

Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ (НА ПРИКЛАДІ МІГРАНТІВ В ІРЛАНДІЇ)

Виконала:

студентка VI курсу, 61 групи
Федоренко Катерина Олексіївна

Науковий керівник:

Дроздова Марина Анатоліївна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Студент(ка) _____
Підпис _____ П.І.Б. _____

Наук. керівник _____
Підпис _____ П.І.Б. _____

Рецензент _____
Підпис _____ П.І.Б. _____

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол No __від "__" _____2025 року. Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МІГРАНТІВ	
1.1. Аналіз феномена "благополуччя" у психології	5
1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості	10
1.3. Психологічні проблеми мігрантів	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ В ІРЛАНДІЇ	
2.1. Методика та процедура дослідження	22
2.2. Отримані результати та їхній аналіз	24
2.3. Практичне впровадження результатів	28
ВИСНОВКИ	45
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність теми. Обрану тему можна вважати актуальною з огляду на сучасні соціальні та психологічні реалії українського суспільства. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну спричинило значне зростання міграційних потоків до країн Європи, зокрема до Ірландії. За даними Європейської комісії, Ірландія надала тимчасовий захист понад 100 тисячам громадян України, більшість із яких становлять жінки та діти. Таке різке переміщення населення до нового культурного простору супроводжується втратою звичного соціального середовища, мовними бар'єрами, невизначеністю та стресом, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя людини. Психологічне благополуччя українських мігрантів потребує окремого вивчення, оскільки воно визначає їхню здатність адаптуватися, зберігати емоційну стабільність і підтримувати позитивне самосприйняття в нових умовах життя. Дослідження особливостей психологічного благополуччя мігрантів в Ірландії дає змогу глибше зрозуміти специфіку їхнього внутрішнього стану, переживань та труднощів, з якими вони стикаються у процесі інтеграції. Це, у свою чергу, відкриває можливість для подальшого створення ефективних програм психосоціальної підтримки та сприяння успішній інтеграції українців в ірландське суспільство.

Об'єктом дослідження є феномен психологічного благополуччя.

Предметом дослідження виступають особливості психологічного благополуччя українських мігрантів в Ірландії.

Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного благополуччя українських мігрантів, які проживають в Ірландії.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномена "благополуччя" у психології, основних теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості та психологічних проблем

мігрантів.

2. Підготувати та провести емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя українських мігрантів у Ірландії.

3. Зробити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

4. Здійснити практичне впровадження результатів.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають концепції евдемоністичного (К. Ріфф) та гедоністичного (Н. Бредберн, Е. Дінер) підходів до психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, класифікація); емпіричні (анкетування, психодіагностичне тестування); математико-статистичні методи первинного (середні статистичні значення, стандартні відхилення) та вторинного (U-критерій Манна-Уїтні) статистичного аналізу.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновку та списку використаних джерел (41 найменування). У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз феномена психологічного благополуччя, що охоплює аналіз феномена «благополуччя» у психології, розгляд основних теоретичних підходів до вивчення психологічного благополуччя та аналіз психологічних проблем мігрантів. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МІГРАНТІВ

1.1. Аналіз феномена "благополуччя" у психології

Феномен благополуччя є одним із центральних понять сучасної психологічної науки, який охоплює не лише стан задоволення життям, але й рівень гармонійного функціонування особистості у взаємодії з навколишнім світом. У науковій літературі поняття "благополуччя" розглядається як багатовимірна система, що включає емоційний, когнітивний, соціальний і духовний аспекти, пов'язані із самореалізацією, відчуттям сенсу та внутрішньої рівноваги.

Початкове осмислення феномена благополуччя сягає античної філософії, де його ототожнювали з поняттям "евдемонії" - гармонійного життя відповідно до власної природи (Арістотель). У ХХ столітті термін набув наукового звучання у працях гуманістичних психологів - А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, які пов'язували благополуччя з процесами самореалізації, усвідомленням сенсу життя та позитивним прийняттям себе. Українські дослідники підкреслюють, що феномен благополуччя має багатовимірну структуру та є інтегральним показником психічного здоров'я, який поєднує емоційний комфорт, задоволеність життям, соціальну реалізацію й усвідомлення сенсу власного існування [14].

Загалом у психології сформувалися чотири основні напрямки дослідження феномена благополуччя: психологічне, суб'єктивне, соціальне та емоційне благополуччя. Кожне з них відображає певний аспект функціонування людини - від глибинної особистісної гармонії до соціальної адаптації та емоційної рівноваги.

Поняття *психологічне благополуччя* трактується як внутрішня гармонія людини, що проявляється у цілісності, самоприйнятті, автономії, наявності життєвої мети та здатності розвиватися. У працях українських науковців

воно визначається як стан оптимального функціонування особистості, коли людина реалізує свої можливості, приймає себе і навколишній світ, підтримує збалансовані соціальні стосунки [21].

У сучасній українській психологічній науці феномен психологічного благополуччя набуває розширеного трактування, що враховує соціокультурні, духовні й аксіологічні виміри особистості. На думку Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко та ін., благополуччя виступає як процес саморегуляції та підтримання внутрішнього балансу, що реалізується через активне смислотворення, розвиток резильєнтності та соціальну підтримку [11]. С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, та ін. підкреслюють, що психологічне благополуччя відображає результат взаємодії між внутрішніми ресурсами та зовнішнім середовищем. На їхню думку, воно є основою формування життєстійкості, емоційної стабільності та соціальної залученості [15]. У свою чергу, Ю. Пріщенко розглядає психологічне благополуччя як індикатор адаптивного потенціалу людини, що поєднує позитивні емоції, почуття сенсу та професійну самореалізацію [23].

Фундаментальною для розуміння психологічного благополуччя є модель, розроблена К. Ріфф, яка включає шість основних компонентів [39]:

1. Самоприйняття - позитивне ставлення до себе, прийняття власного минулого.
2. Позитивні взаємини з іншими - здатність до емпатії, турботи, довіри.
3. Автономія - внутрішня незалежність і самостійність суджень.
4. Опанування середовищем - компетентність у керуванні життєвими обставинами.
5. Життєва мета - наявність сенсу та цілей.
6. Особистісне зростання - відкритість новому досвіду.

Пізніше, К. Ріфф критично оцінює власну концепцію психологічного благополуччя, визначаючи її як евдемонійну форму позитивного функціонування, засновану не на пошуку задоволення, а на розвитку потенціалу, особистісному зростанні та досягненні смислу. Авторка

доводить, що справжнє благополуччя полягає у здатності людини бути активним суб'єктом власного життя, долати виклики, зберігати життєстійкість і продовжувати розвиватися навіть у несприятливих умовах [40]. Таким чином, концепція Ріфф закладає підґрунтя для розуміння психологічного благополуччя як активного процесу самореалізації та осмисленого життя, у якому особистість не просто пристосовується до обставин, а свідомо формує власну життєву траєкторію.

Суб'єктивне благополуччя відображає оцінку людиною власного життя та емоційний баланс. Е. Дінер визначив його як поєднання когнітивного компонента (задоволеність життям) і афективного компонента (співвідношення позитивних і негативних емоцій) [6]. Українські автори уточнюють, що суб'єктивне благополуччя відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу навіть в умовах соціальної нестабільності. Так, у статті І. Коробки наголошено, що суб'єктивне благополуччя є показником емоційної адаптивності й базується на усвідомленні цінності життя [18]. Отже, суб'єктивне благополуччя можна визначити як поєднання оцінки емоційного стану (емоційного балансу) та когнітивної оцінки якості життя, які разом відображають міру задоволеності людини власним існуванням.

Соціальне благополуччя розглядається як індикатор якості соціальної інтеграції особистості, її залученості у взаємодію з суспільством і спроможності відчувати себе повноцінним членом соціальної спільноти. Концептуально цей термін був вперше системно описаний у роботі Корі Лі М. Кейз, який визначив соціальне благополуччя як окремий вимір позитивного функціонування поряд із психологічним і емоційним [41]. Автор виокремив п'ять складових соціального благополуччя:

1. Соціальна інтеграція (відчуття належності до соціуму);
2. Соціальна акцептація (довіра й позитивне сприйняття інших);
3. Соціальний внесок (відчуття користі та цінності власної діяльності для суспільства);
4. Соціальна актуалізація (віра у розвиток суспільства);

5. Соціальна когерентність (розуміння логіки соціальних процесів).

В українській психології концепт соціального благополуччя розвивається у контексті вивчення соціальної підтримки, адаптації та ідентичності. Зокрема, Т. Данильченко розглядає суб'єктивне соціальне благополуччя як “результат оцінки особою власного соціального буття, рівня задоволеності взаємодією з іншими та відчуття підтримки” [5]. У подальшій праці *"Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя"* авторка підкреслює, що соціальне благополуччя має складну внутрішню структуру, у якій поєднуються когнітивно-оцінний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона наголошує, що воно формується через відчуття належності до соціальної спільноти, довіру, соціальну підтримку та можливість робити внесок у спільну справу. Отже, соціальне благополуччя можна визначити як динамічний стан соціальної інтегрованості й прийняття, що забезпечує почуття приналежності, корисності й довіри до інших.

Емоційне благополуччя характеризує стан емоційної рівноваги, гармонійного афективного фону та здатності до регуляції емоцій. В українському науковому контексті емоційне благополуччя досліджується як психологічний стан емоційної рівноваги, гармонії та стійкості до дії негативних чинників. Так, у праці Жизномірської О. показано, що емоційне благополуччя працівників соціальної сфери виступає індикатором здатності підтримувати позитивний емоційний фон, долати професійний стрес і зберігати психічне здоров'я [10]. Авторка наголошує, що емоційна врівноваженість забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків і сприяє формуванню стійкості до емоційного вигорання і ґрунтується на домінуванні позитивних емоцій та здатності адекватно реагувати на стресові події. У більшості новітніх підходів емоційне благополуччя розглядається як афективне ядро суб'єктивного благополуччя, однак виокремлення цього аспекту дозволяє глибше дослідити емоційні стратегії людини в умовах невизначеності.

Сучасні наукові огляди визначають емоційне благополуччя як

психологічний компонент здорового функціонування, що включає як гедонічні аспекти (переважання позитивного над негативним афектом), так і регуляторні (здатність відновлюватися після емоційних потрясінь). Зокрема, у дослідженні групи американських вчених підкреслюється, що високий рівень емоційного благополуччя асоціюється зі стійкістю до стресу і підвищеною адаптивністю до життєвих змін [33].

У міжнародних стандартах вимірювання добробуту емоційне благополуччя розглядається як один із ключових показників суб'єктивного благополуччя. Організація економічного співробітництва та розвитку виокремлює баланс позитивних і негативних емоцій як центральний елемент оцінки добробуту населення. Актуальні методичні настанови щодо його вимірювання наведено у документі *“Наставови ОЕСР щодо вимірювання суб'єктивного добробуту, оновлення 2025 року”* (OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-Being, 2025 update) [36].

Таким чином, у сучасній психологічній науці поняття "благополуччя" розглядається як багатовимірне та концептуально складна категорія, що має різні наукові інтерпретації залежно від теоретичної традиції та дослідницького підходу. У психології сформувалася низка моделей, які по-різному описують стан людини та критерії її функціонування, виокремлюючи такі поняття, як психологічне, суб'єктивне, соціальне та емоційне благополуччя. Кожне з цих понять не є частиною єдиної структурної системи, а репрезентує окремий концептуальний підхід, спрямований на аналіз специфічних аспектів життєдіяльності особистості.

Психологічне благополуччя пов'язане з рівнем особистісної зрілості, автономії, життєвої цілеспрямованості та внутрішньої гармонії; суб'єктивне благополуччя акцентує увагу на когнітивній оцінці задоволеності життям і емоційному балансі; соціальне благополуччя характеризує ступінь інтегрованості у соціальне середовище, відчуття підтримки, приналежності та довіри; емоційне благополуччя зосереджується на емоційній стабільності, здатності до саморегуляції та конструктивного переживання почуттів.

Різноманіття цих підходів засвідчує складність і багатогранність

феномена благополуччя, а також підкреслює необхідність його вивчення в межах конкретної теоретичної парадигми. У контексті даного дослідження центральним є саме психологічне благополуччя, яке розглядається як ключова характеристика адаптації особистості в умовах міграції. Залучення різних психологічних концепцій створює широку теоретичну основу для подальшого аналізу цього феномена та обґрунтовує необхідність його емпіричного вивчення серед українських мігрантів.

1.2. Основні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості

Проблема психологічного благополуччя у сучасній науці є однією з ключових у вивченні позитивного функціонування людини. Розуміння цього феномена розвивалося у двох провідних напрямках - гедоністичному та евдемоністичному, які відображають різні акценти у тлумаченні природи людського щастя, задоволеності життям та самореалізації.

Гедоністичний підхід до психологічного благополуччя ґрунтується на уявленні про те, що щастя полягає у досягненні задоволення та уникненні страждань. Його витoki сягають ще античної етики Епікура, а в сучасній психології цей підхід набув розвитку у працях Е. Дінера, Н. Бредберна та інших представників позитивної психології. Згідно з цим підходом, благополуччя вимірюється рівнем суб'єктивної задоволеності життям, переважанням позитивних емоцій над негативними та загальним відчуттям щастя.

У праці А. Харитинського підкреслюється, що гедоністичне розуміння психологічного благополуччя акцентує на афективному компоненті, де головним критерієм виступає позитивний емоційний фон. Проте автор звертає увагу, що таке трактування є обмеженим, оскільки не враховує тривалих процесів особистісного розвитку, сенсожиттєвих орієнтацій і реалізації потенціалу особистості [25].

У своїй монографії Н. Бредберн запропонував одну з перших емпіричних моделей благополуччя, що базується на співвідношенні позитивного і негативного афекту - "Шкала афективного балансу" [29]. На його думку, психологічне благополуччя не зводиться до відсутності негативних переживань, а відображає надлишок позитивного афекту над негативним. Розроблена ним "Шкала афективного балансу" містить окремі блоки позитивних і негативних емоційних станів, а інтегральний показник благополуччя обчислюється як різниця між їхньою інтенсивністю. Подальші дослідження підтвердили, що афективний баланс є стабільним індикатором суб'єктивного благополуччя щонайменше в середньостроковій перспективі [38]. Таким чином, у рамках Бредбернівської моделі психологічне благополуччя інтерпретується як структура афективних станів, що дозволяє кількісно оцінювати "емоційний клімат" життя особистості та зіставляти його між різними групами населення (у тому числі мігрантів).

Подальший розвиток гедоністичного підходу пов'язаний із працями Е. Дінера, який систематизував дослідження у сфері суб'єктивного благополуччя (subjective well-being - SWB). У класичній статті 1984 р. він запропонував розглядати суб'єктивне благополуччя як сукупність трьох компонентів: когнітивного (задоволеність життям як цілісною історією), позитивного афекту (частота позитивних емоцій) та негативного афекту (частота та інтенсивність негативних емоцій) [32]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя визначається не лише емоційними реакціями "тут-і-тепер", а й раціональною оцінкою людиною власної життєвої траєкторії. Е. Дінер підкреслює, що суб'єктивне благополуччя має відносну стійкість, пов'язану з особистісними рисами, але водночас чутливе до життєвих подій, соціального контексту та умов існування.

У межах цієї концепції було створено низку психодіагностичних інструментів як "Шкалу задоволеності життям" (Satisfaction With Life Scale), а також комплексні опитувальники, що поєднують оцінку афективних та когнітивних компонентів благополуччя. Важливим сучасним продовженням

цієї лінії є “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale BBC-SWB), розроблена П. Кіндерманом та колегами. Ця шкала дозволяє одночасно оцінювати психологічні, фізичні та комунікативні аспекти суб’єктивного благополуччя, демонструє належні показники надійності та валідності в різних вибірках [28]. Подальший розвиток цього інструмента отримав у контексті українських досліджень: адаптацію BBC-SWB для українськомовної вибірки здійснили Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер. Завдяки їхній роботі шкала була психометрично перевірена та отримала підтвердження валідності для оцінки благополуччя населення України в умовах війни та міграційних процесів [12].

Таким чином, у гедоністичному підході психологічне благополуччя розуміється насамперед як суб’єктивний досвід задоволеності та емоційного комфорту, що може бути кількісно вимірний на основі афективного балансу й оцінки життя в цілому. Для дослідження мігрантів та осіб, які переживають кризові соціальні події, цей підхід дає змогу зафіксувати, як змінюється їхній емоційний стан і ступінь задоволеності життям у нових умовах.

Евдемоністичний підхід бере початок у філософії Арістотеля, який визначав “евдемонію” як найвищу мету людського життя - реалізацію власного потенціалу через чесноти, розвиток і досягнення гармонії. У психології цей підхід відображено в концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, де благополуччя трактується як багатовимірна система, що включає автономію, цілісність особистості, самоприйняття, позитивні взаємини, цілеспрямованість і опанування середовищем [39].

У сучасній українській психології евдемоністичний підхід висвітлює глибинні смислові й ціннісні аспекти життя. Н. Кузьмич відзначає, що евдемонія описує не лише емоційний комфорт, а й усвідомлену активність особистості, спрямовану на гармонізацію власних цілей, цінностей і дій. Саме цей підхід дозволяє розглядати благополуччя як процес самоздійснення, а не як статичний стан задоволеності [16].

Найбільш розробленою евдемоністичною моделлю є концепція

психологічного благополуччя К. Ріфф. Спираючись на гуманістичну психологію, феноменологічні та екзистенційні підходи, а також на аристотелівське розуміння “евдемонії”, дослідниця запропонувала шість критеріїв психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, опанування середовищем, життєва мета, особистісний ріст. К. Ріфф підкреслює, що психологічне благополуччя пов’язане з цілеспрямованою залученістю в життя, реалізацією талантів, підтриманням осмислених стосунків та здатністю зберігати внутрішню цілісність у ситуаціях стресу. У цьому сенсі евдемоністичний підхід є особливо релевантним для аналізу життєвого досвіду мігрантів, оскільки дозволяє досліджувати не лише їхню задоволеність умовами життя за кордоном, а й те, як змінюються їхні життєві цілі, цінності, відчуття контролю та можливості розвитку в новому культурному середовищі.

Деякі вітчизняні автори наголошують на необхідності поєднання гедоністичних та евдемоністичних уявлень у контексті воєнних подій і соціальної нестабільності. У монографії В. Гезун зазначено, що в умовах воєнного стану психологічне благополуччя набуває нових змістових ознак, де поряд із переживанням позитивних емоцій зростає значення таких евдемонічних компонентів, як смислотворення, моральна стійкість та соціальна взаємодопомога [3]. Авторка підкреслює, що лише гармонійне поєднання цих вимірів дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності.

В той же час, у сучасній позитивній психології дедалі більшу популярність здобувають інтегративні моделі, які поєднують гедоністичні та евдемоністичні уявлення. Однією з найвпливовіших є модель ментального здоров’я К. Кіза. На основі великомасштабних епідеміологічних досліджень К. Кіз запропонував розглядати ментальне здоров’я як континуум від “згасання” до “процвітання”, де високий рівень благополуччя характеризується поєднанням емоційного, психологічного та соціального благополуччя [31]. При цьому емоційний компонент репрезентує гедоністичну перспективу (задоволеність життям, позитивний афект), тоді як

психологічний і соціальний - евдемоністичну (самореалізація, відчуття сенсу, позитивна участь у житті спільноти). Для емпіричної операціоналізації цієї моделі К. Кіз був створений опитувальник “Стабільність психічного здоров'я” (Mental Health Continuum Short Form MHC-SF) - коротка шкала, що оцінює три виміри ментального здоров'я та дозволяє діагностувати "процвітання", "згасання" та проміжні стани [30]. Численні психометричні дослідження підтвердили інваріантність факторної структури MHC-SF у різних культурах, що дозволяє застосовувати її в крос-культурних та міграційних дослідженнях.

Українські дослідники активно інтегрують наведені вище моделі у власні концептуальні розробки, адаптуючи їх до умов війни, соціальної нестабільності та трансформаційних процесів у суспільстві. У роботах Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко психологічне благополуччя розглядається як ключовий компонент психічного здоров'я персоналу організацій, що включає відчуття контролю над життям, оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних переконаннях, здатність до особистісного зростання та конструктивні соціальні взаємини [11]. На емпіричному рівні авторами показано, що психологічне благополуччя є найбільш вираженим компонентом суб'єктивного благополуччя працівників освітньої сфери в умовах воєнного стану.

Узагальнення аналізу гедоністичних та евдемоністичних підходів свідчить про те, що психологічне благополуччя розглядається сучасною наукою як багатовимірний феномен, який включає емоційні, когнітивні, соціальні та тілесні компоненти. Евдемоністичні моделі (зокрема концепція К. Ріфф) акцентують розвиток особистості, автономію та смислову структуру життя, що є концептуально важливим для пояснення процесів адаптації мігрантів. Однак їхня операціоналізація потребує розгорнутих інструментів, які не завжди можуть бути застосовані в умовах польового дослідження мобільних груп. Гедоністичний підхід, представлений у роботах Н. Бредберна та Е. Дінера, пропонує стандартизовану систему вимірювання суб'єктивного благополуччя, орієнтовану на оцінку емоційного стану,

задоволеності життям та індивідуального досвіду змін. Цей підхід лежить в основі сучасних психометрично перевірених інструментів, що застосовуються для дослідження благополуччя у різних групах населення та культурних контекстах.

1.3. Психологічні проблеми мігрантів

Процеси міграції супроводжуються складними психологічними, соціальними та культурними трансформаціями, які впливають на особистість і її здатність до адаптації в новому середовищі. Міграція завжди є стресогенним фактором, адже пов'язана зі зміною соціального контексту, розривом міжособистісних зв'язків, культурним шоком та необхідністю інтеграції у нове суспільство. Особливо гостро ці виклики постають у ситуації вимушеної міграції, спричиненої війною, коли людина залишає свою країну не за власним бажанням, а під тиском зовнішніх загроз.

Для українців, які опинилися за кордоном унаслідок повномасштабної війни, ці виклики поєднуються з травмою війни, вимушеним характером від'їзду та тривалою невизначеністю щодо майбутнього [17]. На основі аналізу сучасних соціологічних та психологічних досліджень можна виокремити кілька основних груп психологічних проблем мігрантів:

1. Емоційні та клінічно релевантні порушення (тривога, депресивні симптоми, ПТСР / КПТСР).
2. Адаптаційні та акультураційні труднощі.
3. Травматичні переживання, пов'язані з війною та міграційним горюванням.
4. Соціально-економічні й ідентифікаційні проблеми, що мають безпосередні психологічні наслідки.

Одним з найпоширеніших наслідків міграції є *емоційна дестабілізація*. Вітчизняні дослідники І. Власенко та Т. Яворська засвідчують, що серед українських вимушених мігрантів переважають підвищена тривожність,

відчуття втрати сенсу, страх перед майбутнім, пригнічений настрій та прояви емоційного виснаження [2]. Автори описують феномен “екзистенційної розгубленості”, коли звичні життєві опори - соціальна спільнота, сімейні зв’язки, професійні ролі раптово зникають, а нові ще не сформовані. Емоційні порушення часто посилюються почуттям провини перед тими, хто залишився в Україні, та феноменом “травми того, хто вижив”.

Масштабне емпіричне дослідження ментального здоров’я українців, які зверталися по онлайн-психологічну допомогу, проведене групою українських дослідників: А. Асановою, І. Асановим та Г. Буенсторфом, показало:

- що понад 50 % учасників мають низький рівень психологічного благополуччя;
- 81 % перебувають у групі ризику депресії;
- 57 % - демонструють ознаки високого психологічного дистресу.

Дослідження охопило 1165 біженців, мігрантів, внутрішньо переміщених і непереміщених українців, які шукали психологічну допомогу онлайн в Україні та 24 країнах ЄС у перші місяці після повномасштабного вторгнення, що дозволяє розглядати ці результати як важливий індикатор психологічної вразливості українського населення в умовах війни [26].

Також, згідно з О. Вітюк, типові психологічні проблеми спостерігаються серед українських біженців, які виїхали за кордон після початку повномасштабної війни та перебувають у країнах Європейського Союзу, Великій Британії, Канаді та США [37]. У документі зазначено, що найбільш поширеними труднощами в цієї групи є: підвищена тривожність, депресивні розлади та симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ризик розвитку цих станів зростає під впливом повторних втрат, тривалої розлуки з родиною, невизначеності правового статусу та складності прогнозування майбутнього.

Інше українське дослідження А. Курапова та І. Данилюка (понад 11 000 учасників) засвідчує високий рівень поширеності посттравматичних розладів серед українців як у межах країни, так і серед українських мігрантів [17]. Згідно з результатами, ПТСР спостерігається у 27–30% українців, що

проживають в Україні, та у 31–46% українських біженців за кордоном, тоді як симптоми комплексного ПТСР (КПТСР) виявлено у 12–15% респондентів в Україні та у 19–24% тих, хто перебуває за її межами. Понад 60% українців демонструють підвищену тривожність, а 45–55% - депресивні симптоми, що свідчить про значний рівень емоційного виснаження. Ймовірність розвитку посттравматичних розладів зростає у 2,3 рази під впливом множинних травматичних подій, а серед українців за кордоном додатковими чинниками ризику виступають розрив сімейних зв'язків, тривала правова та соціальна невизначеність, професійна дезадаптація. Понад 70% українців, які виїхали за кордон, повідомляють про втрату відчуття контролю над подіями власного життя, майже 35% - відчуття соціальної ізоляції або “виключеності” з соціального середовища. Таким чином, отримані дані свідчать, що українські мігранти становлять одну з найбільш психологічно вразливих груп, оскільки поєднання воєнної травматизації та міграційного стресу суттєво підвищує ризику емоційних і посттравматичних розладів та знижує рівень їхнього психологічного благополуччя. Для теми даної магістерської роботи це дослідження також є цінним, адже воно дає системні й порівняльні дані щодо стану українських мігрантів та дозволяє зрозуміти, як саме травматичні фактори війни впливають на їхнє психологічне благополуччя та адаптацію.

Адаптаційні та акультураційні труднощі – це окрема група проблем пов'язана із соціально-психологічною адаптацією до нового культурного та соціального середовища, де виокремлюють кілька типових адаптаційних труднощів як: культурний шок, мовний бар'єр, почуття “іншості”, соціальну ізоляцію, професійну дезадаптацію, втрату звичного статусу. У працях А. Єфімової адаптацію українців до умов вимушеної міграції описано як двосторонній процес, у якому змінюється і сам мігрант, і соціально-культурне середовище приймаючої країни [13]. У межах інтерсуб'єктного підходу авторка підкреслює, що ключову роль відіграє суб'єктність мігранта - здатність усвідомлено регулювати власну поведінку, емоції, ставити цілі та вибудовувати взаємодію з оточенням [7]. Разом із тим, за спостереженнями А. Єфімової, яка спирається на класичні підходи до акультурації, культурний

шок характеризується дезорієнтацією, внутрішнім напруженням, втратою відчуття контролю та зниженням впевненості у власних можливостях. Крім того, Єфімова підкреслює, що культурна дистанція визначає інтенсивність емоційного дискомфорту: чим більша відмінність між культурами, тим сильнішими є відчуження, тривога і рольова дезорієнтація. Перший етап адаптації (1–6 міс.) характеризується виснаженням, фрустрацією та почуттям хаосу; другий (понад рік) - поступовим відновленням рівноваги, формуванням нових соціальних зв'язків і відчуттям більшої стабільності.

У монографії А. Кобзар, М. Сметанської та М. Маковії описано явище “подвійного стресу”, тобто одночасну дію бойового травматичного досвіду та необхідності адаптації до нового середовища [8]. До цього додається специфічне явище *міграційного горювання*, яке включає переживання втрати Батьківщини, соціального статусу, професійної ролі й стійкого життєвого середовища. Дослідження свідчать, що таке горювання: має хвилеподібний характер; посилюється під час загострень бойових дій; може передаватися між поколіннями; спричиняє формування “роздвоєної ідентичності” (людина одночасно належить двом культурним середовищам, але повністю не інтегрована в жодне з них).

Узагальнюючи, автори підкреслюють, що поєднання подвійного стресу та міграційного горювання формує тривалий емоційний та ідентифікаційний дисбаланс, який значно ускладнює адаптацію й істотно знижує психологічне благополуччя українських мігрантів.

Розглянемо також інші соціологічні опитування серед українських біженців. Дослідження Центру Разумкова “Оцінка становища та потреб українських біженців” (липень–серпень 2022), що було проведене в період 20 липня – 25 серпня 2022 року методом онлайн-опитування серед українців, які були змушені залишити Україну внаслідок російської агресії [27]. У вибірку увійшло 511 респондентів, які опинилися в 30 країнах світу (найбільше – в Польщі та Німеччині). Серед них переважали жінки – 93 %, здебільшого віком 30–39 (42 %) та 40–49 років (29 %), 83 % з яких мали вищу або неповну вищу освіту; і до війни 90 % проживали в містах. В опитуванні аналізували

їхні соціально-демографічні характеристики, умови перебування за кордоном, оцінку власного добробуту до війни та проблеми, з якими вони зіштовхнулися, основними були:

- тривога за події в Україні (87.5 %),
- занепокоєння за рідних, які залишилися (80 %),
- ностальгія за Батьківщиною (70 %),
- мовний бар'єр (65 %)
- матеріальні труднощі (43 %).
- проблеми з пошуком роботи (42 %)
- проблеми з орендою житла (32 %)
- проблеми з доступом до медичної допомоги (31 %).

Отримані результати свідчать про комплексний характер стресу, який переживають українські біженці, поєднуючи у собі як емоційні переживання війни та розлуки, так і численні труднощі соціально-економічної адаптації в новому середовищі. Незважаючи на те, що більшість респондентів мали високий рівень освіти та відносно стабільний добробут до війни, ці ресурси не завжди компенсують психологічні ризики, пов'язані із травмою вимушеного переселення, втратою звичного життєвого укладу та невизначеністю. Дані Центру Разумкова підкреслюють, що ключовими чинниками зниження психологічного благополуччя є тривога за близьких, ностальгія, відсутність соціальної підтримки та мовні бар'єри, а економічні труднощі лише посилюють відчуття вразливості.

Окрему психологічну проблему українських мігрантів становить розрив сімейних зв'язків та зміна звичних сімейних ролей. Дослідження психологічної допомоги українцям у Німеччині О. Креденцер демонструє, що вимушене розділення родин, асиметрія ролей (коли один із членів сім'ї залишається на фронті або в Україні, а інші виїжджають) та тривала фізична дистанція провокують почуття провини, безсилля, емоційну розгубленість та внутрішні суперечності [20]. Такі стани нерідко поєднуються з підвищеною тривожністю, труднощами у прийнятті рішень і напруженням у стосунках з близькими, що посилює загальний рівень психологічного стресу. Авторка

підкреслює, що навіть у ситуації відносної фізичної безпеки за кордоном мігранти часто відчують емоційну ізоляцію та втрату відчуття контролю над життям сім'ї. У результаті дисбаланс сімейних ролей та тривала невизначеність виступають значущими чинниками зниження психологічного благополуччя українських мігрантів, потребуючи цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій і підтримки.

Також релеванним міжнародним дослідженням психологічного стану українських мігрантів є опитування проведене британським менеджером програми з підвищення рівня здоров'я населення – С. Мортонем у 2022 році [35]. У дослідженні взяли участь 210 українських біженців, які прибули до Великої Британії після початку повномасштабної війни. Метою опитування було оцінити потреби українців у сфері фізичного та психічного здоров'я, а також визначити рівень їхнього психологічного благополуччя у контексті адаптації до нових соціальних умов. Для оцінки психічного стану використовувались як суб'єктивні самооцінки, так і короткі стандартизовані скринінгові інструменти. Зокрема, респонденти оцінювали власний психоемоційний стан за шкалою від 0 до 3, де 0 - "погано", а 3 - "дуже добре". Середній показник становив 1,87 бала, що свідчить про помірний рівень психологічного благополуччя, нижчий за очікуваний для груп, не залучених до травматичних подій та міграційного стресу. Крім того, для виявлення рівня тривожних симптомів було застосовано Шкалу генералізованого тривожного розладу (GAD-7). Середні бали за двома показниками становили 1,53 ("відчуття нервозності, тривоги чи напруження") та 1,24 ("труднощі у контролі хвилювання"). Ці значення відповідають помірному рівню тривожності, характерному для групи підвищеного ризику розвитку генералізованого тривожного розладу. Важливо, що такі результати фіксуються попри фактичну фізичну безпеку приймаючої країни, що вказує на стійкий вплив попередніх травматичних подій, розлуки з близькими та складності соціальної адаптації.

Дослідження демонструє, що навіть за умов стабільного соціального середовища у Великій Британії українські мігранти зіштовхуються з

емоційними труднощами, які проявляються у тривозі, невпевненості, внутрішньому напруженні та зниженій суб'єктивній оцінці власного психічного стану. Отримані дані узгоджуються з результатами інших міжнародних досліджень та підкреслюють системний характер психологічних проблем, з якими стикаються українці за кордоном.

Отже, аналіз емпіричних психологічних досліджень та соціологічних опитувань дозволяє виділити такі ключові психологічні проблеми українських мігрантів у сучасних умовах:

- високий рівень тривоги, депресивних симптомів і психологічного дистресу, значна поширеність ПТСР / КПТСР серед осіб, які пережили бойові дії та вимушену міграцію;

- адаптаційні труднощі та дезадаптація (культурний шок, мовний бар'єр, відчуття "іншості", професійна та соціальна дезадаптація, зниження самооцінки та відчуття втрати контролю над життям);

- травматичні переживання та міграційне горювання, що поєднують наслідки воєнної травми, втрати домівки й статусу, розриву зв'язків та тривалу невизначеність;

- соціально-економічні та юридичні труднощі (проблеми з житлом, працевлаштуванням, доступом до медицини, оформленням документів, розрив сімейних зв'язків), які посилюють емоційний стрес і негативно позначаються на психологічному благополуччі.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічне благополуччя мігрантів зумовлюється взаємодією кількох груп факторів: індивідуальних ресурсів (психологічна стійкість, суб'єктність, здатність до саморегуляції), особливостей пережитого травматичного досвіду, умов соціального середовища приймаючої країни (соціальна підтримка, ставлення місцевого населення, доступ до послуг) та об'єктивних соціально-економічних можливостей. Саме ця багатофакторність і вразливість психологічного благополуччя мігрантів обґрунтовує необхідність його цілеспрямованого емпіричного дослідження, зокрема на прикладі українських мігрантів в Ірландії, що й становить предмет наступного розділу магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ В ІРЛАНДІЇ

2.1. Методика та процедура дослідження

З метою виявлення особливостей психологічного благополуччя українських мігрантів у Ірландії нами було організовано та проведено відповідне емпіричне дослідження.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 113 осіб віком від 18 до 65 років, серед яких 63 українці, що проживають в Ірландії (основна група), та 50 українців, які мешкають в Україні (контрольна група). У вибірці переважали жінки (приблизно 70 %), що відповідає реальній демографічній ситуації серед українських мігрантів після 2022 року.

Респонденти основної групи – це українці, які після початку повномасштабного вторгнення переїхали до Ірландії. Контрольна група включала українців, які проживають на території України та мають подібні до основної групи вікові й статеві характеристики. Добір респондентів здійснювався методом добровільного онлайн-опитування, що дало змогу залучити учасників із різних регіонів та забезпечити репрезентативність вибірки за віком і статтю.

Розподіл за статтю:

- Українці в Ірландії (n = 63): жінки - 53 (84%), чоловіки - 10 (16%).

- Українці в Україні (n = 50): жінки - 38 (76%), чоловіки - 15 (24%).

Найбільшу частку в обох вибірках становлять респонденти середнього віку (35–54 роки), що відображає типову соціальну структуру українців, орієнтованих на професійну реалізацію, стабільність і підтримку сімейного добробуту. Молодь (18–34 роки) становить близько третини вибірки, тоді як старша вікова група (55+) представлена меншою часткою, що є звичним для

онлайн-опитувань.

Таблиця 1.1.

Тривалість проживання в Ірландії (основна група)

Категорія	Кількість
Менше 6 місяців	1
6–12 місяців	3
1–2 роки	5
2–3 роки	46
більше 3 років	8
Всього разом	63

Методи дослідження. Досліджуваним була запропонована анкета, яка містила запитання на збір соціодемографічної інформації про досліджуваних (стать, вік та тривалість перебування у країні для основної групи). Також досліджуваним пропонувався україномовний варіант *Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB)*, адаптований Л. Карамушкою, К. Терещенко, О. Креденцер та ін. Методика базується на оригінальній розробці BBC Subjective Well-being Scale, створеній у рамках британських досліджень суб'єктивного благополуччя, однак українська адаптація враховує культурно-психологічну специфіку національного контексту [12].

Опитувальник складається з 24 пунктів, які охоплюють різні аспекти суб'єктивного благополуччя: фізичне здоров'я, емоційний стан, соціальні відносини, задоволеність працею, життєву мету та сенс життя. За інструкцією досліджуваним потрібно було дати відповіді на запропоновані запитання, використовуючи 5-бальну шкалу Лайкерта (1 - "зовсім ні", 5 - "дуже сильно"). Підсумковий бал відображає інтегральний рівень психологічного благополуччя: чим вищі показники, тим позитивніше сприйняття власного життя. Один із пунктів опитувальника (№4 - "Чи

відчуваєте Ви депресію або тривогу?") має зворотнє кодування, оскільки вищі оцінки за цим пунктом свідчать не про зростання благополуччя, а навпаки - про підвищену вираженість негативного емоційного стану.

Сумарний показник може коливатися від 24 до 120 балів і інтерпретується за рівнями:

- 24–56 балів - низький рівень суб'єктивного благополуччя;
- 57–88 балів - середній рівень;
- 89–120 балів - високий рівень благополуччя.

До отриманих результатів була застосована процедура математико-статистичної обробки за допомогою програми SPSS. Використано методи первинного (середні статистичні значення, стандартні відхилення) та вторинного (U-критерій Манна-Уїтні) статистичного аналізу.

2.2. Отримані результати та їх аналіз

Проаналізуємо отримані результати в основній групі - групі українських мігрантів в Ірландії (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1.

Порівняння показників психологічного благополуччя у двох групах досліджуваних

Шкали методики	Місце проживання	N (кількість)	Середнє значення	Стандартне відхилення	Достовірність відмінностей
Психологічне благополуччя	1 - Ірландія	63	33,9	9,7	при p=0,037
	0 - Україна	50	37,6	6,5	
Фізичне здоров'я та благополуччя	1	63	18,9	5,1	при p=0,013
	0	50	21,2	4,7	
Стосунки	1	63	14,7	4,4	
	0	50	16,3	3,8	
Суб'єктивне	1	63	67,4	17,4	при p=0,016

благополуччя	0	50	75,1	12,8	
--------------	---	----	------	------	--

Аналіз середніх значень. Отримані результати показують, що всі показники у вибірці українських мігрантів в Ірландії знаходяться в межах низького рівня у порівнянні з нормами. Низький показник за субшкалою *психологічне благополуччя* свідчить про знижену здатність ефективно впливати на власне життя, зберігати позитивні очікування щодо майбутнього, підтримувати внутрішню впевненість та реалізовувати особистісний потенціал. Можемо припустити ослаблення психологічної стійкості та зменшення суб'єктивної спроможності долати життєві труднощі. За субшкалою *фізичне здоров'я та благополуччя* також виявлено нижчий у порівнянні з нормативним результат, що свідчать про меншу задоволеність власним фізичним станом, нижчий рівень енергійності, порушення відновлювальних процесів (зокрема якості сну) та зниження здатності підтримувати повсякденну активність. Враховуючи зміст цієї субшкали, нижчі значення також можуть вказувати на більшу ймовірність проявів психофізіологічного виснаження, тривожності або напруження, характерних для умов адаптації. Показник за субшкалою *стосунки* також виявився низьким. Це може вказувати на менш виражене відчуття соціального комфорту, обмеженість у формуванні або підтриманні близьких взаємин, меншу впевненість у можливості звернутися по підтримку та нижчий рівень загальної задоволеності міжособистісними відносинами. Це узгоджується з типовими труднощами соціальної інтеграції у новому культурному середовищі. У свою чергу нижчий від нормативного показник *загального суб'єктивного благополуччя* також є статистично нижчим у мігрантів, що свідчить про комплексне зменшення відчуття життєвої задоволеності, внутрішньої гармонійності та емоційної стабільності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що українські мігранти в Ірландії демонструють низький рівень психологічного, фізичного, міжособистісного аспекту благополуччя та загального суб'єктивного благополуччя, що відповідає характерним ознакам адаптаційного та міграційного стресу. Отримані результати узгоджуються з сучасними дослідженнями, які

вказують на підвищену вразливість мігрантів до емоційного виснаження, погіршення соціальної інтегрованості та труднощів у підтриманні стабільного рівня задоволеності життям внаслідок зміни життєвих умов, втрати середовища походження та невизначеності майбутнього.

Порівняння середніх показників суб'єктивного (психологічного) благополуччя у контрольній групі (мешканці України) та групі українських мігрантів в Ірландії показало, що майже за всіма показниками результати обох груп знаходяться в межах низьких значень. Винятком є показник фізичного здоров'я та благополуччя, який у контрольній групі належить до середнього рівня, тоді як у мігрантів він на низькому рівні. Це свідчить, що вимушена міграція посилює зниження фізичного самопочуття навіть за наявності об'єктивно безпечних умов проживання у приймаючій країні.

Загальна подібність низьких показників психологічного благополуччя в обох групах може бути пояснена спільним для всіх українців впливом воєнного контексту, що підвищує рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження незалежно від місця проживання. Водночас вимушена міграція накладає додаткове навантаження на психологічну сферу, що проявляється у дещо нижчих середніх значеннях основної групи за всіма субшкалами психологічного благополуччя.

Отже, отримані дані свідчать про те, що вимушена міграція є фактором, який поглиблює зниження психологічного благополуччя серед українців, що перебувають за кордоном, навіть за наявності об'єктивно безпечних умов проживання та соціальної підтримки у приймаючій країні.

Аналіз стандартних відхилень. Як бачимо з таблиці 2.1., найбільший розкид даних було зафіксовано між групами стосовно оцінок власного психологічного та сумарного показника благополуччя. На відміну від українців, які залишилися в Україні, мігранти в Ірландії менш однотайно оцінювали власне психологічне благополуччя та сумарне благополуччя. На нашу думку, це може бути пов'язано з відмінностями в адаптаційних стратегіях, доступності соціальної підтримки, умовах проживання та індивідуальних ресурсах подолання стресу. Частина респондентів демонструє

вищий рівень благополуччя, тоді як інша – незадоволеність власним життям, нездатність контролювати теперішнє та планувати майбутнє, відчувати позитивні емоції, розвиватися як особистість. Така неоднорідність є типовою для груп, що перебувають у стані адаптаційної кризи або переживають суттєві життєві зміни.

Аналіз достовірних відмінностей між групами. Для визначення статистично достовірних відмінностей між показниками благополуччя в основній групі та контрольній групі було застосовано процедуру U-критерію Манна–Уїтні. Результати аналізу засвідчили, що достовірні відмінності спостерігаються за такими показниками:

- психологічне благополуччя ($p = 0,037$);
- фізичне здоров'я ($p = 0,013$);
- загальне суб'єктивне благополуччя ($p = 0,016$).

У всіх трьох випадках середні значення є вищими у контрольній групі, тобто у респондентів, які проживають в Україні. Це свідчить про виражено нижчий рівень психологічного та фізичного самопочуття, а також нижчу загальну оцінку суб'єктивного благополуччя серед українських мігрантів в Ірландії. Водночас за показником міжособистісного аспекту психологічного благополуччя статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Загалом оцінки власних стосунків у обох групах не відрізняється – напевно, як українські мігранти, так і українці в Україні майже однаково почуваються некомфортно у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, їм бракує щасливих дружніх і особистих взаємин, можливо є проблеми в особистому житті чи інше.

Отже, результати аналізу демонструють, що найбільш виражені міжгрупові відмінності спостерігаються у психологічному, фізичному та загальному суб'єктивному благополуччі, тоді як в оцінці міжособистісного аспекту психологічного благополуччя суттєвих відмінностей виявлено не було. Це свідчить про те, що саме психологічні та фізичні аспекти благополуччя є найбільш чутливими до впливу міграційних та адаптаційних чинників.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що українські мігранти в Ірландії характеризуються загальним зниженням психологічного, фізичного, комунікативного та суб'єктивного благополуччя. У порівнянні з нормами, встановленими для української популяції, значення всіх показників у мігрантів знаходяться в межах низького рівня, що відображає підвищений рівень стресу, характерний для умов вимушеної або добровільної міграції, адаптаційної перебудови, зміни життєвого простору та соціальної підтримки. Контрольна група досягає нормативних середніх значень лише за показником фізичного здоров'я, що може бути пов'язано із загальною соціальною та воєнною ситуацією в країні. Проте в той же час, її результати дещо перевищують показники мігрантів, що свідчить про відносно вищий рівень задоволеності життям.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саме проживання за межами країни у період кризових подій є фактором, який сприяє зниженню рівня психологічного благополуччя та формує додаткові соціальні та адаптаційні виклики.

2.3. Практичне впровадження результатів

Отримані дані дозволяють виокремити низку практичних напрямів, у межах яких результати дослідження можуть бути застосовані:

1. Діяльність українських психологів, які надають онлайн-консультації українським мігрантам за кордоном.
2. Роботу українських фахівців-психологів, що самі проживають за кордоном (зокрема в Ірландії) та працюють з українськими громадами;
3. Освітню підготовку майбутніх психологів і соціальних працівників через спеціальну лекцію.

У межах *онлайн-консультування* основним завданням психолога є створення стабільного терапевтичного простору, здатного компенсувати нестійкість зовнішнього середовища, у якому перебуває мігрант. Отримані

дані свідчать про зниження емоційної рівноваги та коливання загального психологічного благополуччя, тому першочерговою є робота, спрямована на стабілізацію емоційного стану, нормалізацію переживань та формування базових ресурсів. Психологу доцільно проводити первинну оцінку адаптаційного стану клієнта, зокрема з'ясовувати умови його проживання, тривалість перебування за кордоном, наявність соціальної підтримки та рівень побутової і трудової адаптації. На основі цих даних формується індивідуальна “карта адаптації”, що дозволяє визначити пріоритетні напрями подальшої роботи.

Під час наступних етапів консультування доцільно зосереджуватися на емоційній регуляції та роботі з тілесним напруженням, оскільки емоційний компонент благополуччя виявився одним із найбільш уразливих. У практиці онлайн-психолога мають бути техніки заземлення, дихальні вправи, елементи майндфулнес-терапії, а також методи відновлення структурованості повсякденного життя. Ключовою є допомога клієнтові в осмисленні власних реакцій на зміну середовища та формування толерантності до тимчасової нестабільності, що супроводжує адаптаційний процес.

Важливою складовою практичної роботи є відновлення відчуття особистої автономії та контролю над життям, показники яких у групі мігрантів були нижчими. Емпіричні результати свідчать про порушення відчуття впливу на події, що пов'язано зі зміною звичних соціальних ролей та культурного контексту. У цьому напрямі психологічна допомога може включати переосмислення переконань щодо власної ефективності, формування усвідомлених малих рішень, аналіз сфер, у яких клієнт має реальний вплив, а також роботу зі щоденними практиками, що посилюють суб'єктивне відчуття дієздатності.

Окремої уваги потребують питання самоприйняття, самооцінки та інтеграції міграційного досвіду у структуру особистості. Зниження задоволеності собою та сумніви у власних рішеннях, зафіксовані у дослідженні, вказують на потребу в системній роботі з образом “Я”. У цьому контексті ефективними є техніки реконструкції особистісного нарративу,

аналіз змінених соціальних ролей, формування нової ідентичності та відновлення внутрішньої цілісності. Така робота допомагає клієнтові не лише прийняти власні трансформації, але й розглядати їх як ресурс для подальшого розвитку.

Проблеми соціальної підтримки, зокрема труднощі у зверненні по допомогу та зниження міжособистісного комфорту, також потребують системного втручання. Психолог може сприяти усвідомленню наявних джерел підтримки, формуванню навичок ініціювання соціальних контактів, а також опрацюванню внутрішніх бар'єрів - сорому, страху бути тягарем, побоювань відторгнення. В умовах онлайн-формату це здійснюється через моделювання ситуацій взаємодії, аналіз досвіду спілкування та формування нових соціальних стратегій.

Доповненням до онлайн-підтримки є **робота психологів у діаспорних громадах**, яка передбачає ширший спектр можливостей завдяки безпосередньому контакту з соціальним середовищем клієнта. Одним із ключових напрямів є організація груп взаємопідтримки, тематичних зустрічей та спільних активностей, що сприяють формуванню нового соціального кола та зменшенню відчуття ізоляції. Оскільки дослідження засвідчило труднощі у сфері міжособистісного благополуччя, створення безпечних умов для соціальної взаємодії є критично важливим для підвищення рівня благополуччя та розвитку соціального капіталу українських мігрантів.

Значущим аспектом офлайн-роботи є психоедукація щодо закономірностей адаптаційного процесу. Пояснення емоційних та поведінкових реакцій, типовості адаптаційних коливань, зміни самооцінки та ролей допомагає клієнтам зменшити рівень самозвинувачення та тривожності. Психолог може допомагати клієнтам подолати страхи, пов'язані з мовними та культурними бар'єрами, а також сприяти формуванню впевненості у взаємодії з новою системою.

Важливим напрямом роботи у діаспорі є підтримка соціальної ідентичності, що часто зазнає трансформації під впливом міграції. Психолог

може допомагати клієнтам осмислювати зміни їхніх соціальних ролей, відновлювати професійну самооцінку, вибудовувати стратегії інтеграції у нове середовище та формувати гнучкі адаптаційні підходи.

Окремим напрямом практичного впровадження результатів дослідження є **створення навчальної лекції** для майбутніх психологів та соціальних працівників. Лекція спрямована на формування цілісного розуміння феномена психологічного благополуччя та пов'язаних із ним інших компонентів благополуччя (суб'єктивне, соціальне та емоційне благополуччя). У рамках лекції студенти отримують можливість не лише засвоїти теоретичні основи цієї проблематики, але й ознайомитися з емпіричними результатами, що дозволяє поєднати академічні знання з реальними проявами психологічного функціонування в умовах кризи та показати можливі напрями психологічної та соціальної підтримки українських мігрантів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження стали підґрунтям для розроблення комплексної системи психологічної підтримки українських мігрантів, яка може бути використана у різних форматах роботи. Запропоновані рекомендації мають практичну цінність як для онлайн-психологів, так і для фахівців, що працюють у діаспорних громадах, а також становлять вагомий навчально-методичний ресурс для підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Системний характер рекомендацій забезпечує можливість їхньої адаптації до індивідуальних запитів клієнтів та умов конкретного середовища, а також сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя українських мігрантів у період воєнної та післявоєнної нестабільності.

Лекція з психології для студентів спеціальностей “Психологія” та “Соціальна робота”

Тема: Особливості психологічного благополуччя українських мігрантів.

Мета: розкрити зміст поняття "психологічне благополуччя" та пов'язаних із ним понять (суб'єктивне, соціальне, емоційне благополуччя); ознайомити

студентів з основними теоретичними підходами до вивчення благополуччя; розкрити специфіку його проявів у вимушених українських мігрантів у контексті війни та адаптації в іншій країні; показати можливі напрями психологічної та соціальної підтримки цієї групи.

Хід лекції:

I. Вступна частина

Вступне слово. Поняття психологічного благополуччя посідає сьогодні центральне місце у сучасній психології. Від нього залежить не лише індивідуальне відчуття щастя та задоволеності життям, а й здатність людини ефективно діяти, будувати стосунки, долати кризові ситуації. Для українського суспільства ця тема набуває особливого значення в умовах війни, масової вимушеної міграції та тривалої невизначеності майбутнього.

Мільйони українців були змушені залишити свої домівки, виїхати в інші регіони України або за кордон. Разом із фізичною безпекою вони втратили звичне соціальне оточення, статус, професійні ролі, усталений спосіб життя. У цих умовах психологічне благополуччя стає водночас і вразливим, і надзвичайно цінним ресурсом, що визначає можливість адаптації, інтеграції та збереження психічного здоров'я.

Для майбутніх психологів і соціальних працівників важливо розуміти, як змінюється структура психологічного благополуччя в умовах міграції, які фактори його підривають, а які - підтримують, і якими засобами професійної допомоги ми можемо сприяти його збереженню та відновленню. Саме цим питанням і присвячена наша лекція.

II. Основна частина

План лекції:

1. Феномен благополуччя у психології.
2. Вимушена міграція як чинник ризику для психологічного благополуччя.
3. Ресурси та професійна підтримка психологічного благополуччя українських мігрантів.

Рекомендована література:

1. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
2. Жизномірська, О. Емоційне благополуччя особистості соціального працівника. *Social Work and Education*. Vol. 7, No. 2. Ternopil-Aberdeen, 2020. С. 163-169.
3. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною: навчально-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.
4. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава, 2024. С. 124–129.

Зміст лекції

1. Феномен благополуччя у психології

У сучасній психології поняття *благополуччя* посідає одне з ключових місць, оскільки воно дозволяє говорити не лише про відсутність хвороби чи страждання, а й про те, наскільки цілісно, усвідомлено та гармонійно людина проживає своє життя. Коли ми говоримо про благополуччя, ми маємо на увазі складну інтегральну характеристику, яка охоплює емоційний стан, особистісні цінності, спосіб думання, якість взаємодії з іншими людьми та відчуття смислу і цілей. У різних теоретичних традиціях благополуччя описують як багатовимірний феномен, що включає емоційні переживання, когнітивну оцінку власного життя, соціальну вписаність у спільноту та глибинне, екзистенційне відчуття внутрішнього порядку і рівноваги.

Ідеї про благополуччя як про гармонійне, осмислене життя мають давнє коріння. Уже в античній філософії Арістотель говорив про *евдемонію* - стан,

у якому людина живе згідно зі своєю природою, розвиває чесноти та реалізує свої можливості. У ХХ столітті ці уявлення отримали нове звучання в гуманістичній психології. Абрахам Маслоу, Карл Роджерс і Віктор Франкл розглядали благополуччя як процес поступового розкриття потенціалу, пошуку сенсу, побудови автентичного, узгодженого з власними цінностями життя.

Загалом, у психології сформувалося кілька основних напрямів дослідження благополуччя. Зазвичай виділяють *психологічне, суб'єктивне, соціальне та емоційне благополуччя*. Ці поняття пов'язані між собою, але не є синонімами. Психологічне благополуччя, у широкому розумінні, описує стан внутрішньої гармонії, цілісності та особистісної зрілості. Його пов'язують з тим, наскільки людина приймає себе, реалізує свої можливості, відчуває сенс життя, здатна будувати стосунки й при цьому зберігати автономію. В українських дослідженнях психологічне благополуччя часто визначається як оптимальне функціонування особистості, коли людина не лише емоційно почувається відносно добре, а й відчуває контроль над власним життям, бачить перспективу розвитку, спирається на внутрішні й зовнішні ресурси.

Окремий, але тісно пов'язаний із цим напрям - концепція *суб'єктивного благополуччя*, розроблена Едом Дінером і його послідовниками. Суб'єктивне благополуччя акцентує увагу на тому, як людина оцінює своє життя. Воно включає когнітивний компонент - оцінку задоволеності життям загалом, і афективний компонент - баланс позитивних та негативних емоцій. Важливо, що суб'єктивне благополуччя не зводиться лише до "приємних почуттів тут і тепер", а охоплює осмислену оцінку своєї життєвої історії: наскільки людина вважає своє життя таким, що складається добре.

Соціальне благополуччя описує якість взаємодії людини з соціальним середовищем. Коре Лі Кіз розглядає його як окремий вимір ментального здоров'я. Соціальне благополуччя включає відчуття приналежності до спільноти, довіру до інших, відчуття власного внеску у суспільне життя, розуміння логіки соціальних процесів і віру в можливість розвитку суспільства. В українському контексті соціальне благополуччя часто

пов'язують з досвідом соціальної підтримки, мірою включеності в спільноту, якістю міжособистісних стосунків та переживанням соціальної справедливості.

Емоційне благополуччя охоплює емоційну рівновагу, здатність регулювати емоції, зберігати відносну стабільність емоційного фону навіть за умов стресу. Це не означає відсутності негативних емоцій, а радше здатність їх проживати, інтегрувати та повертатися до стану відносної рівноваги. У сучасних дослідженнях емоційне благополуччя часто розглядають як афективне “ядро” суб'єктивного благополуччя, але його виокремлення дає змогу глибше зрозуміти, як людина справляється з переживаннями, що відбувається з її емоційною сферою в умовах кризи.

Одна з найвпливовіших моделей психологічного благополуччя належить Керол Ріфф. Вона описує психологічне благополуччя як структуру, що складається із шести ключових компонентів: *самоприйняття, позитивних взаємин з іншими людьми, автономії, опанування середовищем, наявності життєвої мети та особистісного зростання*. У цій моделі благополуччя постає не як пасивний стан задоволеності, а як активний процес реалізації власного потенціалу, збереження внутрішньої цілісності, здатності витримувати труднощі й продовжувати розвиватися. Для нас важливо, що ця модель добре співвідноситься з аналізом досвіду мігрантів: вимушена міграція безпосередньо зачіпає такі компоненти, як опанування середовищем, відчуття контролю, життєві цілі та соціальні взаємини.

У науковій літературі сформувалися два провідні підходи до розуміння природи благополуччя - *гедоністичний* та *евдемоністичний*. Саме вони пропонують найбільш популярні та обґрунтовані шляхи інтерпретації того, що означає “добре жити” та як вимірювати цей стан. Ці два підходи стали основою більшості сучасних моделей благополуччя, які використовуються як у теоретичних дослідженнях, так і в практиці роботи психологів.

Гедоністичний підхід, представлений роботами Нормана Бредберна та Еда Дінера, зосереджується на емоційному балансі та задоволеності життям. Бредберн розглядав благополуччя як надлишок позитивного афекту над

негативним. Дінер запропонував трикомпонентну модель суб'єктивного благополуччя, яка й сьогодні є однією з базових у позитивній психології. На основі цього підходу були створені численні діагностичні інструменти, зокрема Шкала задоволеності життям, різні опитувальники афективного балансу та комплексні багатовимірні шкали, такі як BBC-SWB. Важливо, що остання була адаптована для українських умов Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер і застосовується для дослідження благополуччя українців під час війни та масової міграції.

Евдемоністичний підхід, який спирається на аристотелівське розуміння евдемонії, наголошує на розвитку, реалізації внутрішнього потенціалу і сенсі життя. Саме цю лінію продовжує К. Ріфф, а також численні дослідники, що розглядають благополуччя не як "приємність", а як осмислене, ціннісно вкорінене функціонування.

У сучасній науці все частіше використовують інтегративні моделі, які поєднують гедоністичні та евдемоністичні компоненти. Модель ментального здоров'я К. Кіза пропонує розглядати емоційне, психологічне та соціальне благополуччя як єдину систему, що дозволяє говорити про "процвітання" або "згасання" людини. У цій перспективі благополуччя розуміється як поєднання позитивних емоцій, відчуття сенсу та повноцінної участі в житті спільноти.

Таким чином, благополуччя в психології – це складна, багатокомпонентна категорія, яка не зводиться лише до емоційного комфорту. Вона включає те, як людина почувається, як оцінює своє життя, як вбудована в соціальний контекст, як формує й утримує життєві цілі. У контексті нашої теми центральним є саме психологічне благополуччя, адже воно напряду пов'язане з процесами адаптації, життєстійкості та смислотворення, які особливо актуальні для людей, що переживають вимушену міграцію.

2. Вимушена міграція як чинник ризику для психологічного благополуччя

Міграція завжди є подією, що вимагає від людини значних адаптаційних зусиль. Вона пов'язана зі зміною соціального, культурного, мовного і професійного контексту. Людина опиняється у ситуації, де звичні правила та коди вже не працюють, а нові ще не засвоєні. Навіть добровільна міграція може супроводжуватися стресом, відчуттям розгубленості, культурним шоком. У випадку українців після 2022 року йдеться в основному про вимушену міграцію: люди виїжджають не за покликом можливостей, а через загрозу життю, обстріли, окупацію, втрату безпечного середовища. Таке поєднання воєнної травматизації та міграційного досвіду створює унікально напружений фон для психологічного благополуччя.

Українські дослідники описують явище “подвійного стресу” українських мігрантів. З одного боку, це наслідки війни: пережитий страх, досвід втрати, тривала невизначеність, розлука з близькими, травматичні події. З іншого боку, це адаптаційний стрес: нова країна, інша мова, інші норми взаємодії, необхідність заново вибудувувати професійне й соціальне життя. До цього додається явище міграційного горювання. Людина, яка залишила свою країну, горює за домом, містом, звичним соціальним оточенням, статусом, професійною роллю. Це горювання може бути хвилеподібним, посилюватися у моменти загострення бойових дій, річниць ключових подій, звісток з України. Часто воно супроводжується почуттям провини, амбівалентними переживаннями щодо майбутнього, відчуттям “роздвоєної ідентичності”, коли людина належить ніби до двох світів, але не відчуває себе повністю інтегрованою ні в одному.

Сучасні емпіричні дані показують, що серед українських біженців та мігрантів фіксуються високі рівні тривожності, депресивних симптомів, психологічного дистресу, а також значна поширеність посттравматичних розладів. Описуються явища емоційного виснаження, втрати контролю над життям, почуття соціальної ізоляції, особливо на перших етапах міграції. Водночас структурний характер труднощів доповнюють соціально-економічні та юридичні фактори: проблеми з працевлаштуванням, житлом,

доступом до медицини, невизначений правовий статус, бюрократичні бар'єри.

Усе це безпосередньо вдаряє по ключових компонентах психологічного благополуччя. Самоприйняття може похитнутися через втрату звичного статусу, неможливість реалізовувати професійні навички на попередньому рівні. Позитивні взаємини з іншими ускладнюються через розрив сімейних зв'язків, фізичну дистанцію, мовні й культурні бар'єри. Автономія знижується, коли людина відчуває залежність від державних програм, благодійних організацій або хост-фемілі. Опанування середовищем стає складнішим, оскільки нове соціальне поле часто сприймається як хаотичне, непрозоре, таке, що погано піддається контролю. Життєві цілі й плани доводиться переглядати, часто в умовах тривалої невизначеності щодо повернення, легалізації, безпеки близьких. Особистісне зростання може як гальмуватися через виснаження, так і парадоксальним чином активуватися, коли людина знаходить нові смисли, опановує нові ролі, віднаходить у собі несподівані ресурси.

Суб'єктивне благополуччя також зазнає суттєвих змін. Загальна задоволеність життям часто знижується через відчуття втрати, обмеженість можливостей, невідповідність очікувань і реальності. Афективний баланс зміщується у бік тривоги, смутку, напруження. Навіть за умов безпечнішого середовища в приймаючій країні негативний емоційний фон, пов'язаний із війною та розлукою з близькими, тримається досить довго. Соціальне благополуччя страждає через труднощі інтеграції, мовний бар'єр, переживання неприйняття або невидимості, відсутність відчуття повноцінної приналежності до нової спільноти. Емоційне благополуччя підривається хронічним стресом, множинними втратами, необхідністю постійно адаптуватися до нових умов.

Водночас психологічне благополуччя не є лише "жертвою обставин". Його можна розглядати і як ресурс, і як мішень для психологічної підтримки. У наукових роботах про українських мігрантів підкреслюється, що значну роль у збереженні благополуччя відіграють внутрішні ресурси особистості:

життєстійкість, суб'єктність, здатність до саморегуляції, смислотворення. Велике значення має якість соціальної підтримки, можливість залишатися в контакті з близькими, бути включеним у спільноту співвітчизників чи місцевих жителів, отримувати психологічну та психосоціальну допомогу.

У межах магістерської роботи з психології на тему “Особливості психологічного благополуччя українських мігрантів (на прикладі мігрантів в Ірландії)” нами було проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя українських мігрантів, які проживають в Ірландії, у порівнянні з українцями, що залишилися в Україні. Для цього використовувалася україномовна адаптація опитувальника BBC-SWB, доповнена соціодемографічним блоком запитань (стать, вік, час перебування за кордоном тощо). Це дозволило оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя та окремі його компоненти, а також виявити специфіку переживань саме у групі мігрантів. Загалом результати показали, що вимушена міграція дійсно пов'язана зі зниженням показників благополуччя.

З'ясовано, що показники психологічного, фізичного, міжособистісного та загального суб'єктивного благополуччя українських мігрантів в Ірландії перебувають у межах низького рівня порівняно з нормативними показниками. Це відображає знижену здатність контролювати життєві обставини, підтримувати позитивний емоційний стан, відновлювати фізичні ресурси та формувати стійкі міжособистісні зв'язки, що вказує на підвищену вразливість до адаптаційного та міграційного стресу.

Порівняння контрольної та основної груп виявило загальну схожість у низьких значеннях психологічного благополуччя, що ймовірно обумовлено спільним воєнним контекстом. Водночас істотною відмінністю є стан фізичного здоров'я та благополуччя: в основній групі показник фізичного здоров'я належить до середнього рівня, тоді як у мігрантів він залишається на низькому рівні. Це свідчить, що вимушена міграція посилює зниження фізичного самопочуття навіть за наявності об'єктивно безпечних умов проживання у приймаючій країні.

Найбільший розкид даних було зафіксовано між основною та контрольною групами стосовно психологічного та сумарного показника благополуччя, що відображає неоднорідність адаптаційних ресурсів, стратегій подолання стресу, умов проживання та доступності соціальної підтримки серед респондентів.

Нами було отримано статистично достовірні відмінності між показниками: психологічного, фізичного та загального суб'єктивного благополуччя в обох групах, що свідчать про те, що саме ці аспекти благополуччя є найбільш чутливими до впливу міграційних та адаптаційних чинників. У всіх трьох випадках середні значення є дещо вищими саме в основній групі, що проживає на території України. Тоді як стосовно міжособистісного аспекту благополуччя не було виявлено достовірних відмінностей між основною та контрольною групами, що свідчить про подібні труднощі у сфері стосунків у обох вибірках.

Загалом отримані результати свідчать, що хоча обидві групи демонструють знижений рівень психологічного благополуччя, вимушена міграція створює додаткові психологічні та адаптаційні виклики, які відображаються у трохи нижчих показниках мігрантів. Найбільш чутливими до впливу міграційного досвіду виявилися психологічний стан, фізичне самопочуття та загальна суб'єктивна оцінка власного життя. У той же час подібність результатів між групами підкреслює загальнонаціональний характер стресу й невизначеності, спричинений війною.

3. Ресурси та професійна підтримка психологічного благополуччя українських мігрантів

Попри високий рівень стресу, багато українців демонструють здатність не лише зберігати, а й відновлювати психологічне благополуччя. До ключових ресурсів належать особистісні, міжособистісні та соціально-інституційні чинники.

До особистісних ресурсів відносять: життестійкість, оптимізм, віру у власні сили, навички емоційної саморегуляції, здатність бачити сенс у пережитих випробуваннях. Важливу роль відіграє сформованість внутрішніх

опор, цінностей, переконань, життєвих принципів, які не зникають разом із втратою зовнішніх обставин. Людина, що має усвідомлену систему смислів (“я хочу забезпечити безпеку дітям”, “я працюю й волонтеру заради перемоги”), легше переносить тимчасові труднощі, відчуває, що її дії мають значення.

Серед міжособистісних ресурсів першорядне місце займає підтримка родини й близьких, навіть якщо вона опосередкована дистанційним спілкуванням. Відчуття, що “я не сам/сама”, знижує інтенсивність негативних переживань, зміцнює віру в майбутнє. Важливою є також підтримка з боку приймаючої громади - волонтерів, соціальних працівників, місцевих мешканців, які допомагають розібратися з побутовими та правовими питаннями.

Соціально-інституційні ресурси включають доступність освіти, медицини, програм інтеграції, можливостей працевлаштування. Чим прозорішими й зрозумілішими є правила для мігрантів, тим менше відчуття хаосу й безпорадності. Наявність центрів підтримки біженців, громадських організацій, курсів мови, груп психологічної допомоги створює умови для поступового відновлення контролю над власним життям.

Окремо варто згадати культурні та духовні ресурси. Для багатьох українців джерелом внутрішньої опори стають національна ідентичність, мова, традиції, релігійні практики. Вони дозволяють зберегти відчуття того, що вони “свої” навіть у чужій країні, підтримують компонент самоприйняття та життєвих цілей.

Таким чином, навіть у ситуації вимушеної міграції можлива не лише мінімізація шкоди, а й формування нового рівня психологічного благополуччя – однак це потребує системної підтримки з боку фахівців. Тому роль психологів і соціальних працівників у роботі з українськими мігрантами полягає насамперед у створенні безпечного простору, де людина може висловити свої переживання, осмислити досвід втрат і водночас відчути власні ресурси.

Першим кроком може бути психодіагностика та оцінка психологічного стану українського мігранта (виявлення рівня тривоги, депресивних симптомів, ознак посттравматичного стресового розладу, а також базових показників психологічного благополуччя). Важливо з'ясувати, які компоненти благополуччя найбільше порушені, йдеться про втрату життєвих цілей, руйнування стосунків, почуття безсилля перед обставинами, або ж про поєднання кількох факторів.

Подальша робота може поєднувати різні напрямки: кризове консультування, підтримувальну терапію, групові форми роботи, тренінги розвитку життєстійкості, програми соціальної адаптації. Для мігрантів особливо корисними є групи взаємопідтримки, де учасники можуть обмінятися досвідом, відчуття свою “нормальність” у подібних реакціях, знайти нові способи подолання труднощів.

Соціальний працівник, у свою чергу, допомагає вирішувати практичні питання: орієнтуватися в системі соціальних виплат, освіти, охорони здоров'я, працевлаштування. Знімаючи частину побутового й правового стресу, він тим самим опосередковано підтримує психологічне благополуччя клієнта, адже зростає відчуття контролю над життям та компетентності у взаємодії з середовищем.

Особливої уваги потребують сім'ї з дітьми. Психологічна робота тут спрямована на підтримку батьківських ресурсів, формування стабільних рутин, допомогу дітям у подоланні страхів, тривоги, проблем із навчанням у новій школі. Важливо не лише “гасити” симптоми, а й розвивати в родині спільні смисли та цілі, які об'єднують її в умовах міграції.

У всіх видах допомоги слід враховувати культурний контекст, уникати стигматизації, поважати вибір людини, її політичні погляди, спосіб переживання війни. Етичним завданням фахівця є не нав'язувати готових сценаріїв “успішної адаптації”, а підтримувати суб'єктивну траєкторію клієнта, зберігаючи його гідність і право на власний темп змін.

Таким чином, робота психолога і соціального працівника з українськими мігрантами має бути комплексною, чутливою до травматичного досвіду й

одночасно орієнтованою на відновлення психологічного благополуччя як цілісного феномену.

III. Висновки

Психологічне благополуччя українських мігрантів є складним, багатовимірним і динамічним явищем. Воно формується на перетині індивідуального життєвого досвіду, колективної травми війни, умов приймаючого середовища та особистісних ресурсів людини. Вимушена міграція значною мірою підриває базові компоненти благополуччя - відчуття безпеки, контролю над життям, цілісності життєвого шляху, однак водночас відкриває можливості для нового особистісного зростання, переосмислення цінностей, формування нових смислів.

Для майбутніх психологів і соціальних працівників важливо пам'ятати, що українські мігранти переживають той самий спільний для всього нашого суспільства досвід війни, але роблять це в іншому культурному та соціальному контексті. Їхній шлях не є втечею чи жертвовністю, а формою виживання, захисту родини та прагнення зберегти себе у надзвичайно складних обставинах. Професійне завдання фахівця полягає в тому, щоб підтримати людину у відновленні внутрішніх опор, допомогти інтегрувати пережитий травматичний досвід у структуру особистості та зберегти відчуття гідності, сили й приналежності до української спільноти - незалежно від того, де вона зараз живе.

Питання на закріплення матеріалу та самоперевірку:

1. Що таке психологічне благополуччя? Які є терміни у соціальних, гуманітарних науках для позначення даного феномена.
2. У чому полягає різниця між гедоністичним і евдемоністичним підходами до розуміння психологічного благополуччя?
3. Які компоненти психологічного благополуччя виділяє К. Ріфф? Як кожен із них може змінюватися в умовах вимушеної міграції?

4. Чому вимушена міграція розглядається як чинник ризику для психологічного благополуччя?
5. Що таке «подвійний стрес» у контексті українських мігрантів?
6. Що таке міграційне горювання і чому його переживають українські мігранти?
7. Назвіть основні психологічні виклики, з якими стикається вимушений мігрант. Які з них, на вашу думку, є найінтенсивнішими для українців?
8. Які основні ресурси допомагають українським мігрантам зберігати та відновлювати своє психологічне благополуччя?
9. У чому полягає специфіка роботи психолога та соціального працівника з українськими мігрантами?

ВИСНОВКИ

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки:

1. Феномен психологічного благополуччя (ПБ) розглядається як стан внутрішньої цілісності, самоприйняття, автономії, наявності життєвих цілей, відчуття сенсу і можливості особистісного зростання. ПБ передбачає не лише позитивні емоції, а й здатність діяти ефективно, адаптивно реагувати на труднощі та реалізовувати власний потенціал. Психологічне благополуччя

пов'язане з іншими формами благополуччя, зокрема емоційним, суб'єктивним, соціальним. Емоційне благополуччя відображає рівень емоційної стабільності, баланс позитивних і негативних переживань та здатність інтегрувати складні емоційні стани. Суб'єктивне благополуччя стосується індивідуальної оцінки власного життя - загальної задоволеності ним, оцінки його як "вдалого" та переживання позитивного афекту. Соціальне благополуччя описує якість взаємодії зі спільнотою, відчуття підтримки й приналежності, довіру до соціального середовища та усвідомлення власного внеску у життя суспільства. Таким чином, психологічне благополуччя постає як інтегральна система, у межах якої емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні ресурси забезпечують гармонійне функціонування особистості, її здатність до адаптації, розвитку та збереження внутрішньої рівноваги.

2. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя ґрунтується насамперед на двох провідних підходах - гедоністичному та евдемоністичному. Гедоністичний підхід (Н. Бредберн, Е. Дінер) акцентує увагу на суб'єктивному відчутті задоволеності життям, співвідношенні позитивних і негативних емоцій, когнітивній оцінці якості власного життя. У межах цього підходу благополуччя розуміють передусім як переживання задоволеності й приємних емоцій, а його вимірювання здійснюється через показники афективного балансу та загальної задоволеності життям. Евдемоністичний підхід (К. Ріфф) трактує благополуччя як реалізацію внутрішнього потенціалу, особистісне зростання та проживання осмисленого, ціннісно узгодженого життя. У моделі К. Ріфф психологічне благополуччя описується через шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, опанування середовищем, наявність життєвої мети та особистісний розвиток. Сучасні дослідження дедалі частіше поєднують ці два підходи.

3. Проведене емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя українських мігрантів в Ірландії засвідчило наявність низьких показників за всіма шкалами психологічного благополуччя. Порівняння

основної та контрольної груп виявило загальну схожість в оцінках психологічного благополуччя, що може бути зумовлено спільним воєнним контекстом. Водночас єдина суттєва міжгрупова відмінність стосується фізичного здоров'я: у контрольній групі (українці, що залишилися в Україні) цей показник знаходиться на середньому рівні, тоді як у мігрантів залишається низьким, що свідчить про додатковий негативний вплив міграційного та адаптаційного стресу.

4. Виявлено статистично вірогідні відмінності між українськими мігрантами в Ірландії та українцями, які проживають в Україні, за показниками психологічного благополуччя, фізичного благополуччя та загального показника благополуччя. В усіх цих випадках мігранти продемонстрували нижчі рівні благополуччя, що підтверджує чутливість психологічного та фізичного вимірів благополуччя до впливу міграційного, адаптаційного та воєнного стресу. За міжособистісним аспектом психологічного благополуччя статистично значущих відмінностей між групами не зафіксовано. Загалом отримані дані підтверджують, що саме психологічний, фізичний та інтегральний суб'єктивний виміри благополуччя є найбільш вразливими в ситуації вимушеної міграції.

5. Практичне впровадження результатів дослідження здійснювалося у трьох основних напрямках: розроблення рекомендацій для українських психологів, які працюють онлайн із мігрантами; окреслення специфіки роботи фахівців, що надають допомогу українським громадам за кордоном офлайн; створення навчальної лекції для студентів спеціальностей "Психологія" та "Соціальна робота". Запропоновані практичні орієнтири спираються на виявлені тенденції зниження емоційної рівноваги, відчуття контролю, самоприйняття, доступності соціальної підтримки та інституційних ресурсів у групі мігрантів. У межах онлайн-консультування акцент зроблено на стабілізації емоційного стану, роботі з тілесним напруженням, відновленні відчуття автономії та суб'єктності, інтеграції міграційного досвіду у структуру "Я" та активізації соціальних ресурсів. Для психологів, що працюють у діаспорі, окреслено важливість груп

взаємопідтримки, психоедукації щодо адаптаційних процесів, сприяння професійній та соціальній інтеграції мігрантів. Навчальна лекція, розроблена на основі результатів дослідження, спрямована на формування у майбутніх психологів і соціальних працівників розуміння специфіки психологічного благополуччя українських мігрантів та засобів його професійної підтримки.

Перспективи подальших досліджень бачимо в: лонгитюдному вивченні змін психологічного, фізичного, міжособистісного аспекту благополуччя та загального суб'єктивного благополуччя на різних етапах адаптації мігрантів; дослідженні зумовленості рівня психологічного благополуччя соціально-психологічними та демографічними (місце й тривалість перебування за кордоном, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, працевлаштованість тощо) й індивідуально-психологічними чинниками. Сукупність цих напрямів дозволить поглибити розуміння адаптаційних процесів та сприятиме розробці науково обґрунтованих інтервенцій для підтримки українців за кордоном.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Боярський Н.Ф. Особливості надання психологічної підтримки вимушеним мігрантам. Вінниця, 2024. 99 с.
2. Власенко І.А., Яворська Т.К. Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Габітус*. №68. 2024. С. 107-113.
3. Гезун В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану: монографія. Кривий Ріг, 2022. 83 с.
4. Гуляєва О.В. До проблеми структурного аналізу поняття психологічного

благополуччя. *Вісник Харківського національного університету*. Випуск 59. 2016. С. 15-20.

5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*. Вип. 28. 2016. С. 93-107. URL: <https://www.psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/download/13/9> (дата звернення: 27.11.2025).

6. Едвард Дінер. Щастя: наука про суб'єктивне благополуччя. Університет штату Юта, Університет Вірджинії. Бібліотека LibreTexts, проект Ноба. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_\(NOBA\)/Chapter_10%3A_%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F/10.2%3A_%D0%A9%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(NOBA)/Chapter_10%3A_%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F/10.2%3A_%D0%A9%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F) (дата звернення: 27.11.2025).

7. Електронна бібліотека НАПН України. Єфімова А.Г. Інтерсуб'єктний підхід у дослідженні соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738772/1/%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90%D0%93%20%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%83%D0%B1%27%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D1%96%D0%B4.pdf> (дата звернення: 27.11.2025).

8. Електронна бібліотека НАПН України. Єфімова А.Г. Соціально- психологічні моделі адаптації українців до міграції. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745092/1/2024-05-17%20-%20Conference%20Article.pdf> (дата звернення: 27.11.2025).

9. Єфімова А. Моделі соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції. *Psychological sciences*. 2024. С. 68-70.

10. Жизномірська, О. Емоційне благополуччя особистості соціального працівника. *Social Work and Education*. Vol. 7. No. 2. Ternopil-Aberdeen, 2020. С. 163-169.
11. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В.[та ін.]. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
12. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) та Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *Організаційна психологія. Економічна психологія*. N 3-4. 2022. С. 85-94.
13. Кобзар А. Ю., Сметанська М. І., Маковій М. Г. Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні: монографія. Київ, 2024. 160 с.
14. Кононенко О.І. Григоращенко А.В. Сучасний стан наукових поглядів на психологічне благополуччя особистості. *Психологія та соціальна робота*. №1 (53) 2021. С. 103-113.
15. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
16. Кузьмич Н. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *Universum*. №16. 2025. С. 99-105.
17. Курапов А., Данилюк І.Травма війни 2022: оцінка ПТСР і КПТСР серед населення України та сусідніх країн. *Український психологічний журнал*. №2 (22). 2024. С. 62-74.
18. Коробка І. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 2. 2022. С. 85-93.
19. Креденцер О., Сергієнко Д. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія*.

Економічна психологія. № 2 (32). 2024. С. 85-95.

20. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною: навчально-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.
21. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. №37. 2021. С. 155-167.
22. Олійник Ю. Б. Особливості психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи: монографія. Запоріжжя, 2025. 111 с.
23. Пріщенко Ю. Психологічне благополуччя персоналу організації в умовах війни. Запоріжжя, 2024. 107 с.
24. Малиновська О. Українські біженці війни в Європі: між інтеграцією та поверненням. Національний інститут стратегічних досліджень (НІСД) та Центр економічних і соціальних досліджень. 2023.
25. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6 (64). 2021. С. 136-143.
26. Asanov, A. M., Asanov, I., & Buenstorf, G. (2023). Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21933> (дата звернення: 27.11.2025).
27. Attitudes and assessments of Ukrainian refugees (July–August 2022) Razumkov Centre, September 2022. URL: <https://razumkov.org.ua/en/articles/attitudes-and-assessments-of-ukrainian-refugees-july-august-2022> (дата звернення: 27.11.2025).
28. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/1477-7525-11-150> (дата звернення: 27.11.2025).
29. Bradburn N.M., Noll C.E. The Structure of Psychological Well-being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 318 с.

30. Brief Description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). URL: <https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/MHC-SFOverview.pdf> (дата звернення: 27.11.2025).
31. Corey L. M. Keyes. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2002. P. 207–222.
32. Diener E. Subjective well-being & Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575.
33. Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters. 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10104995> (дата звернення: 27.11.2025).
34. Kinderman P., Pontin E., Schwannauer M., Tai S. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. Article number: 150 (2013). URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/1477-7525-11-150.pdf> (дата звернення: 07.12.2025).
35. Morton, S. The North West: Arrivals from Ukraine (12 Months After Arrival) - Health Needs Assessment Summary Report. Office of Health Improvement & Disparities (North West England). May 2023. URL: <https://www.tameside.gov.uk/TamesideMBC/media/PublicHealth/UA-Refugee-HNA-Summary.pdf> (дата звернення: 27.11.2025).
36. OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. The Organisation for Economic Co-operation and Development. Approved by Cormann Mathias. 2025 update. 265 p.
37. Olga Vitruk. Ukrainian Refugee Mental Health Profile. MPH, University of Washington (UW) Dept of Epidemiology, 2023. URL: <https://ethnomed.org/wp-content/uploads/2023/07/Ukrainian-Refugee-Mental-Health-Profile-PDF.pdf> (дата звернення: 27.11.2025).
38. Perkinson M., Albert S., Luborsky M., Moss M., Glicksman A. Exploring the Validity of the Affect Balance Scale With a Sample of Family Caregivers. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4214551> (дата звернення: 27.11.2025).
39. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, №57(6), 1989. P. 1069-1081.

40. Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. The National Center for Biotechnology Information. 2014.

41. Social Well-Being by Corey Lee M. Keyes. URL:

<https://www.jstor.org/stable/2787065> (дата звернення: 27.11.2025).