	101	В Україні
25	7	7	7	4	6	6	8	5	8	4	5	8	7	7	89	В зв'язку з воєнни м станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
26	6	4	3	6	6	2	4	1	4	4	6	5	5	6	62	В Україні
27	5	8	6	7	7	6	7	4	5	4	6	7	7	6	85	В Україні
28	5	7	7	6	8	8	6	5	8	5	8	7	6	6	92	Прожив аю за кордон ом (емігру вав/(- ла) ще

																	до початку війни в Україні )
29	6	7	6	5	7	5	6	5	5	4	8	6	6	6	82	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні )	
30	3	7	5	6	7	5	7	4	7	5	6	5	4	6	77	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни	
31	5	7	8	5	5	7	6	4	7	5	6	6	6	6	83	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в	

																Україні )
32	6	7	7	6	5	7	5	6	6	4	6	7	7	7	86	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні )
33	7	8	7	7	7	7	7	5	7	5	6	6	7	8	94	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні )
34	8	6	7	7	5	8	5	6	7	6	6	6	6	6	89	В Україні
35	7	6	3	6	5	4	4	5	4	4	5	3	5	2	63	В Україні
36	5	8	7	6	7	7	7	6	8	8	7	7	5	6	94	В Україні

37	5	7	8	6	7	5	7	7	6	5	4	6	7	7	87	В Україні
38	4	7	6	6	6	6	6	7	8	6	4	8	7	7	88	В зв'язку з воєнни м станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
39	4	5	2	6	7	6	6	4	7	4	3	4	4	6	68	В Україні
40	2	0	1	3	2	4	1	2	2	7	2	3	4	2	35	В зв'язку з воєнни м станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
41	4	7	7	6	6	4	7	4	5	3	5	5	5	4	72	В Україні
42	5	4	6	6	5	5	5	2	4	4	4	7	6	6	69	В Україні
43	7	7	5	7	5	7	6	7	6	6	6	8	7	7	91	В Україні
44	5	8	7	7	8	6	8	4	6	5	7	7	5	6	89	В зв'язку з воєнни м

																станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
45	6	8	6	8	5	6	6	7	7	6	6	8	7	6	92	В зв'язку з воєнни м станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
46	6	7	4	6	5	5	5	5	6	5	3	4	4	4	69	Прожив аю за кордон ом (емігру вав/(- ла) ще до початку війни в Україні )
47	8	6	8	8	6	8	7	6	7	8	6	8	8	8	10 2	В Україні
48	7	8	7	7	6	8	7	5	8	6	4	8	7	7	95	В Україні
49	5	6	8	7	6	4	7	7	8	4	6	6	6	7	87	В Україні
50	7	7	7	5	4	7	6	6	7	5	5	8	7	7	88	В Україні

51	7	8	4	8	8	7	5	6	7	8	8	5	5	5	91	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні )
52	3	6	1	5	3	5	3	4	4	5	2	2	3	3	49	В Україні
53	8	7	7	6	5	7	7	7	8	6	4	7	7	7	93	В Україні
54	8	7	7	8	4	6	5	5	7	5	5	7	6	4	84	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
55	5	7	8	4	5	8	6	7	5	6	4	8	8	8	89	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

56	5	8	7	8	6	7	5	6	7	6	7	8	7	7	94	В Україні
57	7	6	6	6	6	6	6	6	7	5	6	6	5	4	82	В зв'язку з воєнни м станом емігрув ав/(-ла) до іншої країни
58	7	5	5	7	8	7	6	7	6	5	6	4	6	5	84	Прожив аю за кордон ом (емігру вав/(- ла) ще до початку війни в Україні )
59	4	5	5	5	5	3	4	4	4	1	5	4	5	5	59	В Україні
60	7	4	6	7	6	5	5	6	6	3	5	5	6	6	77	В Україні
61	5	3	5	6	6	6	5	7	4	2	6	6	5	5	71	В Україні
62	5	4	4	6	7	7	4	4	5	4	4	4	4	5	67	Прожив аю за кордон ом (емігру вав/(-

																ла) ще до початку війни в Україні )
63	6	5	4	7	7	6	4	5	5	5	4	5	5	6	74	В Україні
64	3	7	7	5	6	7	7	7	6	6	6	6	6	5	84	В Україні
65	7	4	6	7	7	5	5	5	7	4	4	6	6	6	79	В Україні
66	7	7	7	6	6	8	6	6	6	7	4	8	7	7	92	В Україні
67	2	3	3	7	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4	53	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні )
68	4	3	3	6	6	5	5	3	4	4	4	3	4	4	58	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в

																Україні )
69	5	5	5	6	6	5	6	5	4	2	5	5	5	6	70	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні )
70	7	4	5	7	7	5	5	5	6	4	5	5	5	6	76	В Україні
71	6	7	8	5	6	7	7	8	8	6	6	6	5	6	91	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
72	7	5	7	7	7	7	6	5	7	6	6	8	8	8	94	В Україні
73	4	8	8	6	5	5	6	5	4	2	6	6	6	5	76	В Україні

74	7	8	8	6	5	7	8	6	7	5	6	8	7	7	95	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
75	3	5	6	7	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	67	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
76	6	7	6	6	5	5	4	4	7	3	4	8	8	8	81	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
77	5	7	5	7	6	4	6	7	7	5	5	5	5	4	78	В Україні
78	7	5	4	7	7	5	6	4	5	4	6	3	4	4	71	В Україні

79	5	5	6	6	7	6	6	5	6	3	5	6	7	6	79	В Україні
80	7	4	5	7	7	6	6	4	4	4	5	2	4	3	68	В Україні
81	8	7	6	7	6	8	5	6	7	5	5	7	7	7	91	В Україні
82	6	5	6	6	7	6	6	5	3	4	5	5	6	6	76	Прожив аю за кордон ом (емігру вав/(- ла) ще до початку війни в Україні )

**Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)  
в адаптації М. Кліманської, І. Галецької**

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не погоджуюсь	не пого- джуюся	швидше не погоджуюся	важко сказати	швидше погоджуюся	погоджуюся	абсолютно погоджую- ся
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є

- 1 \_\_\_\_ Товариська, активна
- 2 \_\_\_\_ Критична, конфліктна\*
- 3 \_\_\_\_ Сумлінна, дисциплінована
- 4 \_\_\_\_ Тривожна, схильна перейматися \*
- 5 \_\_\_\_ Відкрита до нового, різностороння
- 6 \_\_\_\_ Стримана, тиха\*
- 7 \_\_\_\_ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 \_\_\_\_ Неорганізована, легковажна\*
- 9 \_\_\_\_ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 \_\_\_\_ Не любить змін і пошуку нових рішень\*

**Ключ:**

Екстраверсія: 1, 6\*

Дружелюбність: 2\*, 7

Добросовісність: 3, 8\*

Емоційна стабільність: 4\*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10\*

(пункти, позначені \* , рахують з інверсією)

**Результати опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)  
в адаптації М. Кліманської, І. Галецької**

Номер респондента	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість до нового досвіду	Місце проживання
1	8	9	12	8	6	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
2	8	11	10	8	10	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
3	9	12	13	10	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
4	8	11	13	10	11	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
5	9	13	13	12	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
6	8	14	13	10	12	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
7	11	12	11	7	9	В Україні
8	9	14	14	14	14	В Україні
9	6	11	12	11	8	В Україні
10	13	14	12	7	14	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
11	7	13	9	6	5	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)

12	8	12	10	10	9	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
13	8	11	10	8	8	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
14	12	10	8	4	9	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
15	7	10	11	8	9	В Україні
16	13	9	10	11	11	В Україні
17	9	10	13	12	13	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
18	11	9	11	7	8	В Україні
19	9	12	12	5	13	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
20	14	14	14	14	14	В Україні
21	12	14	11	7	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
22	10	11	12	10	12	В Україні
23	10	11	10	5	14	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
24	9	11	11	10	9	В Україні
25	9	11	11	11	9	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
26	8	10	11	9	7	В Україні
27	9	11	10	7	9	В Україні
28	13	12	7	5	10	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)

29	7	7	7	8	7	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
30	10	10	5	7	9	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
31	9	12	13	12	12	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
32	11	11	11	5	13	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)
33	11	10	13	6	12	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)
34	11	11	12	7	10	В Україні
35	9	10	11	10	8	В Україні
36	11	10	10	8	10	В Україні
37	10	10	11	8	12	В Україні
38	8	11	11	11	9	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
39	5	13	10	8	13	В Україні
40	7	7	7	7	7	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
41	9	11	11	8	5	В Україні
42	5	9	13	8	4	В Україні
43	10	12	13	12	13	В Україні
44	9	13	11	11	8	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
45	9	12	12	8	11	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

46	10	11	13	11	13	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
47	12	12	11	14	9	В Україні
48	9	10	13	10	11	В Україні
49	6	11	8	5	7	В Україні
50	11	10	11	12	11	В Україні
51	9	12	12	12	12	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
52	8	5	7	2	11	В Україні
53	12	12	13	12	13	В Україні
54	8	8	9	11	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
55	12	9	10	10	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
56	11	10	12	6	9	В Україні
57	14	6	13	10	11	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
58	7	13	13	12	9	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
59	7	12	13	9	11	В Україні
60	8	14	8	13	10	В Україні
61	8	13	13	13	10	В Україні
62	7	12	13	12	10	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
63	8	12	13	12	12	В Україні
64	14	13	14	7	12	В Україні
65	8	13	13	12	9	В Україні
66	11	13	11	6	10	В Україні

67	8	9	10	6	8	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
68	8	11	12	11	9	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
69	7	12	12	11	11	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
70	8	13	13	12	11	В Україні
71	8	11	9	10	11	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
72	10	10	12	10	12	В Україні
73	10	8	6	8	13	В Україні
74	8	12	10	8	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
75	3	12	12	9	12	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
76	7	11	13	7	10	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
77	3	12	12	10	9	В Україні
78	9	10	11	10	9	В Україні
79	11	14	12	8	7	В Україні
80	8	12	11	9	9	В Україні
81	12	13	12	11	12	В Україні
82	8	12	12	13	9	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)

**Методика «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)» (ФанВень Ху, Чен-Хан Лін, Фан-Ру Юе, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лін, адаптація: Л. Колесніченко, О.Береженна)**

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Твердження	Категорично не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Згоден(-на)	Дуже згоден(-на)	Абсолютно згоден(-на)
1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу					
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми					
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми					
5. Коли я хворий або травмований, я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів					
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе					
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами					
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи					
9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість з них відбуваються не просто так					
10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам					
11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою					
12. Я очікую і планую своє майбутнє життя					
13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів					
14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям					

**Ключ:** підрахувати суму набраних балів, де відповідь категорично не згоден(-на) оцінюється в 1 бал; не згоден(-на) = 2; згоден(-на) = 3; дуже згоден (-на) = 4; абсолютно згоден(-на) = 5.

Шкали «Позитивне мислення»– 1, 2, 3, 8, 11, 13.

Шкала «Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування»– 4, 5, 6, 9.

Шкала «Мислення, орієнтоване на віру та надію»– 7, 10, 12, 14.

**Загальний показник резильєнтності** – сума балів за трьома шкалами.

## Результати методики «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)»

Ном ер респ онде нта	Позити вне мислен ня	Копінг та коригува ння	Віра та надія	Загальний показник резильєнт ності	Місце проживання
1	28	20	16	64	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
2	17	13	12	42	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
3	23	16	14	53	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
4	17	16	12	45	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
5	22	17	16	55	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
6	20	17	12	49	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
7	19	14	14	47	В Україні
8	26	20	20	66	В Україні
9	22	16	16	54	В Україні
10	28	16	19	63	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

11	16	10	10	36	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
12	18	17	13	48	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
13	18	12	12	42	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
14	14	15	9	38	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
15	16	14	14	44	В Україні
16	18	12	13	43	В Україні
17	20	14	16	50	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
18	21	17	15	53	В Україні
19	16	10	13	39	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
20	30	20	20	70	В Україні
21	27	13	16	56	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
22	23	17	17	57	В Україні
23	14	11	11	36	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
24	18	12	12	42	В Україні

25	16	13	12	41	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
26	19	11	13	43	В Україні
27	18	13	12	43	В Україні
28	20	13	11	44	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
29	18	12	12	42	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
30	16	10	11	37	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
31	14	12	12	38	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
32	18	12	12	42	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)
33	19	13	15	47	Живу в двох країнах (деякий час за кордоном і приблизно стільки ж в Україні)
34	22	12	12	46	В Україні
35	17	10	11	38	В Україні
36	17	11	12	40	В Україні
37	26	18	16	60	В Україні

38	17	12	12	41	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
39	17	10	11	38	В Україні
40	15	11	9	35	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
41	18	12	12	42	В Україні
42	17	12	12	41	В Україні
43	22	16	17	55	В Україні
44	22	14	19	55	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
45	29	15	18	62	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
46	16	12	12	40	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
47	18	12	12	42	В Україні
48	22	12	18	52	В Україні
49	13	13	10	36	В Україні
50	28	20	19	67	В Україні
51	17	12	13	42	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
52	23	16	16	55	В Україні
53	27	16	18	61	В Україні
54	26	9	18	53	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни

55	22	16	16	54	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
56	17	12	12	41	В Україні
57	22	15	12	49	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
58	18	16	11	45	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
59	22	15	14	51	В Україні
60	19	14	12	45	В Україні
61	17	12	11	40	В Україні
62	17	12	11	40	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
63	17	13	12	42	В Україні
64	27	14	19	60	В Україні
65	16	13	11	40	В Україні
66	23	14	16	53	В Україні
67	17	14	11	42	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
68	18	14	12	44	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
69	17	14	12	43	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)
70	17	16	12	45	В Україні

71	19	12	13	44	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
72	26	12	19	57	В Україні
73	17	12	14	43	В Україні
74	18	11	11	40	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
75	18	12	12	42	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
76	18	15	15	48	В зв'язку з воєнним станом емігрував/(-ла) до іншої країни
77	17	13	12	42	В Україні
78	19	16	12	47	В Україні
79	17	15	13	45	В Україні
80	18	16	12	46	В Україні
81	17	12	13	42	В Україні
82	17	17	12	46	Проживаю за кордоном (емігрував/(-ла) ще до початку війни в Україні)