

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова
Кафедра психології, педагогіки та професійної комунікації

Допускається до захисту
Завідувач кафедри



«13» червня 2026 р.

Кваліфікаційна робота
на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ**
РЕСУРСІВ МІГРАНТІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ»

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма «Психологія. Соціально–психологічний супровід у
мегаполісі»

Виконала:

студентка 4 курсу,

групи Псих–2022–1

Осауленко Вероніка Олександрівна



Керівник:

к. псих. н., доц.

Нікітіна Оксана Петрівна



Харків 2026

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники відновлення особистісних ресурсів мігрантів в умовах хронічного стресу»

Автор: Осауленко В. О.

Актуальність теми. Хронічний воєнний дистрес та невизначеність на чужині виснажують внутрішній потенціал примусово переміщеної української молоді, повністю руйнуючи їхні життєві плани у Словаччині. Побудова точних математичних моделей для прогнозування збереження психічного здоров'я цієї групи через взаємозв'язок акультурації, травми та особистісних ресурсів зумовила актуальність дослідження.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між стратегіями акультурації, проявами тривалого травматичного стресу та станом особистісних ресурсів як чинників збереження психологічного добробуту молодих українських мігрантів.

Об'єкт дослідження – психологічний добробут та особистісні ресурси молодих мігрантів в умовах хронічного стресу.

Предмет дослідження – психологічні чинники, стратегії акультурації та особливості відновлення особистісних ресурсів молодих українських мігрантів у Словацькій Республіці в умовах пролонгованого воєнного дистресу.

Методи дослідження: 1. Теоретичні методи. Для обґрунтування концепту роботи нами було застосовано системний аналіз, узагальнення та порівняння класичних і новітніх теоретико-психологічних джерел. 2. Емпіричні: Анкета «Психологічний добробут та ресурси особистості в умовах міграції» (В. О. Осауленко, 2026); Методика «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова, 2022); Методика «Реакція на тривалий травматичний стрес» (українська адаптація: Р. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024); Методика «Короткий опитувальник стратегій акультурації» (КОСА) (українська адаптація: Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025); 3. Математико-статистичні методи. Аналізуючи масив первинних

емпіричних даних, математичне моделювання психологічних предикторів ми здійснювали за допомогою методу побудови множинної лінійної регресії. Статистичні розрахунки повністю реалізовано в межах сучасного програмного середовища Jamovi (версія 2.x) з орієнтацією на суворі звітні стандарти APA.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 45 найменувань, з них іноземною мовою – 20. Робота містить 7 рисунків, 6 таблиць. Загальний обсяг роботи 71 сторінка, з них основний зміст – 61 сторінка.

Стислий зміст дослідження. У роботі теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено комплекс психологічних чинників, що визначають збереження внутрішнього капіталу української молоді (17–30 років) у Словаччині в умовах воєнного дистресу. На основі виявлених деструктивних предикторів розладу тривалого воєнного стресу, дистантної тривоги та кризи професійної ідентичності розроблено авторську чотиримодульну онлайн-програму «Ресурсне відновлення особистості мігранта в умовах хронічного стресу». Структура інтервенції адаптована під формат дистанційного мікронавчання, що враховує щоденне часове перевантаження 76% опитаних респондентів та забезпечує покроковий перехід від первинної психосоматичної стабілізації до соціокультурної інтеграції.

Отримані результати та висновки. На основі регресійного аналізу в програмі Jamovi вперше визначено конкретні математичні предиктори, які безпосередньо зумовлюють збереження або деструкцію психологічного добробуту мігрантів залежно від обраної ними стратегії інтеграції за Дж. Беррі. Доведено, що конструктивні моделі взаємодії з новим середовищем виступають буфером проти «спіралі втрат» С. Гобфолла, а отримані емпіричні дані адаптовано для побудови цільових програм психосоціальної підтримки та тренінгів резильєнтності за кордоном.

Ключові слова: особистісні ресурси, вимушена міграція, воєнний дистрес, психоедукація, мігрант, психологічне благополуччя, стратегії акультурації.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МІГРАНТІВ..... | 10 |
| 1.1. Феноменологія особистісних ресурсів та психологічні механізми їх відновлення..... | 10 |
| 1.2. Специфіка хронічного стресу вимушеної міграції українців в умовах воєнного стану..... | 17 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1..... | 22 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ І ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ..... | 24 |
| 2.1. Організація дослідження..... | 24 |
| 2.2. Вибір та обґрунтування методик..... | 25 |
| 2.3. Аналіз результатів дослідження..... | 28 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2..... | 44 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА «РЕСУРСНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МІГРАНТА В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ»..... | 47 |
| 3.1. Обґрунтування програми психосоціальної підтримки та психоедукації молодих мігрантів..... | 47 |
| 3.2. Змістове наповнення психоедукаційної програми | 55 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3..... | 59 |
| ВИСНОВКИ..... | 61 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 64 |

ВСТУП

Актуальність теми. Роками залишатися на чужині через затяжні бойові дії в рідній країні – це досвід, який сьогодні ламає життя мільйонам українців. Рахунок вимушених переселенців у тій же Європі вже йде на мільйони, чого не траплялося з часів минулого століття. Головна пастка нинішнього етапу адаптації біженців полягає в тому, що воєнний стрес і пережитий на батьківщині жах нікуди не зникають після перетину кордону. Травма подорожує разом із людиною. Вона просто нашаровується на повсякденні побутові й мовні труднощі у приймаючих країнах, зокрема в Словаччині, створюючи важкий кумулятивний ефект для психіки. Особливо незахищеною тут виявилася молодь віком 17–30 років. Замість того щоб спокійно вчитися, шукати першу роботу чи будувати стосунки, ця молодь щодня стикається з тотальною невпевненістю у завтрашньому дні. Чужина й постійний брак безпеки просто перекреслюють будь-які плани.

Варто звернути увагу на медико-психологічні наслідки такого хронічного тиску. Постійне перебування в еміграційному режимі «виживання» запускає глибоке фізіологічне та ментальне зношування організму, яке у сучасних біопсихосоціальних дослідженнях Є. Янкович-Ранкович влучно описують як феномен соматичного «вивітрювання». Організм мігранта старіє швидше. Ба більше, спираючись на зафіксовані вітчизняними дослідниками (О. Нікітіна, О. Резван, М. Марусинець, 2025) дані, пролонгований воєнний стрес демонструє виразний трансгенераційний характер, передаючись через механізми психоемоційної залежності від батьків до дітей у формі виражених симптомів ПТСР. Травма деформує покоління. За таких умов, аби не дозволити особистості остаточно деградувати у деструктивну «спіраль втрат», описану в класичній теорії С. Гобфолла, критично необхідною є мобілізація її внутрішнього капіталу. Йдеться про резильєнтність та особистісні ресурси.

Аналізуючи категоріальний апарат психології, особистісні ресурси розглядають як гнучку, пластичну систему позитивних переконань індивіда

щодо власного «Я». Саме вона дозволяє утримувати контроль над мінливим середовищем (М. Ван ден Хьовел, В. Б. Шауфелі). Позитивні емоції при цьому здатні запускати механізм «розширення та побудови» Б. Фредріксон, коли у стані натхнення людина раптово знаходить вихід із тупика міграційного стресу, накопичуючи адаптаційну «подушку безпеки». Опірність залежить від опор. Проте характер збереження чи втрати цих опор прямо корелює із тим, яку саме модель взаємодії із новим суспільством обирає респондент – тобто від конкретної стратегії акультурації за двовимірною концепцією Дж. Беррі.

Попри наявність загальних праць із психології переселенців, взаємозв'язок між акультураційними процесами, суб'єктивним рівнем воєнної травматизації та реальним станом внутрішніх ресурсів української молоді у Словаччині досі бракує цілісного емпіричного аналізу. Окремим викликом є гострий дефіцит компактного, валідизованого безпосередньо під час повномасштабної війни інструментарію. Використання новітніх вітчизняних шкал (методики О. Савченко, Р. Засєкіної, Л. Музичко 2022–2025 рр.) дозволяє виявити чіткі математичні предиктори збереження психічного здоров'я молодих мігрантів. Необхідність побудови таких прогностичних моделей для подальшої психотерапевтичної практики й обумовила актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічний добробут та особистісні ресурси молодих мігрантів в умовах хронічного стресу.

Предмет дослідження – психологічні чинники, стратегії акультурації та особливості відновлення особистісних ресурсів молодих українських мігрантів у Словацькій Республіці в умовах пролонгованого воєнного дистресу.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між стратегіями акультурації, проявами тривалого травматичного стресу та станом особистісних ресурсів як чинників збереження психологічного добробуту молодих українських мігрантів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити комплексний теоретико-методологічний аналіз феноменології особистісного ресурсного потенціалу, психологічних механізмів його

відновлення та специфіки проявів хронічного стресу вимушеної міграції в умовах воєнного стану.

2. Сформувати та обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик (із розробкою авторської анкети) для оцінки ресурсного наповнення, стратегій акультурації та реакцій на тривалий стрес, адаптований до умов українського міграційного середовища.

3. Проаналізувати соціодемографічні, побутові та професійні характеристики досліджуваної вибірки молодих мігрантів у Словацькій Республіці.

4. Оцінити реальний рівень наявних особистісних ресурсів, домінуючі стратегії акультурації (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація) та специфіку реагування респондентів на пролонгований дистрес.

5. Визначити за допомогою методів математичної статистики (множинного лінійного регресійного аналізу) конкретні психологічні предиктори, які зумовлюють збереження, відновлення або втрату внутрішніх ресурсів та психологічного добробуту особистості.

6. Розробити психоедукаційну програму, спрямовану на ресурсне відновлення особистості мігранта в умовах хронічного стресу.

Методи дослідження:

Аналіз, порівняння та узагальнення літератури використано для вивчення моделей особистісних ресурсів, опису хронічного стресу й воєнної травми мігрантів, а також для розробки структури і змісту програми психологічної допомоги.

2. Емпіричні:

Анкета «Психологічний добробут та ресурси особистості в умовах міграції» (В. О. Осауленко, 2026).

Методика «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова, 2022).

Методика «Реакція на тривалий травматичний стрес» (українська адаптація: Р. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).

Методика «Короткий опитувальник стратегій акультурації» (КОСА) (українська адаптація: Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025).

3. Математико-статистичні методи. Аналізуючи масив первинних емпіричних даних, математичне моделювання психологічних предикторів ми здійснювали за допомогою методу побудови лінійної та множинної регресії. Статистичні розрахунки повністю реалізовано в межах сучасного програмного середовища Jamovi (версія 2.x) з орієнтацією на суворі звітні стандарти APA. Це дозволило точно виявити, як саме комплекс акультураційних стратегій за лінійними моделями детермінує варіативність показників відновлення внутрішнього ресурсного потенціалу молодих мігрантів.

База дослідження: ФОП Сирота Тетяна; Ліга за душевне здоров'я СР г.о. (Liga za duševné zdravie SR, o.z.), (Словацька Республіка)

Емпіричну вибірку дослідження склали 33 особи. Усі респонденти – мігранти з України, які зараз живуть у Словацькій Республіці. Жінок у вибірці суттєво більше (73%), частка чоловіків становить 27%. Вікові межі опитаних – від 17 до 30 років. Середній вік по групі дорівнює 21 року.

Наукова новизна результатів дослідження:

1. Уперше на емпіричному рівні визначено специфіку взаємозв'язку між стратегіями акультурації за двовимірною моделю Дж. Беррі та динамічними характеристиками резильєнтності й емоційного виснаження молодих українських мігрантів (віком 17–30 років) у Словаччині в період триваючого воєнного стану в Україні.

2. Дістало подальшого розвитку розуміння механізмів «спіралі втрат» С. Гобфолла та епігенетичного / трансгенераційного впливу хронічної травми війни на соматичне й ментальне зношування («вивітрювання») організму примусово переміщених осіб крізь призму новітнього українського діагностичного інструментарію.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані емпіричні дані використано для створення авторської психоедукаційної програми «Ресурсне відновлення особистості мігранта в умовах хронічного стресу». Її практичні

психологи та волонтери можуть застосовувати для стабілізації української молоді за кордоном.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 45 найменувань, з них іноземною мовою – 20. Робота містить 7 рисунків, 3 таблиці. Загальний обсяг роботи 71 сторінка, з них основний зміст – 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МІГРАНТІВ

1.1. Феноменологія особистісних ресурсів та психологічні механізми їх відновлення

Аналізуючи категоріальний апарат психології, С. Е. Гобфолл, Р. Дж. Джонсон, Н. Енніс та А. П. Джексон тлумачать персональні ресурси крізь призму суб'єктивного сприйняття людиною власної спроможності контролювати оточення й ефективно впливати на нього, що набуває особливого значення під час подолання деструктивних життєвих обставин [41]. Контроль визначає адаптацію.

З іншого боку, дещо в іншому ракурсі розглядають це явище М. Ван ден Хьовел, Е. Демероуті, В. Б. Шауфелі та А. Б. Баккер, зміщуючи фокус уваги на когнітивно-афективні архітектоніки особистості [41]. У їхньому розумінні дані ресурси репрезентують гнучкі системи позитивних переконань суб'єкта щодо самого себе (зокрема, через параметри самооцінки, самоефективності чи ментального майстерства) та навколишньої дійсності (актуалізованої у формі оптимізму чи віри), які безпосередньо стимулюють і спрощують процес досягнення цілей попри системну протидію середовища чи кризи. Мотивація веде до мети.

Спираючись на моделі обох наукових шкіл, у межах своєї розвідки Й. 'т Маннетє, М. Хейне-Пеннінга, Н. Мастенбрук, М. Вольфенсбергер та Д. Яарсма здійснили спробу інтегрувати сильні сторони згаданих концептів [41]. Дослідники запропонували дефініцію, де особистісні ресурси постають як динамічні, позитивно забарвлені переконання щодо специфіки власного «Я», які визначають здатність керувати зовнішніми обставинами й трансформувати їх, що зрештою запускає мотиваційні механізми та полегшує цілепокладання. Структура є рухливою. Цілком очевидно, що такі конструкти автори маркують

як пластичні та залежні від поточного стану, підкреслюючи безпосередню можливість їхнього цілеспрямованого розвитку в процесі життєдіяльності.

Аналізуючи структуру психічного, Л. Е. ван Зіл, Х. А. ван Вурен та Л. С. Ролл маркують особистісні ресурси через інтеграцію станів (наприклад, оптимізм чи надія), рис (зокрема, загартованості характеру й стійкості), поведінки (через цілеспрямовану практику) та ментальних властивостей особистості (передусім життєстійкості) [43]. Компоненти активуються суб'єктом свідомо. Підкреслюємо, що такий внутрішній інструментарій запускається задля посилення контролю над подіями навколишнього середовища та мінімізації психологічного дисонансу між власним потенціалом і вимогами професійного простору. Тож, ресурси оптимізують діяльність.

Варто звернути увагу на альтернативний підхід, який у контексті теорії вимог та ресурсів роботи під час кризових періодів обґрунтовують Е. Демероуті та А. Б. Баккер. Дослідники оперують поняттям ресурсів опору, або антикризових ресурсів, визначаючи їх як спроможність системи (зокрема, сімейної) блокувати деструктивні трансформації та не допускати переростання напруги у повномасштабну кризу [30]. Стабільність нівелює деструкцію.

Згідно з науковою розвідкою авторів, серед ключових чинників такого супротиву виокремлюються безпосередньо індивідуальні ресурси членів родини (наприклад, самооцінка й почуття майстерності), власне сімейні характеристики (когезія, адаптивність, ефективні комунікативні навички), а також зовнішні соціальні ресурси громади (доступні заклади охорони здоров'я та соціальна підтримка). Системний захист рятує. Цілком очевидно, що ефективність подолання складних обставин залежить від синхронної взаємодії цих внутрішніх та зовнішніх компонентів, які респонденти актуалізують у кризовому стані.

А. Аренас, В. Теран-Тінедо, Е. Куадрато, Р. Кастільо-Майєн, Б. Луке та К. Табернеро доводять, що захист фахівців у критичних умовах залежить не лише від умов праці, а насамперед від їхніх особистих якостей: вміння вірити у власні сили (самоефективність), загального оптимізму, здатності переносити труднощі (життєстійкість), адекватна самооцінка та здатність володіти своїми

емоціями [26]. Це є чинником профілактики професійного вигорання. Аналізуючи це, стає зрозуміло, що для працівників цей внутрішній набір якостей працює як «щит», що захищає їх від емоційного виснаження, навіть якщо навантаження на роботі стає занадто високим. Х. Лу, Ю. Ю, Д.-Б. Ван та інші дослідники зазначають, що психологічні ресурси є вагомим складником особистісного потенціалу [37].

Н. Пеллерен та Е. Рауфаст [39] у своєму дослідженні вказують, що емоційне виснаження та постійна тривога людини часто стають наслідком її надмірної вразливості до зовнішніх подразників. Вона стає заручником стресу.

Л. З. Сердюк, О. Д. Литвиненко, О. А. Сердюк та А. Ю. Денчик наголошують, що в медицині та психології поняття «ресурси» здебільшого розглядають як інструмент адаптації [22].

Це своєрідний щит, який допомагає людині втриматися під час кризових моментів. Власне, внутрішній запас міцності особистості – а це і оптимізм, і віра в себе, і вміння шукати сенс у складних обставинах, і здатність долати стрес – виступає базовою опорою для збереження психічного здоров'я.

Н. Пеллерен та Е. Рауфаст підкреслюють: якщо в особистості не вистачає внутрішнього запасу міцності, щоб змінити ситуацію або просто витримати тиск обставин, її ментальний стан стрімко погіршується [39]. Опірність залежить від ресурсів. Внутрішні особистісні ресурси допомагають людині зберегти психічне здоров'я.

Бажання людини почуватися добре та стабільно є головним двигуном її розвитку. Саме тому зараз так багато дослідників фокусуються на тому, як саме ми приходимо до стану благополуччя. Варто звернути увагу на те, що в сучасній науці з'явилося чимало нових понять для опису здатності тримати удар: резильєнтність, життєстійкість чи вміння спокійно приймати невизначеність. Це не просто терміни, а практичні знання. Розробка методів, які б допомагали людям самостійно розвивати ці ресурси та вчитися справлятися зі стресом без сторонньої допомоги, сьогодні є одним із ключових завдань психотерапії [22].

Зокрема стрімке зростання інтересу до теми життєстійкості С. Б. Кузікова

та Т. І. Щербак[13] пояснюють деструктивним впливом нестабільності сучасного світу. Скрізь бракує визначеності, правила гри постійно змінюються, а людям доводиться діяти в таких умовах, з якими їхній минулий досвід взагалі ніяк не перетинався. Дослідниці дивляться на цей феномен як на внутрішній рушій для розвитку особистості. Це те, що допомагає нам визначатися – миритися зі складними й заплутаними обставинами чи відкидати їх. У підсумку життєстійкість перетворюється на головну опору під час адаптації. Вона зсередини коригує людську поведінку, емоційні сплески та світогляд, а також стає показником того, чи зможе людина взагалі вистояти під тиском змін.

М. Е. Л. Зейєн, В. Бреннінкмейєр, М. К. В. Пітерс та Н. Дж. Дж. М. Мастенбрук стверджують, що студенти з високим рівнем внутрішніх ресурсів – наприклад, оптимізм чи впевненість у своїх силах – значно ефективніше знаходять мотивацію та простіше сприймають виклики навчання. Вони не схильні до драматизації. Натомість особи, які висувають до себе завищені вимоги, часто втрачають контроль над власною енергією та схильні бачити навколишню реальність через призму загроз чи тиску. Цілком очевидно, що відсутність внутрішнього балансу в таких випадках стає бар'єром для нормальної адаптації до середовища ЗВО [45].

А. Б. Баккер та К. Мостерт у своєму оглядовому дослідженні аналізують, як саме навчання та рівень внутрішніх ресурсів впливають на те, чи «згорає» студент, чи, навпаки, втягується в процес. Дослідники розробили спеціальну теорію «вимог та ресурсів навчання», щоб зрозуміти, які приховані механізми стоять за станом студента [28].

Вплив на благополуччя є комплексним. Спираючись на зафіксовані дані, автори наголошують: студенти не просто пасивно реагують на вимоги університету, а можуть самі впливати на свій стан. Одні намагаються оптимізувати процес навчання, роблячи його підконтрольним, інші ж – самі собі шкодять, погіршуючи власне навчальне середовище.

Д. Багджюнієне, І. Жукаускайте, Л. Булотайте та Р. Саргаутіте у своєму дослідженні доводять, що академічна життєстійкість студента напряму залежить

від якості освітнього середовища та впевненості у власних силах. Результати роботи підтверджують прямий зв'язок. Автори акцентують на тому, що саме життєстійкість виступає тим внутрішнім механізмом, який пов'язує наявні ресурси навчання з емоційним станом та залученістю студента до занять [27]. Це ключова ланка. Відтак для покращення якості життя студентів в університеті потрібно працювати у двох напрямках: зміцнювати як зовнішні умови навчання, так і розвивати внутрішні особистісні ресурси.

Пояснити, як саме людина дає собі раду з життєвими кризами, допомагає відома теорія збереження ресурсів С. Гобфолла, яка об'єднує внутрішні та зовнішні інструменти адаптації. Всю цю систему дослідник розділяє за кількома основними напрямками [16]. Дослідник пропонує розділяти цей масив на кілька категорій, де поруч із базовими матеріальними речами (на зразок стабільного доходу чи наявності житла) стоять наші цілі й внутрішні прагнення [29]. Сюди ж він відносить і те, що нас оточує – від статусу в суспільстві й роботи до підтримки з боку друзів чи родини. Але не менш важливим є суто індивідуальний, інтраперсональний інструментарій: внутрішні вірування, професійні навички, самоконтроль та здоровий оптимізм. Усі ці ресурси працюють у зв'язці з поточним психофізіологічним станом людини, а також її вольовим та енергетичним потенціалом, який доводиться мобілізувати, щоб пробитися крізь перешкоди до поставленої мети.

Згідно з логікою С. Гобфолла, стресовий стан виникає саме тоді, коли з'являється реальна чи уявна загроза втратити ці важливі елементи. Найнебезпечнішою тут є так звана «спіраль втрат»: якщо людина вже перебуває в ресурсному дефіциті, під час нових випробувань вона втрачає залишки сил набагато швидше, тоді як наявний «капітал» опору, навпаки, допомагає легше примножувати психологічну стійкість.

Важливий погляд на розвиток особистості відкриває Б. Л. Фредріксон у своїй теорії «розширення та побудови» [40]. Суть її концепції в тому, що позитивні емоції – це не просто короткочасне «гарно», а двигун, який рухає нас вперед. Коли ми відчуваємо натхнення, наше мислення ніби «розширюється».

Ми починаємо бачити варіанти там, де раніше бачили лише безвихідь стресу. Це дає реальний ефект: поступово в нас формується внутрішня «подушка безпеки». Ми зміцнюємо контакти з людьми, починаємо краще вірити в себе і, головне, вчимося витримувати серйозні випробування. Зрештою, саме такі ресурси, накопичені «по крихтах», стають фундаментом нашої стійкості та відчуття щастя в майбутньому.

Досліджуючи ці механізми, І. Сян та Р. Юань [44] спробували з'ясувати, як саме вдячність впливає на задоволеність життям. На думку авторів, почуття вдячності запускає той самий ефект «розширення» мислення, який здатний трансформувати навіть такі складні прояви, як заздрість (як білу, так і чорну), а також активізувати усвідомленість.

Схожі взаємозв'язки аналізують і Л. К. Джонсон із колегами [35], котрі вивчали, як між собою взаємодіють усвідомленість, позитивний настрій, життєстійкість та рівень стресу. Зіставивши кілька різних моделей, дослідники довели: вміння людини не засуджувати себе та спокійно реагувати на зовнішні подразники безпосередньо визначає її емоційний стан і допомагає ефективніше справлятися з напругою.

Згідно з класичним підходом С. Соннентаг і К. Фріц, досвід відновлення сил (який традиційно містить психологічне відсторонення, релаксацію, майстерність та суб'єктивний контроль) вважається потужним стимулом для покращення показників діяльності та здоров'я, хоча самі психологічні ланцюжки цього процесу тривалий час залишалися маловивченими. Л. Хедрік із колегами розробили й протестували комплексну теоретичну модель, де залученість у роботу та емоційне виснаження виступають повними медіаторами (посередниками), які перенаправляють цей ефект на продуктивність праці та характер скарг на самопочуття відповідно.

Говорячи про внутрішній потенціал особистості, концепт самоефективності А. Бандури варто трактувати як його стрижневий складник [36]. Сам автор фокусує увагу на суб'єктивній вірі індивіда у спроможність зреалізувати ті дії, що приведуть до конкретного результату, – тобто йдеться про

впевненість у можливості контролювати події чи впливати на умови середовища. Поведінкова регуляція в кризових умовах запускається саме через таку первинну оцінку: якщо загроза здається масштабнішою за власні копінг-навички, людина просто намагатиметься її уникнути. Реальна ж дія та залученість стають можливими лише тоді, коли з'являється оця внутрішня переконаність у силах.

Через рівень самоефективності також моделюються емоційні реакції та безпосередньо специфіка мислення під час подолання труднощів. Низька самоефективність змушує людину концентруватися на дефіцитах, фіксувати увагу на потенційних невдачах, що автоматично акумулює стрес та дезорганізує діяльність. За високих показників фокус зміщується на безпосередні вимоги завдання, а будь-які перешкоди маркуються як виклики, котрі лише мобілізують зусилля. Самоефективність у такому контексті є базисом саморегуляції, оскільки саме вона визначає обсяг вольових зусиль, тривалість опору обставинам та міру стійкості до невдач.

Окреме місце у структурі внутрішнього потенціалу посідає інтелектуальний ресурс особистості, який О. Сафін та І. Немінський розглядають як ключовий предиктор вибору захисно-долаючої поведінки [21]. Дослідники довели, що високий рівень ментального розвитку стимулює суб'єкта до застосування конструктивних, активних копінг-стратегій у стресових умовах. Натомість за умов дефіциту інтелектуальних опор людина частіше піддається неусвідомленим механізмам психологічного захисту. Зокрема, порівняно зі своїми більш інтелектуально спроможними однолітками, такі особи під час подолання психоемоційного напруження демонструють схильність до регресивних проявів, компенсації чи реактивного утворення, значно рідше вдаючись до проєкції.

Якщо узагальнити ці підходи, то особистісні ресурси точно не варто вважати чимось статичним. Це гнучка й жива динамічна система [9]. Причому вся її суть розкривається саме тоді, коли людина реально взаємодіє зі своїм життєвим середовищем. Будь-яка складна ситуація, у якій перебуває суб'єкт, фактично запускає внутрішні сили, змушуючи їх працювати. Таке просторово-

часове розгортання потенціалу завжди спирається на серйозну перебудову особистісних смислів та цінностей. Зрештою, саме через ресурси людина проявляє свою самодетермінацію. Вони допомагають нам згладжувати суперечності із зовнішнім світом, витримувати удари долі та створюють той самий фундамент, без якого неможлива нормальна адаптація чи самореалізація.

1.2. Специфіка хронічного стресу вимушеної міграції українців в умовах воєнного стану

Величезні масштаби має сьогоднішня гуманітарна криза у світі. Офіційні дані Агентства ООН у справах біженців, які містить свіжий звіт «Global Trends report 2024», просто шокують [32]. Наприкінці 2024 року фіксували – 123,2 мільйона осіб опинилися в статусі примусово виселених. Виганяють людей з домівок війни, жорстокі переслідування, спалахи насильства та постійне нехтування правами людини. Усе це буквально знищує громадський порядок. Дійсно, для двадцять першого століття насильницька міграція стала одним із найбільш болючих і складних викликів. Тільки от додалися сюди, окрім класичного політичного тиску та дискримінації, ще й масштабні екологічні катастрофи, кліматичні зміни та стихійні лиха. Повністю руйнують такі процеси звичне життя цілих регіонів. Як наслідок – понад 122 мільйони людей зараз є біженцями чи внутрішніми переселенцями. Багато хто взагалі втратив громадянство. Усім їм негайно потрібен реальний міжнародний захист, без якого просто не вижити.

Далеко за рамки звичайної сухої статистики виходять реальні наслідки такого переселення. На цьому окремо наголошують у своєму глибокому науковому огляді дослідники Є. Янкович-Ранкович та К. Пантер-Брік [34]. Через тривалий хронічний стрес, нестерпні побутові умови та важкі ментальні травми проходить людина, яку позбавили дому. Причому наздоганяють ці жахи на кожному етапі міграційного шляху. Як результат – руйнується і психосоціальний стан, і біологічне здоров'я індивіда. Автори чітко довели: у тих, хто пережив

війну та депортацію, на рівні організму залишаються специфічні фізіологічні та навіть геномні маркери. Постійне нашарування соціальних і фізичних стресорів спричиняє соматичні порушення у мігрантів. Саме цим пояснюються їхні вкрай важкі медичні профілі, глибокі депресії та аномально швидке біологічне старіння. Ситуація критична і потребує зовсім інших захисних і терапевтичних підходів.

Питаннями стресових реакцій та їхніх системних механізмів детально займаються науковці Є. Янкович-Ранкович та Лі Т. Геттлер [33]. У своїй праці вони розглядають кілька важливих концепцій: модель DOHaD та гіпотеза «вивітрювання».

Модель DOHaD (концепція ембріональних витоків здоров'я та хвороб). Вона доводить: умови раннього дитинства безпосередньо впливають на все подальше життя людини. Будь-які тогочасні чинники чи соціальні стресори деформують здоров'я у майбутньому. Ба більше, сильний стрес діє навіть через покоління, змінюючи епігеном нащадків.

На практиці цей трансгенераційний механізм передачі воєнної травми та хронічного стресу в родинях внутрішньо переміщених осіб детально досліджували українські науковці О. Нікітіна, О. Резван, О. Романовська та М. Марусинець [18]. Обумовлюється така динаміка глибокою психоемоційною взаємозалежністю всередині сім'ї. Емпіричний аналіз групи чітко виявив критичні рівні травматизації. Половина дорослих переселенців сприймає власне життя як абсолютно непередбачуване. Своєю чергою, у дітей фіксуються симптоми, які прямо вказують на високу ймовірність ПТСР. Математично довели автори наявність прямого позитивного зв'язку: що сильніше батьки відчують тиск стресу, то вищим є загальний рівень психоемоційного дистресу в їхніх дітей. Базуючись на цих тривожних результатах, дослідники розробили спеціальну програму сімейної психоедукації. Спрямована вона на корекцію батьківського сприйняття та покращення внутрішньосімейної динаміки для стабілізації психіки дитини.

Гіпотеза «вивітрювання» (weathering hypothesis). Поступове руйнування та

зношування організму на фізіологічному рівні описує ця теорія. Викликають подібні соматичні порушення тривалі соціальні проблеми чи хронічно несприятливе екологічне середовище. Через постійне перебування у бідності або під тиском небезпеки ламаються базові внутрішні процеси. Як наслідок – організм починає старіти набагато швидше, що й провокує появу тяжких хронічних хвороб.

Розвиток особистості безпосередньо підпорядковується життєвому контексту. Змушує соціум людей абсолютно по-різному реагувати на зовнішній світ. Будь-який емоційний, соціальний чи фізичний чинник кожна людина аналізує суто індивідуально. Відображаються такі внутрішні відмінності у повсякденній поведінці індивіда. Окрім цього, фіксують їх науковці на рівні складних психонейроендокринологічних процесів.

Наприклад, взаємозв'язок між погіршенням ментального здоров'я в дорослому віці та внутрішньоутробним впливом екстремального стресу чітко довели у своєму дослідженні вчені Г. Увізеє, Дж. Н. Рутерфорд та З. М. Тейєр [42].

Водночас інші дослідники – К. Дж. Малліган, Е. Б. Квінн, Д. Хамадмад, К. Л. Даттон, Л. Невелл, А. М. Біндер, К. Пантер-Брік та Р. Даджані [38] – виявили ще один парадоксальний факт. Навіть без безпосереднього переживання травматичної події діти здатні успадковувати змінені епігенетичні механізми від своїх батьків. Крізь призму зазначених наукових праць війна постає не просто як політичний конфлікт, а як надзвичайно складне біопсихосоціальне травмувальне явище. Чинить воно руйнівний деструктивний вплив одночасно на всю сімейну систему в кількох поколіннях. Наявність таких маркерів вкотре доводить, що взаємозв'язок між середовищем і становленням людини є заплутаним.

Сучасні дослідження адаптаційних процесів дозволяють детально вивчити специфіку хронічного стресу під час воєнного стану. Науковці І. Сингаївська та М. Чистякова [23] доводять: саме від внутрішньої оцінки нового досвіду біженцем залежить успіх подолання дезадаптаційної кризи. Сприйматися цей досвід особою може як «успішний» або «неуспішний». Через неможливість

повернутися до колишнього життя стрімко зростає внутрішній конфлікт. Минуле бачиться людині винятково успішним, що контрастує з новою реальністю, спричиненою війною чи прямою загрозою існуванню. Постає глибокий суб'єктивний парадокс. Нові умови проживання в еміграції об'єктивно можуть виявитися набагато кращими – стабільнішими, безпечнішими та ситішими. Проте залишений вдома «свій» простір важить для переселенця значно більше, ніж будь-які матеріальні здобутки в «чужому» суспільстві.

Розглядаючи цей феномен, Ю. А. Короцінська [11] наголошує, що для українських громадян війна перетворилася на потужний стимулятор тотальних втрат. При цьому саму вимушену міграцію слід кваліфікувати як особливий, надзвичайно складний вид втрати. Досліджуючи цей стан, Л. Дідковська та А. Дідковський [4] описують еміграцію як межову, лімінальну, екстремальну та суто критичну ситуацію в біографії особистості. Науковці акцентують увагу на процесах акультурації. Вони розглядають її як хворобливий елемент втрати звичного соціального середовища, яке раніше слугувало людині базовою психологічною опорою.

Подвійну природу мають усі процеси подібного пристосування. На важливу роль соціокультурного контексту як модератора у взаємозв'язку «аккультурація–здоров'я» вказують дослідники М. Фокс, З. Тейер та П. Вадхва [31]. Психологічне благополуччя мігранта не є чимось стабільним. Напрямку визначає його характер ставлення приймаючої сторони до переселенців. Вектор розвитку хронічного стресу кардинально змінюється під впливом системної підтримки або, навпаки, прихованої дискримінації. Вороже чи байдуже середовище здатне в разі прискорити соматичне зношування організму (яке описує теорія «вивітрювання»).

Проходження кризових етапів в еміграції має свою специфічну динаміку, яку аналізували М. Галицька та О. Кузьменко [3] на базі Кентерберійського університету Крайст Черч. Застосувавши класичну концепцію U-кривої К. Оберга, чіткий спектр психічних станів зафіксували дослідники – від ейфорії на початку виїзду до гострої тривожності й культурного шоку згодом.

Математичний аналіз виявив кілька суттєвих кореляцій. Вік людини безпосередньо зумовлює її загальні адаптаційні можливості. Крім того, перші фази перебування в еміграції вимагають набагато потужнішої психологічної підтримки від родини, ніж фінальні етапи пристосування. Сплески тривоги при цьому найсильніше фіксуються саме під час другого (кризового) та четвертого етапів, коли постають нові соціокультурні виклики перед особою.

На прикладі українських мігрантів В. Абдуллаєва аналізує чинники, що визначають успіх адаптації [1]. Виявляється, що внутрішні особистісні ресурси тут грають вирішальну роль. Сміливість, емоційна стабільність та екстраверсія найсильніше визначають успішність інтеграції переселенців. Подоланню дезадаптаційної кризи безпосередньо сприяє внутрішня рівновага особистості та її відкритість до нових соціальних контактів.

Зовсім іншу картину бачимо за наявності емоційного дисбалансу. Постійна стурбованість, сильне внутрішнє напруження та невпевненість миттєво блокують адаптивні можливості. Людина стає імпульсивною, замикається у собі, починає шукати провину в усьому і демонструє тотальну недовіру до соціуму. Цікаво, що автономність, аналітичний розум та емпатія адаптуватися допомагають швидко. А от такі звичні якості, як товариськість, консерватизм чи моральна нормативність, жодної суттєвої ролі в процесі міграційного пристосування взагалі не виявили статистично значущого впливу.

Глибинний деструктивний вплив воєнного травматичного досвіду на дорослих біженців підтверджує О. Караджи [7]. Пережиті події війни деформують абсолютно всі аспекти адаптації. Насамперед руйнуються емоційний комфорт, самоприйняття та рівень прийняття інших людей. Додаткові труднощі із самореалізацією та інтеграцією провокують соціокультурні й мовні бар'єри за кордоном. Сильним тригером виступає невизначеність майбутнього. Вона суттєво посилює емоційний дискомфорт і тривожність, безпосередньо викривляючи загальне самовідчуття дорослих переселенців.

Потреба у вивченні психологічної резиліентності виникає також під час репатріації мігрантів, які залишалися за кордоном понад один рік. Цей

специфічний виклик детально досліджував Д. Ткач [24]. Серйозними труднощами реадaptaції супроводжуються процеси повернення особистості на батьківщину. В українському суспільстві людина знову стикається з емоційним вигоранням, своєрідним «зворотним культурним шоком», професійною дезадаптацією та ускладненнями при відновленні колишніх соціальних зв'язків на тлі хронічного воєнного стресу. Пряму кореляцію тут має рівень психологічної стійкості із загальною тривалістю перебування в еміграції та наявністю підтримуючого мікросоціального середовища вдома.

Коли переселенцям вчасно надають психологічну допомогу, критична психічна напруга у них суттєво знижується. На цей факт чітко вказують дослідники В. Предко та Д. Предко. Автори підкреслюють: саме завдяки такій фаховій підтримці людина отримує шанс повністю переоцінити свій воєнний травматичний досвід. Цей процес безпосередньо запускає механізми її посттравматичного зростання за кордоном. Уся суть подібного переосмислення зводиться до того, щоб знайти інші, більш ефективні способи взаємодії з новим оточенням. Тут людині важливо насамперед відновити власну здатність до сенсотворення. Тільки якщо відбудеться глибока ціннісно-сміслова переорієнтація, мігрант зможе вийти на принципово нове, рефлексивне та відповідальне життєтворення в еміграції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Особистісні ресурси точно не є чимось застиглим – це рухлива, жива система, яка постійно переформатовується, поки людина взаємодіє із середовищем. У ній щільно пов'язані емоції (як-от надія чи оптимізм), стійкі риси характеру та установки щодо власних сил, насамперед самооцінка й самоєфективність. Щойно людина втрачає ці опори, як одразу запускається руйнівна «спіраль втрат» за С. Гобфоллом. І навпаки: вчасне відновлення сил та позитивний досвід створюють надійний психологічний щит. Свою роль у цьому процесі відіграє й інтелект. Вищий ментальний розвиток спрямовує особу до свідомого, активного копію, тоді як брак когнітивних інструментів штовхає

до банального регресу чи неусвідомленого захисту. Крім того, індивідуальний потенціал підсилюють ресурси родини (її згуртованість, гнучкість комунікації) та підтримка громади, що разом допомагає вистояти в кризі.

Вимушене переселення українців через війну – це не звичайна зміна місця проживання, а глибока біопсихосоціальна травма й тригер тотальних життєвих втрат. Постійна напруга в евакуації буквально виснажує організм, через що виникає ефект «вивітрювання» – передчасного біологічного старіння. До того ж воєнний дистрес чітко виявляє трансгенераційну природу. Складні епігенетичні зміни (в межах моделі DOHaD) та загальна тривожна атмосфера в родині призводять до того, що психоемоційне напруження батьків прямо віддзеркалюється на дітях, суттєво збільшуючи ризики появи у них симптомів ПТСР.

Пристосування до нового соціокультурного простору навряд чи буває лінійним. Зазвичай воно йде хвилеподібно (відома U-крива К. Оберга) і гальмується специфічним внутрішнім розколом. Мігранти часто ідеалізують минуле життя вдома, навіть якщо зараз перебувають у набагато безпечніших і стабільніших умовах. Те, як людина приживеться в іншій країні, багато в чому залежить від гостинності місцевих та від її власних якостей. Висока автономність, емоційна рівноваженість та розвинена емпатія помітно прискорюють інтеграцію. А от товарицькість чи надмірна моральна нормативність на успішність адаптації майже не впливають.

Повернення на батьківщину після років життя за кордоном провокує новий етап дистресу, пов'язаний зі зворотним культурним шоком і труднощами у професійній самореалізації. Знизити таке психоемоційне напруження репатріанту значно простіше за умови надійного тилу в колі близьких та вчасного залучення фахівця. Професійна допомога дозволяє перепплавити пережитий негативний досвід у посттравматичне зростання. Головне тут – запусити глибоку перебудову життєвих цінностей та повернути людині здатність знову бачити сенс у своєму щоденному житті й майбутньому.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ І ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ МІГРАЦІЇ

2.1. Організація дослідження

Мета емпіричного дослідження – визначити особливості взаємозв'язку та впливу тривалого травматичного стресу й стратегій акультурації на стан особистісних ресурсів та психологічний добробут молодих мігрантів.

Завдання дослідження

Сформуувати комплекс діагностичних методик (із включенням власної анкети), що повністю відображає специфічні життєві обставини й умови українського мігрантського середовища.

Проаналізувати вибірку за соціодемографічними та міграційними показниками, щоб ретельно виокремити провідні складові поточної адаптації.

Оцінити реальний рівень ресурсного наповнення, акультурації та форми реагування на пролонгований дистрес.

Застосувати математико-статистичний апарат задля виявлення конкретних психологічних предикторів, які контролюють збереження або втрату внутрішніх ресурсів особистості.

База дослідження: ФОП Сирота Тетяна; Ліга за душевне здоров'я СР г.о. (Liga za duševné zdravie SR, o.z.), (Словацька Республіка)

Емпіричну базу дослідження склали 33 особи. Усі респонденти – мігранти з України, які зараз живуть у Словацькій Республіці. Жінок у вибірці суттєво більше (73%), частка чоловіків становить 27%. Вікові межі опитаних – від 17 до 30 років. Середній вік по групі дорівнює 21 року.

Етапи роботи

Теоретико-методологічний етап. Спочатку формувався загальний концепт роботи. Для цього ми розробили авторську анкету «Психологічний добробут та ресурси особистості в умовах міграції». Також на цьому етапі підбиралися

сучасні валідизовані методики (Савченко та ін., 2022; Засекіна та ін., 2024; Музичко, Чернишова, 2025).

Під час емпіричного етапу ми провели анкетування та тестування мігрантів віком 17–30 років, де за структурою вибірки цілком очікувано переважали жінки. Досліджували їхній теперішній психологічний стан.

Аналітичний етап. Отримані дані ми внесли в програму Jamovi. Тут проводився розрахунок описової статистики та частотного розподілу. Для аналізу даних будувалися моделі множинної лінійної регресії. Цей математичний інструмент у середовищі Jamovi допоміг нам детально розібрати характер виявлених взаємозв'язків.

2.2. Вибір та обґрунтування методик

Для дослідження ми розробили власну анкету «Психологічний добробут та ресурси особистості в умовах міграції». Потреба в цьому виникла тому, що класичні діагностичні методики часто не вловлюють реалії, в яких опинилися наші респонденти. Адже стандартні опитувальники ігнорують такі гострі моменти, як безпека рідних у зонах бойових дій, життя в тимчасових прихистках чи проблеми з професійною самореалізацією за кордоном.

Сама анкета побудована просто: ми виділили чотири змістові блоки. Перший з них – це соціально-демографічні дані, вони потрібні для сегментації вибірки. Далі ми зосередилися на міграційному контексті та побутових умовах. Третій блок стосується роботи та того, чи вдається людині реалізувати себе як фахівця. Останній, четвертий блок, охоплює психологічні стресори.

З розроблених іншими авторами методик для дослідження ми обрали методику «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова, 2022) [20]. Цей тест підходить нам найкраще. Автори розробили та перевірили його в Україні під час повномасштабної війни. Це ключовий момент. Тест враховує досвід хронічного стресу та соціальної невизначеності. Тому результати опитування відображають реальний стан людей сьогодні. Ми не

використовуємо застарілі норми мирного часу.

Автори розташували в основу методики ідею резильєнтності. Вони дивляться на неї не просто як на стійкість до ударів долі, а як на живу здатність людини вчасно помічати своє виснаження, мобілізувати приховані сили й оперативно знаходити копінг-стратегії для самодопомоги. Методика складається всього з 13 тверджень. Така компактність інструментарію не заважає йому охоплювати три ключові аспекти психологічного стану. По-перше, опитувальник дозволяє виміряти загальний рівень наявних ресурсів. По-друге, окрема шкала спрямована на аналіз копінг-стратегій, які застосовує людина для відновлення. Нарешті, третій блок запитань фіксує показники емоційної спустошеності, що часто межує з апатією.

Психометричні характеристики методики «Особистісні ресурси» О. В. Савченко, С. А. Сукач та А. В. Тімакової (2022) цілком адекватні. Автори детально перевірили надійність та внутрішню узгодженість усіх шкал. Тут показники достовірні. Наприклад, для загального показника коефіцієнт альфа-Кронбаха сягає 0,82. Питання також аналізували за критерієм Фергюсона, і середня дискримінативність склала 0,84.

Важливо й те, що розробники вивели готові тестові норми саме під українську вибірку. Для нашого дослідження це вагомий плюс. Завдяки цим нормам ми можемо чітко розділити респондентів за рівнями – від емоційного виснаження до високої спроможності відновлювати сили. Такий підхід повністю закриває завдання нашої практичної частини.

Для оцінювання посттравматичних наслідків війни ми обрали шкалу «Реакція на тривалий травматичний стрес» (РТТС). Використано українську версію опитувальника (Р. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024) [5]. Цей інструмент спеціально адаптований для умов постійної військової загрози в Україні.

Методика пройшла повну психометричну перевірку. Крос-культурна адаптація включала прямий і зворотний переклад, а також експертну оцінку та когнітивні інтерв'ю. Валідизацію структури автори здійснювали за допомогою

експлораторного та конфірматорного факторного аналізу.

Опитувальник містить 11 незмінних пунктів. За результатами математичного аналізу української вибірки вони об'єдналися у два нові фактори. Перший фактор отримав назву «Виснаження і лють», другий – «Страх і зрада».

Показники надійності інструменту високі. Загальний коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,858, що доводить внутрішню узгодженість шкали. Конструктна валідність підтверджена чіткими кореляційними зв'язками з показниками ПТСР, депресії, тривоги та моральної травми. Повторне тестування засвідчило задовільну надійність шкали. Опитувальник повністю закриває завдання нашого дослідження.

Для вимірювання особливостей пристосування респондентів до нового середовища було обрано «Короткий опитувальник стратегій акультурації» (КОСА). Авторами інструменту є Музичко Л. В. та Чернишова Я. Л. Методика опублікована у 2025 році [17].

Вибір даного інструменту зумовлений кількома факторами. По-перше, в українській психодіагностиці є дефіцит мовних засобів для вивчення міграції. Існуючі методики часто є занадто об'ємними. КОСА містить лише 16 тверджень. Це дозволяє швидко проводити опитування без перевтоми респондентів.

По-друге, методика має чітку теоретичну базу. В її основі лежить двовимірний модель акультурації Дж. Беррі. Опитувальник вимірює чотири класичні стратегії: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію. Кожна стратегія представлена окремою субшкалою по 4 пункти. Відповіді фіксуються за 6-бальною шкалою Лікерта.

По-третє, інструмент є повністю валідним та надійним. Перевірка внутрішньої узгодженості шкал за коефіцієнтом альфа Кронбаха показала прийнятні результати (від 0,7 до 0,8). Конвергентна валідність підтверджена через кореляцію з іншими адаптованими тестами ($p < 0,01$). Опитувальник був стандартизований на українській вибірці мігрантів. Для нього розроблено тестові норми на основі квантильного аналізу. Методика повністю підходить для вирішення завдань нашого дослідження.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Профіль респондентів чітко окреслюють результати опитування за анкетною «Психологічний добробут та ресурси особистості в умовах міграції». Їхній вік уже зазначався вище.

Сімейний стан учасників опитування виявився неоднорідним (Рис. 2.1). Досліджувана аудиторія розділилася практично навпіл. 43% респондентів наразі перебувають у стосунках. Тоді як 42% є незаміжніми або неодруженими.

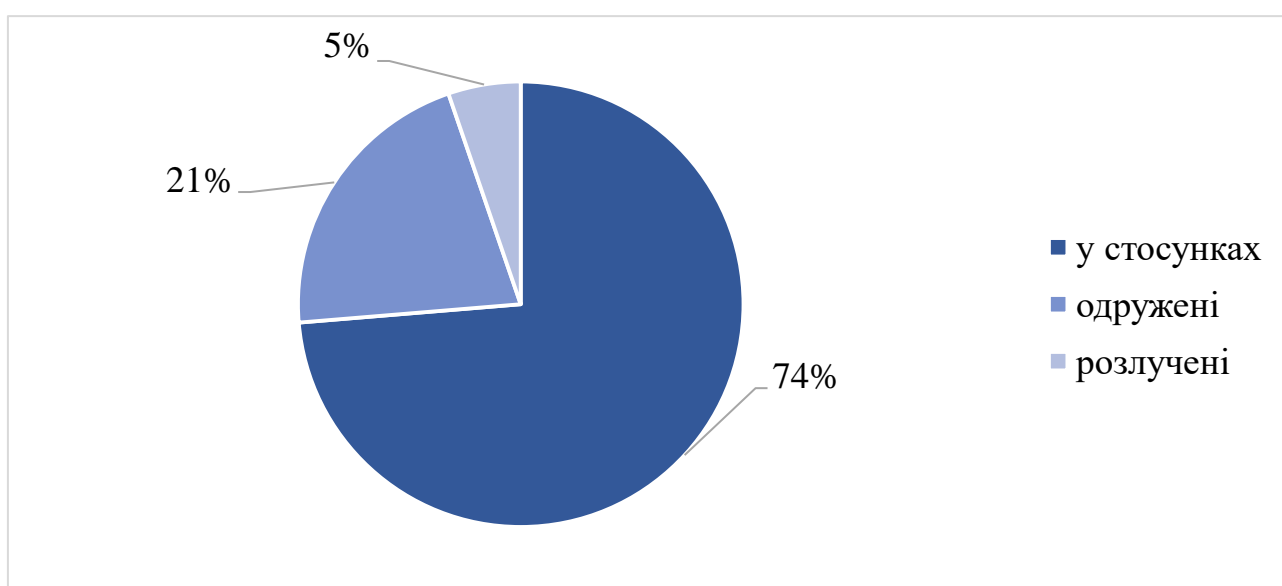


Рис. 2.1. Розподіл відповідей респондентів на питання анкети про сімейний стан (в %).

У законному шлюбі перебувають 12% людей, і найменше серед опитаних розлучених – усього 3%. Тобто, якщо підсумувати, абсолютна більшість (85%) офіційно не розписані, хоча половина з них має постійні стосунки. До того ж лише в одного з усіх респондентів дитина живе разом із ним у міграції.

Рівень знання мови країни проживання учасники оцінювали самостійно за шкалою від 1 до 10 балів (Рис. 2.2). Мовні навички мігрантів неоднорідні. У масиві присутні як початківці з оцінками в 1–3 бали, так і люди, які вільно володіють мовою на максимальні 10 балів. Найчастіше фіксувалися оцінки 5 та

7. Їх респонденти обирали 7 і 6 разів.

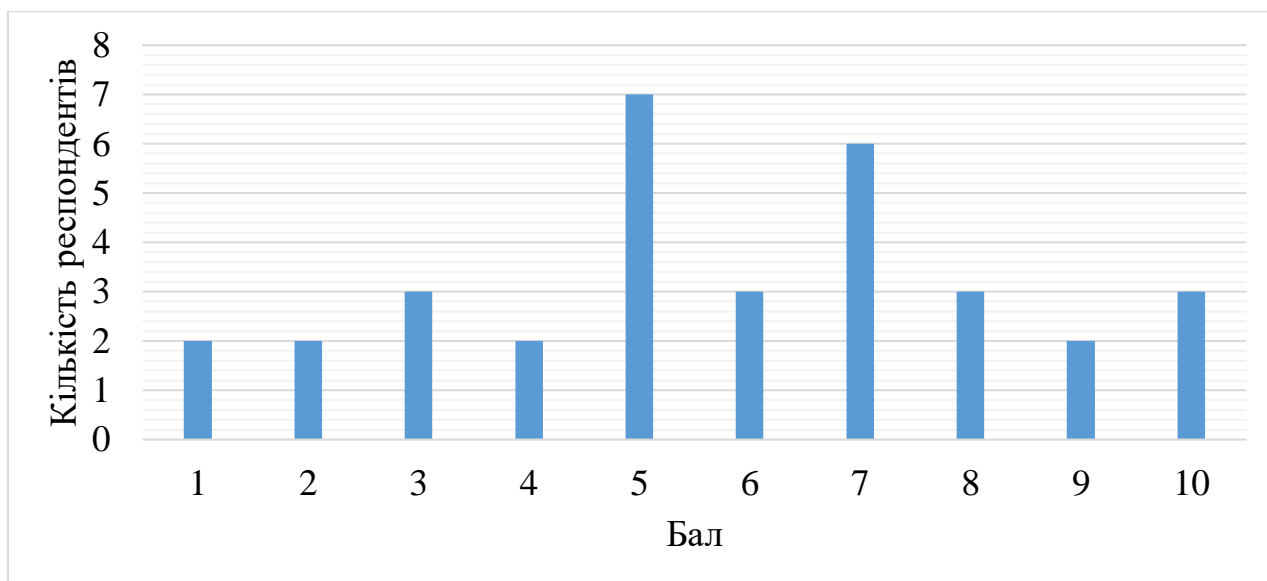


Рис. 2.2. Частотний розподіл оцінок рівня володіння мовою респондентів (за кількістю).

Це означає, що більшість людей оцінюють свої знання на тверду п'ятірку-вісімку. Рівень непоганий, трохи вищий за середній, що загалом дозволяє їм нормально почуватися й адаптуватися в новому мовному середовищі.

Більше ніж половина опитаних – а це 18 людей (54,5%) – зараз мають окреме житло, причому неважливо, власне воно чи орендоване. Головне, що ці родини можуть жити самостійно та мати свій особистий простір. Водночас ще 12 осіб (36,4%) ділять дах із родичами чи іншими сім'ями.

Для третини учасників опитування це відчутна цифра, яка зазвичай вказує на дві проблеми: або банально бракує грошей, тому доводиться скидатися на оренду й комуналку, або ж це наслідок евакуації, коли людей прихистили близькі чи знайомі. Найменша група – усього 3 людини (9,1%) – зараз мешкає в гуртожитках чи тимчасових прихистках. Звісно, це найбільш хитке становище, але сам факт, що цей відсоток такий малий, тішить. Він показує, що понад 90% респондентів усе-таки змогли знайти кут у нормальних квартирах чи будинках (самі або з сусідами) і не залишилися жити в шелтерах.

Щодо зайнятості опитаних (Рис. 2.3), найбільша група – це люди, які встигають поєднувати роботу з навчанням, їх аж 40%. Якщо додати до них тих, хто просто працює (36%), і тих, хто суто навчається (21%), то виходить, що майже вся вибірка максимально активна.

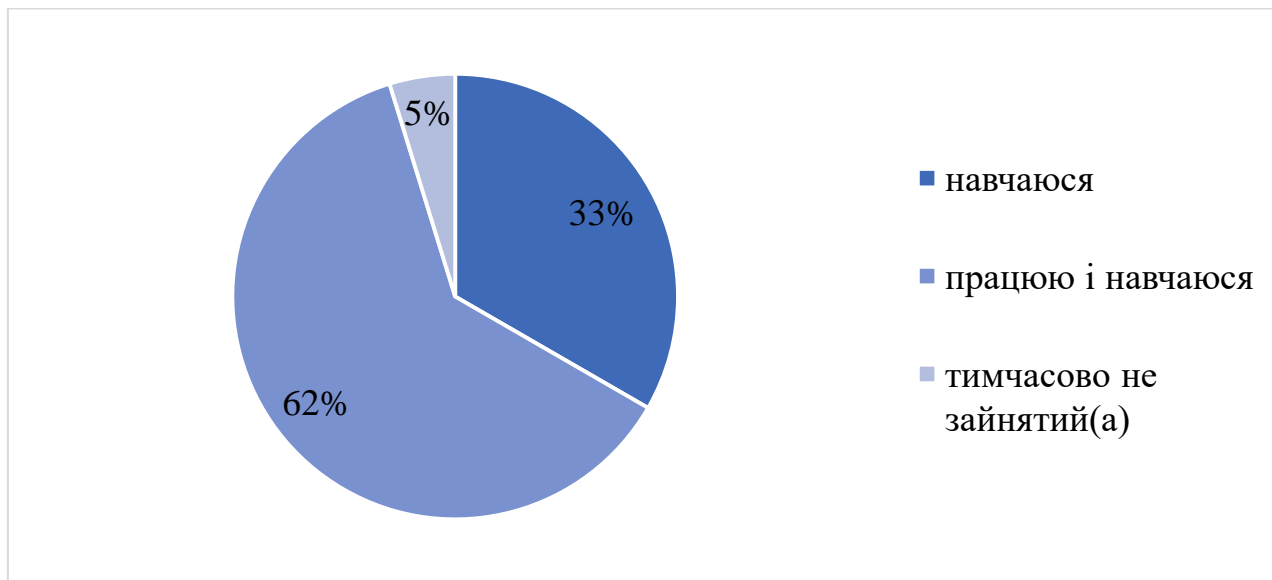


Рис. 2.3. Розподіл відповідей респондентів на питання анкети про зайнятість (в %).

Мінімум опитаних (лише 3%) зазначили, що тимчасово взагалі нічим не зайняті. Вибірка виявилася максимально активною. Практично всі респонденти або будують кар'єру, або навчаються, а чимало з них поєднують ці два напрями.

А ось відповіді на питання щодо збігу поточної роботи з колишньою професією виявили серйозну кризу. Тут фіксується очевидний дисбаланс: 85% мігрантів зараз працюють не за своїм основним фахом.

Зберегти професійний профіль і влаштуватися за колишньою кваліфікацією змогли лише п'ятеро людей (це 15% вибірки). Для решти умови інші. Фактично 85% опитаної молоді змушені починати кар'єрний шлях із самого нуля, погоджуючись на абсолютно будь-які пропозиції на місцевому ринку праці. Мова заважає найбільше. І це при тому, що середній мовний бал у цій групі зафіксовано на цілком пристойному рівні. Паралельно процес гальмує затяжна

нострифікація українських дипломів разом із дефіцитом профільних вакансій. Студенти та випускники діють максимально мобільно, намагаючись паралельно вчитися та заробляти гроші. Проте адаптація бере своє – професійну ідентичність доводиться переформатовувати повністю.

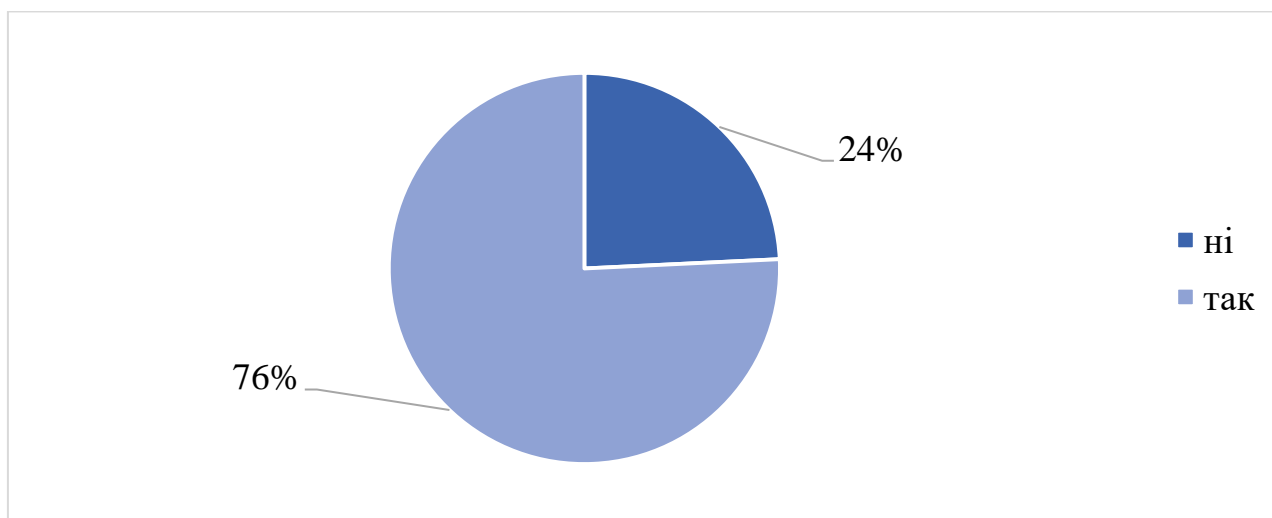


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на питання анкети: «Чи плануєте ви залишатися в цій країні на термін понад 1 рік?».

Ствердно на це запитання відповіли 76% респондентів (25 осіб). Це свідчить, що більша частина групи планує залишатися на теперішньому місці або інтегруватися далі найближчим часом. Не визначилися зі своїми планами 24% опитаних (8 осіб). Це типово для міграції.

Наміри людей повністю залежать від безпекової ситуації на батьківщині чи успіху адаптації за кордоном. Окремий фактор стресу – перебування рідних у зоні бойових дій.

Пряму відповідь «так» дали 51,5% учасників (17 осіб), а ще 33,3% (11 осіб) вказали, що їхня родина знаходиться там частково. Загалом майже 85% опитаних постійно тривожаться за батьків чи партнерів в Україні. Лише у 15,2% (5 осіб) близькі знаходяться у безпеці.

Цей фактор очевидно заважає адаптації, бо емоційно респонденти все одно прив'язані до подій на батьківщині.

Далі фіксується очевидний парадокс. Його виявив аналіз відповідей щодо психологічної допомоги (Рис. 2.5). Йдеться про звернення респондентів до фахівців протягом останніх шести місяців.

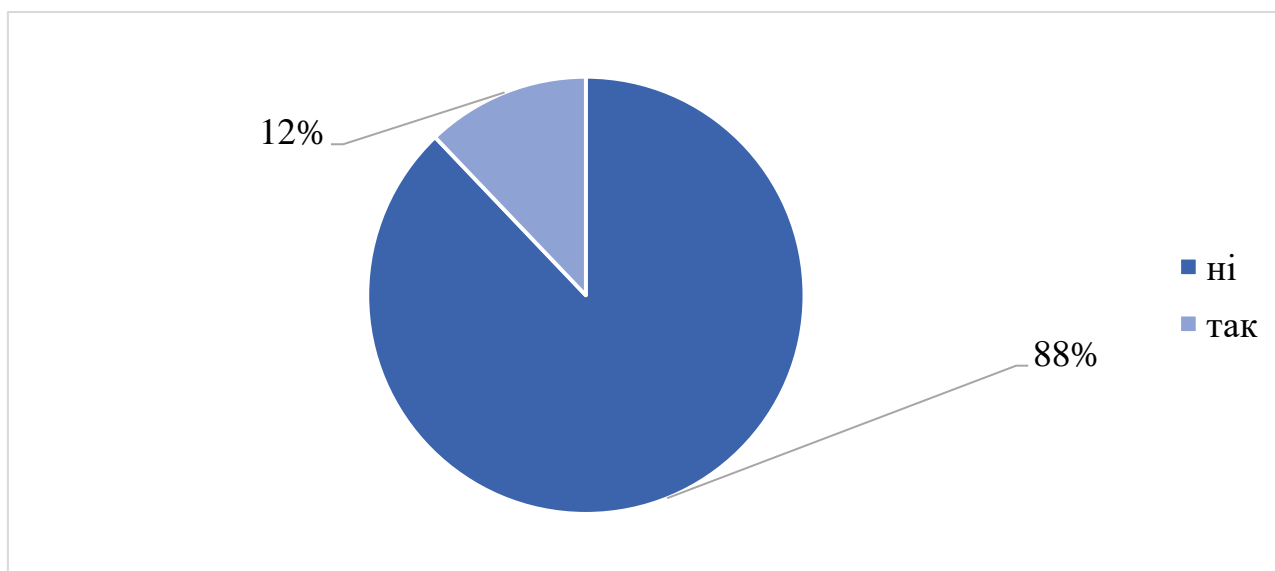


Рис. 2.5. Розподіл відповідей мігрантів на питання анкети: «Чи зверталися ви за професійною психологічною допомогою за останні пів року?».

До психологів пішли лише 12,1% опитаних (4 особи). Абсолютна більшість – це 87,9% або 29 респондентів – за допомогою не зверталися взагалі. Виходить серйозний розрив, адже вище ми бачили цифри про постійний стрес через загрозу для родин та втрату професійного статусу в міграції. Чому так мало звернень? Скоріш за все, молодь просто не знає, де шукати безкоштовні психологічні служби за кордоном, або впирається в елементарний мовний бар'єр. Не слід відкидати й суто побутові звички долати будь-які життєві кризи самотужки, без сторонніх людей. Та й упередження щодо психотерапії все ще працюють. Як наслідок, зовнішній професійний ресурс для адаптації майже не залучається.

Первинне осмислення особливостей ресурсної наповненості наших респондентів передбачало розрахунок показників описової статистики. Відповідні емпіричні дані за всіма шкалами методики «Особистісні ресурси» О. В. Савченко, С. А. Сукач та А. В. Тімакової (2022) узагальнено та згруповано

нижче (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Дані описової статистики за шкалами методики «Особистісні ресурси» (українська адаптація: О.В. Савченко, С.А. Сукач, А.В. Тімакова, 2022).

| Показник | Шкала «Достатність ресурсів» | Шкала «Стратегії відновлення» | Шкала «Емоційна спустошеність» |
|----------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Середнє | 16,8 | 13,8 | 8,36 |
| Медіана | 16,0 | 14,0 | 9,00 |
| Станд. відхилення | 3,83 | 3,94 | 2,76 |
| Мінімум | 9,00 | 4,00 | 4,00 |
| Максимум | 25,0 | 19,0 | 14,0 |
| Асиметрія | -0,04 | -0,75 | -0,07 |
| Ексцес | -0,27 | 0,59 | -0,72 |

Шкала «Достатність ресурсів» (M=16,8)

Найбільш збалансовані дані у нашому масиві зафіксовано саме за цією шкалою. Якщо поглянути на цифри, середнє значення (16,8) майже впритул підходить до медіани (16,0). Показник асиметрії тут мінімальний і становить - 0,04.

Така близькість до нуля прямо вказує на нормальний розподіл. Ознака симетричності вибірки очевидна: респонденти з дефіцитом сил та особи з високим ресурсом розподілилися практично порівну, зосередившись навколо центрального показника групи.

Відповідно до тестових норм автора, отриманий результат (16,8) надійно утримується всередині середнього рівня, де нормативним є діапазон 13–21. Тобто, загалом опитані мають потрібний потенціал для щоденних справ. Проте стабільним цей стан назвати важко через періодичні вагання. Респонденти не

виснажені повністю, але й явного надлишку енергії не виявляють. Стандартне відхилення ($SD=3,83$) ілюструє внутрішню неоднорідність групи. Показники помітно коливаються, тому поряд із цілком готовими до навантажень людьми ми бачимо тих, кому навіть звична рутина дається важко.

Загальний середній бал (13,8) знову ж таки вписується у середні нормативні межі (діапазон 13–18). Наявний у респондентів арсенал засобів самопомоги можна назвати базовим, проте точно не вичерпним. Стомленість і потребу у відпочинку вони помічають, але ефективні техніки стабілізації стану застосовують здебільшого хаотично, без чіткої системи.

Досить високе стандартне відхилення ($SD=3,94$) підтверджує серйозну неоднорідність групи. Частина мігрантів має цілком сформовані особистісні копінги, тоді як інші демонструють певну беспорядність, коли сили вичерпуються.

Середнє значення (8,36) нижче за медіану (9,0). Асиметрія (-0,07) свідчить про симетричність розподілу, проте ексцес (-0,72) є від'ємним. Це означає, що розподіл є більш «пласким» – дані розпорошені, немає різкого піку навколо середнього значення. Рівень емоційної спустошеності у вашій вибірці доволі варіативний.

Середній показник (8,36) знаходиться в межах середнього рівня (8–12). Це свідчить про помірний рівень емоційного напруження. Респонденти відчувають певний занепад сил, але він не досягає критичних станів апатії чи ангедонії.

Значення $SD=2,76$ є найменшим серед усіх шкал, що свідчить про відносну консолідованість групи: більшість опитаних переживають схожий рівень втомленості, викликаний стресовими факторами.

Інтегральний показник «Загальний рівень ресурсної наповненості» ($M=39,03$; $SD=7,25$) демонструє виражену спрямованість вибірки до високого рівня адаптаційного потенціалу (Рис. 2.6).

Згідно з ключем методики, подібні результати є маркером стійкості до стресових викликів та здатності ефективно відновлювати власний ресурсний стан.

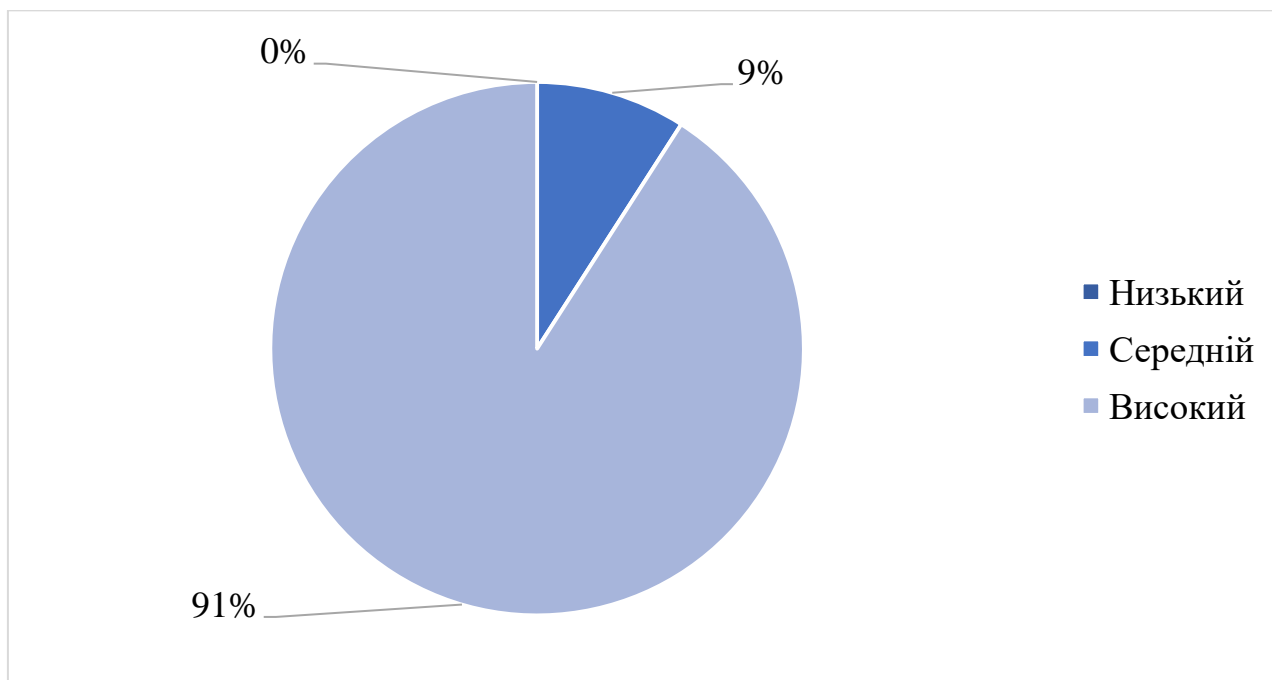


Рис. 2.6. Розподіл вибірки мігрантів за загальним рівнем ресурсної наповненості (за методикою «Особистісні ресурси» (адаптація: О.В. Савченко, С.А. Сукач, А.В. Тімакова, 2022).

У питаннях самодопомоги респонденти загалом демонструють достатню орієнтацію. Зміни у власному самопочутті вони намагаються фіксувати вчасно, щоб оперативно реагувати на деструктивний зовнішній тиск. Отримані дані дають підстави стверджувати: сформована у більшості опитаних система внутрішніх стратегій є цілком робочою.

Саме завдяки цьому вибірка зберігає відносну стабільність функціонування навіть у нинішніх складних обставинах.

Побудована нами діаграма (Рис. 2.6) наочно ілюструє виявлену специфіку. Одразу помітно, що 91% респондентів утримують позиції в зоні саме високих значень. Така однорідність вибірки навколо високих показників ресурсності свідчить про серйозну здатність людей зберігати активність.

Попри втому чи прояви емоційного виснаження, які ми фіксували на попередніх етапах, група тримається. Фактично тут проявляється ефект «ресурсної компенсації». Це той випадок, коли загальний внутрішній потенціал людини виявляється значно міцнішим, ніж окремі її негативні стани.

Отримані результати за шкалами методики «Реакція на тривалий травматичний стрес» (українська адаптація: Р. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024) дозволяють оцінити реальний стан респондентів. Показники за субшкалою «Виснаження та лють» є помірними ($M=5,70$) (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Дані описової статистики за шкалами методики «Реакція на тривалий травматичний стрес» (українська адаптація: Р. Засекіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024).

| Показники | Субшкала «Виснаження та лють» | Субшкала «Страх та зрада» | Загальний показник РТТС |
|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Середнє значення (M) | 5,7 | 3,73 | 9,42 |
| Медіана (Me) | 5 | 3 | 9 |
| Стандартне відхилення (SD) | 2,67 | 2,75 | 4,6 |
| Мінімум (Min) | 2 | 1 | 3 |
| Максимум (Max) | 11 | 11 | 17 |

Це говорить про наявність у вибірці втоми від тривалого стресу. Проте хронічна агресія чи тотальний спад сил у більшості опитаних відсутні. Збіг середнього значення та медіани вказує на стабільність цієї тенденції для всієї групи. Розкид даних ($SD=2,67$) невеликий. Група досить однорідна у своїх проявах емоційної втоми.

За субшкалою «Страх та зрада» зафіксовано найнижчий середній бал ($M=3,73$). Це важливий психологічний факт. Респонденти рідко стикаються з гострим почуттям покинутості чи постійного переляку. Базовий рівень безпеки та довіри до оточення у групі збережено.

При цьому максимальний бал за обома субшкалами однаковий і дорівнює 11. Тобто у вибірці є окремі особи з високим рівнем тривоги. На це вказує і стандартне відхилення ($SD=2,75$).

Загальний бал РТТС ($M=9,42$) підтверджує загальну картину. Стан респондентів можна назвати адаптивним. Вони відчувають тиск війни, але явних ознак деструкції немає. Максимальний зафіксований бал (17) знаходиться далеко від критичної межі опитувальника.

Ступінь вираженості травматичного стресу у досліджуваних мігрантів є помірним. Організму вистачає внутрішніх сил для стабілізації стану.

Діаграма наочно показує співвідношення рівнів реакції на тривалий травматичний стрес (Рис. 2.7).

На рисунку абсолютно домінує низький показник. Він охоплює 70% вибірки. Це головний результат аналізу.

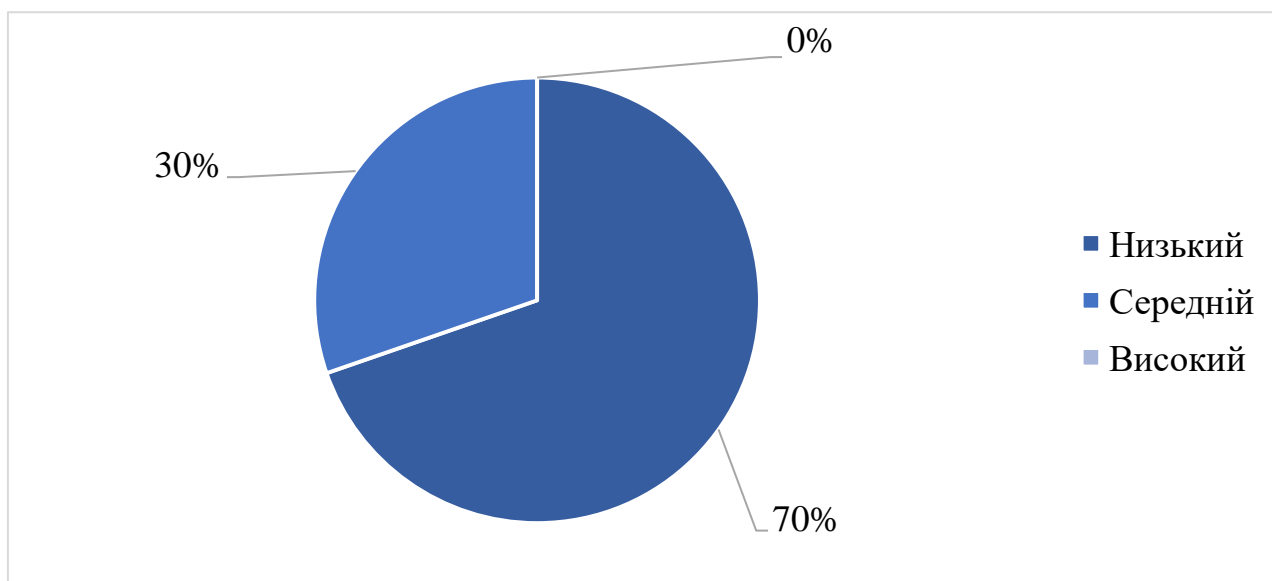


Рис. 2.7. Розподіл вибірки мігрантів за загальним балом РТТС (за методикою «Реакція на тривалий травматичний стрес» (українська адаптація: Р. Засєкіна, А. Горал, Т. Федотова, А. Акімова, А. Мартинюк, 2024)

Такі цифри свідчать про потужну адаптацію. Респонденти живуть в умовах тривалої загрози.

Але їхня психіка успішно справляється. Вони адаптувалися до ненормальних умов. Люди сформували надійні захисні механізми. Їхня нервова система не виснажена до краю.

Середній рівень зафіксовано у 30% опитаних. Це майже третина групи. Ці люди відчувають втому від обставин. Їхній психологічний ресурс частково виснажений.

Стрес періодично впливає на їхнє самопочуття. Проте вони тримають ситуацію під контролем. Тотальної дезорганізації їхньої поведінки немає. Вони зберігають працездатність.

Сектор високого рівня повністю відсутній (0%). Це критично важливий факт для розуміння стану групи. У вибірці взагалі немає людей з гострою травмою. Ніхто не перебуває у стані глибокої апатії чи паніки. Жоден респондент не потребує негайного кризового втручання.

Загальний висновок є однозначним. Група має високий рівень життєстійкості. Наявні психологічні ресурси респондентів перевищують деструктивний вплив зовнішнього середовища. Опитані здатні самостійно долати поточні життєві труднощі.

Аналіз результатів за методикою КОСА дозволяє визначити провідні тенденції соціокультурного пристосування досліджуваних. Характерною рисою даної групи є повна відсутність високих показників за всіма субшкалами (Табл. 2.3).

Найбільш адаптивна стратегія – інтеграція – виявлена на середньому рівні лише у 7 осіб (21,2%). Низький рівень за цією шкалою мають 26 опитаних (78,8%). Це свідчить про ускладнений процес включення у життя приймаючої громади.

Респонденти наразі не демонструють активного прагнення до гармонійного поєднання двох культур.

Показники субшкали «Сепарація» фіксують утримання зв'язку виключно з рідною культурою. Середній рівень за цією стратегією мають 5 респондентів (15,2%).

Вони демонструють певну дистанційованість від місцевих традицій. Абсолютна більшість (28 осіб, 84,8%) має низький рівень за даною шкалою.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями стратегій акультурації

| Стратегії акультурації (субшкали КОСА) | Низький рівень (осіб / %) | Середній рівень (осіб / %) | Високий рівень (осіб / %) |
|--|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Інтеграція | 26 / 78,8% | 7 / 21,2% | 0 / 0% |
| Сепарація | 28 / 84,8% | 5 / 15,2% | 0 / 0% |
| Асиміляція | 25 / 75,8% | 8 / 24,2% | 0 / 0% |
| Маргіналізація | 23 / 69,7% | 10 / 30,3% | 0 / 0% |

Водночас стратегія асиміляції, яка передбачає повну відмову від свого коріння, також має переважно низькі значення у вибірці (25 осіб, 75,8%). Середній показник виявлено у 8 опитаних (24,2%). Тобто тотального розчинення в іншому соціумі не відбувається.

Деструктивна стратегія – маргіналізація – зафіксована на низькому рівні у 23 осіб (69,7%). Ще 10 респондентів (30,3%) мають середні значення. Це позитивний психологічний показник.

Стан повної ізоляції чи культурного вакууму для цієї групи нехарактерний. Дані фіксують стан обережної адаптації. Вибірка послідовно уникає радикальних сценаріїв – як повного розриву з минулим, так і тотального злиття з новим соціумом.

Домінуючу позицію серед усіх стратегій зайняла саме Інтеграція (M=8,03) (Табл. 2.4).

Це підтверджує її пріоритетність для більшості опитаних. Водночас помітне суттєве стандартне відхилення (SD=3,50). Воно вказує на сильний розкид індивідуальних оцінок всередині масиву: від мінімальних 2 балів до максимальних 16.

Другою за вираженістю є стратегія Сепарації ($M=7,21$). Її стабільність підтверджується близькістю середнього значення до медіани (7,0), що вказує на відсутність екстремальних викидів у більшості опитаних.

Таблиця 2.4

Дані описової статистики за шкалами методики «Короткий опитувальник стратегій акультурації» (КОСА) (українська адаптація: Л. В. Музичко, Я. Л. Чернишова, 2025).

| Показник | Середнє значення (M) | Медіана | Стд. відхилення (SD) | Мін. | Макс. |
|----------------|----------------------|---------|----------------------|------|-------|
| Інтеграція | 8,03 | 8 | 3,5 | 2 | 16 |
| Сепарація | 7,21 | 7 | 2,77 | 2 | 13 |
| Асиміляція | 6 | 6 | 2,52 | 2 | 10 |
| Маргіналізація | 6,94 | 7 | 2,38 | 3 | 13 |

Мінімальні позиції у структурі акультурації групи зайняли Маргіналізація ($M=6,94$) та Асиміляція ($M=6,00$). При цьому саме шкала «Асиміляція» продемонструвала найнижче середнє значення. Подібний результат у зв'язці зі слабким розкидом даних ($SD=2,52$) чітко доводить: респонденти намагаються утримати власну культурну ідентичність. Повне розчинення у соціумі приймаючої країни ними відкидається.

Загалом зафіксовано балансування вибірки між інтеграційними намірами та сепараційними проявами. Радикальні сценарії (кшталт тієї ж асиміляції чи маргіналізації) респонденти ігнорують.

Подальші математичні розрахунки виконувалися на базі програмного середовища Jamovi (версія 2.x) з орієнтацією на звітні стандарти APA. Наступним кроком стало моделювання регресії для виявлення ознак впливу змінних дослідження.

Ми шукали конкретні стратегії акультурації (КОСА), здатні прогнозувати успішність поновлення внутрішніх ресурсів особистості. Оцінка предикторів

«Стратегій відновлення ресурсів» здійснювалася через побудову лінійної регресійної моделі.

Роль незалежних змінних відвели параметрам інтеграції, сепарації, асиміляції та маргіналізації. Фінальна модель підтвердила свою статистичну спроможність ($R^2=0,226$). Отже, визначений комплекс акультураційних стратегій детермінує 22,6% варіативності показників відновлення ресурсного потенціалу (Табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Зведена таблиця результатів регресійного аналізу

| Залежна змінна | Предиктор | Коефіцієнт (β) | p-значення | Статус |
|------------------------|------------------------------|------------------------|--------------|-----------------|
| Стратегії відновлення | Маргіналізація | 0,65 | 0,036 | Значущий |
| | Загальний РТТС | -0,35 | 0,018 | Значущий |
| | Інші стратегії акультурації* | – | > 0,05 | Незначущий |
| Достатність ресурсів | Загальний РТТС | -0,342 | 0,018 | Значущий |
| | Стратегії акультурації (всі) | – | > 0,05 | Незначущий |
| Емоційна спустошеність | Загальний РТТС | 0,252 | 0,015 | Значущий |
| | Стратегії акультурації (всі) | – | > 0,05 | Незначущий |

*Примітка: Під «Іншими стратегіями» маються на увазі Інтеграція, Сепарація, Асиміляція. Жирним шрифтом виділено статистично значущі результати ($p < 0,05$).

Спираючись на зафіксовані дані, математично вагомим предиктором у першій моделі ми можемо вважати лише маргіналізацію ($\beta=0,650$, $p=0,036$). Наростання маргінальних тенденцій змушує діяти.

Опинившись у ситуації подвійного відчуження, мігрант починає активніше шукати бодай якісь внутрішні чи зовнішні замітники для поновлення власних

сил. Водночас інші параметри, включно з інтеграцією, асиміляцією та сепарацією, у цьому випадку взагалі ніяк себе не проявили ($p > 0,05$).

Статистика тут не достовірна. Аналізуючи спробу пов'язати акультураційні стратегії з показником «Достатність ресурсів» через лінійну регресію, ми отримали кардинально інший результат. Сформована модель виявилася статистично незначущою. Нульову прогностичну цінність обраних чинників чітко підтверджує значення $R^2=0,007$, де повсюдно зафіксовано $p > 0,05$.

Цілком очевидно, що достатність ресурсів виступає як фіксований, відносно стабільний психологічний параметр. У межах цієї вибірки він узагалі не залежить від специфіки адаптації респондентів до іншого соціокультурного середовища.

Варто звернути увагу на результати оцінки емоційної спустошеності, для аналізу якої ми знову застосували регресійне моделювання з використанням усіх чотирьох стратегій акультурації як незалежних змінних. Лише 16,9% варіативності досліджуваного показника покриває отримана модель. На це прямо вказує підсумковий коефіцієнт детермінації $R^2=0,169$. Жодного статистично значущого предиктора серед досліджуваних стратегій виявлено не було (усі $p > 0,05$).

Дані вказують на інше. Глибинними чинниками, пов'язаними з наслідками пережитої травми або хронічним тиском нового середовища, зумовлене емоційне вигорання мігрантів. Саме тому воно не може бути нівельоване або посилене суто через вибір тієї чи іншої моделі адаптації. Натомість ключовим деструктивним чинником для ресурсного пласта мігрантів виявився рівень симптомів РТТС.

Симптоми РТТС, якщо дивитися на результат, нищать ресурси мігрантів найбільше.

Загальний показник стресу видає чіткий мінус щодо достатності сил ($\beta=-0,342$, $p=0,018$), тобто що гірше людині психологічно, то менше в неї лишається внутрішніх резервів.

Схожа картина, де теж панує негативний тренд, вилізла і при аналізі стратегій поновлення цих самих сил ($\beta=-0,350$, $p=0,018$). Прямо пов'язаний РТТС і з емоційною спустошеністю, але тут уже коефіцієнт іде вгору ($\beta=0,252$, $p=0,015$).

Усе це підтверджує нашу головну ідею: хронічний стрес діє руйнівню, він не просто випалює людину зсередини, а ще й повністю перекриває їй можливості для самолікування та перезавантаження.

Для оцінки інтегрального впливу стресу та акультураційних стратегій на ресурсну наповненість особистості ми застосували комплексну модель множинної лінійної регресії (Таблиця 2.2). Прогностична спроможність отриманої моделі фіксується на рівні $R^2=0,305$.

Таким чином, визначений комплекс факторів детермінує 30,5% варіативності досліджуваного показника.

Статистичний аналіз дозволив виокремити два ключові предиктори з протилежною спрямованістю впливу. Якщо розбирати конкретні предиктори, то загальний показник ПТСР очікувано пішов у жорсткий мінус ($\beta=-0,572$, $p=0,039$), що зайвий раз доводить, як сильно травматичний стрес випалює внутрішні сили людини.

Але найцікавіше тут те, що маргіналізація на цьому тлі раптом видала серйозний плюс ($\beta=1,203$, $p=0,030$), хоча інші акультураційні стратегії взагалі ніякої значущості в моделі не проявили.

Схоже, коли мігрант опиняється у повній ізоляції від обох культур, вмикається такий собі аварійний режим виживання, який змушує його екстрено витягувати на поверхню всі приховані ресурси задля компенсації кризи.

Зроблені розрахунки (Таблиця 2.6) якраз і показують інформативність такого підходу, де поєднання факторів РТТС та варіантів адаптації стає ключем до розуміння реального стану респондентів. Фактично ці дані узагальнюють емпіричний етап роботи, наочно розкриваючи механіку тиску хронічного стресу на внутрішні сили людини.

Таблиця 2.6

Комплексна модель множинної регресії

| Залежна змінна | Предиктор | Оцінка (β) | p- значення | Статус |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|----------------|-----------------|
| Стратегії відновлення | Маргіналізація | 0,65 | 0,036 | Значущий |
| | Загальний РТТС | -0,35 | 0,018 | Значущий |
| Достатність ресурсів | Загальний РТТС | -0,342 | 0,018 | Значущий |
| | Акультурація (інші) | – | > 0,05 | Незначущий |
| Емоційна спустошеність | Загальний РТТС | 0,252 | 0,015 | Значущий |
| | Акультурація (інші) | – | > 0,05 | Незначущий |
| Загальний рівень | Загальний ПТСП | -0,572 | 0,039 | Значущий |
| | Маргіналізація | 1,203 | 0,03 | Значущий |

*Примітка: У таблиці вказано лише статистично значущі предиктори ($p < 0,05$).

Результати щодо акультурації (інші стратегії) для Достатності та Спустошеності вказані як незначущі на основі попередніх аналізів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отримані емпіричні дані унаочнюють специфіку того, як тривалий воєнний стрес на батьківщині та процеси соціокультурного пристосування визначають внутрішній ресурсний стан молодих мігрантів. Ретельний аналіз цих результатів дозволяє сформулювати кілька принципових висновків.

1. Насамперед виявлено глибокі адаптаційні розриви в життєдіяльності респондентів. Повсякденна реальність досліджуваної групи є суперечливою. З одного боку, фіксується висока соціальна та освітня активність молоді: понад 75% опитаних успішно інтегрувалися в трудову діяльність, здобувають освіту

або суміщають ці напрями. Досить непогано вони оцінюють і власне володіння мовою країни перебування – середній бал становить 5,6 із 10. Водночас за цими показниками прихована гостра професійна депривація. 85% учасників анкетування наразі змушені працювати не за колишнім фахом, фактично втративши свій попередній статус і починаючи кар'єрний шлях із початкової позначки. Додатковим деструктивним чинником виступає постійна психологічна напруга: майже 85% опитаних живуть у стані хронічної тривоги за безпеку власних родин, адже їхні близькі родичі повністю або частково залишаються в небезпечних регіонах України.

2. Проте, навіть за умов інтенсивного зовнішнього тиску, зафіксовано дію специфічного механізму – ефекту «ресурсної компенсації». Попри постійні стресогенні фактори, внутрішній потенціал досліджуваних виявляє значну стійкість. Понад 90% мігрантів (а саме 91%) спроможні утримувати загальні показники своєї ресурсної наповненості в межах високих значень. Базові параметри за методикою О. Савченко (забезпеченість силами, вміння відновлюватися та рівень емоційної порожнечі) стабільно тримаються в межах нормального середнього рівня. Людська психіка активно пручається хронічній травматизації: 70% опитаних мають низькі бали за шкалою РТТС, а категорія гострої психічної травми чи панічних станів залишилася взагалі порожньою (0%).

3. По-третє, процес входження в нове соціокультурне середовище (за тестом КОСА) нагадує дуже обережне маневрування. Молоді люди уникають крайнощів: у вибірці фактично немає схильності до радикального розчинення в чужій культурі (асиміляції) чи повної самоізоляції (маргіналізації). Водночас повноцінно інтегруватися в місцеві громади їм важко – 78,8% респондентів мають низькі показники за цією шкалою. Вони свідомо фокусуються на збереженні власного коріння та тримаються за рідну культуру.

4. Механізм руйнівної дії воєнного стресу наочно розкрили побудовані нами в програмі Jamovi регресійні моделі. Домінантним деструктивним чинником відносно внутрішнього стану респондентів, судячи з результатів

математико-статистичного аналізу, виявився саме рівень симптомів РТТС. На пряме виснаження ресурсів під впливом тривалого травматичного стресу вказує зафіксований зворотний зв'язок із показником достатності сил ($\beta=-0,342$, $p=0,018$). Дані фіксують виражену деструкцію. Крім того, реалізацію копінг-стратегій самодопомоги фактично блокує зростання індексу РТТС ($\beta=-0,350$, $p=0,018$). Паралельно цей же показник виступає прямим предиктором емоційної спустошеності ($\beta=0,252$, $p=0,015$), що підтверджує руйнівний характер психотравматизації.

5. Специфічну структуру детермінації виявила комплексна модель множинної регресії, побудована для інтегрального показника ресурсної наповненості ($R^2=0,305$). Загальні ресурси людини симптоми воєнного стресу очікувано знижують, на що прямо вказує мінусовий коефіцієнт регресії ($\beta=-0,572$ при $p=0,039$). Спад є закономірним. Натомість позитивний зв'язок несподівано продемонструвала стратегія маргіналізації ($\beta=1,203$, $p=0,030$). Дією захисних механізмів психіки можна пояснити такий парадоксальний результат. Потреба задіяти всі приховані сили виникає тоді, коли мігрант опиняється в ізоляції ніби між двома світами, намагаючись просто адаптуватися до важких умов. Ціною серйозного внутрішнього перенапруження насправді дається досліджуваній молоді їхня висока стійкість. Вчасна й цілеспрямована психологічна допомога цим людям є життєво необхідною, що повністю підтверджують отримані дані.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПРОГРАМА «РЕСУРСНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МІГРАНТА В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ»

3.1. Обґрунтування програми психосоціальної підтримки та психоедукації молодих мігрантів

Констатувальний етап нашого дослідження дав факти, на які повністю спирається побудова системи психологічного супроводу.

Саме соціодемографічні чинники, як показує аналіз результатів другого розділу, визначають специфіку розроблюваної програми. Головний із них – це надмірне повсякденне завантаження молоді. Наші дані чітко показують, що 40% опитаних студентів змушені паралельно працювати. Це величезне навантаження. Додамо сюди ще 36% респондентів, які просто інтенсивно працюють задля забезпечення базового рівня життя.

Очевидно, що за такого хронічного дефіциту часу класичні тривалі тренінги не дадуть жодного результату. На них не прийдуть. Студенти почнуть пропускати заняття, і група просто розпадеться. Саме тому ми відмовилися від довгих зустрічей і адаптували психоедукаційну програму під короткий онлайн-формат. Доцільно проєктувати стислі, інформаційно насичені блоки. Слід надавати чіткі інструменти самопомоги за принципом «тут і тепер». Наступним критичним аспектом, що зумовлює зміст нашої програми, виступає глибока професійна криза вимушених мігрантів.

Отримані результати фіксують, що 85% опитаних осіб наразі працюють не за фахом. Варто звернути увагу на те, що така деструктивна тенденція зберігається у вибірці навіть попри відносно непоганий рівень володіння іноземною мовою, який у середньому становить 5,6 балів. Для молодої людини подібна ситуація означає серйозну травму професійної ідентичності. По суті, з'являється необхідність починати життєвий шлях з нульової точки.

Внаслідок цього закономірно формується стійкий, хворобливий синдром

«емігранта-невдахи». Спираючись на зафіксовані дані, ми вважаємо за необхідне інтегрувати у структуру нашого інтервенційного впливу спеціалізований змістовий компонент. Він має бути спрямований на делікатну роботу з кризою ідентичності, легалізацію почуттів когнітивного дисонансу, злості й розчарування через втрату колишнього соціального статусу, а також на переформатування минулого життєвого досвіду в нові внутрішні психологічні опори.

Головною емпірично доведеною мішенню психоедукаційного втручання в нашому дослідженні виступає рівень розладу тривалого воєнного стресу (РТТС).

Побудована у другому розділі регресійна модель наочно продемонструвала тотальний деструктивний характер цього чинника. РТТС статистично значуще нищить суб'єктивне відчуття достатності внутрішніх сил ($\beta = -0,342$), повністю блокує конструктивні стратегії самодопомоги ($\beta = -0,350$), а також заганає особистість в емоційну порожнечу ($\beta = 0,252$). Виникає серйозна психологічна проблема. Вимушені мігранти часто не можуть відновитися не через брак теоретичних знань про методи релаксації, а через те, що симптоми хронічної воєнної травми діють як своєрідна «заглушка», яка паралізує природні копінг-механізми.

Саме тому психоедукація щодо природи травми повинна виступати першим, базовим модулем нашої програми. Доки не буде знижено первинний рівень тривоги, зумовлений РТТС, жодні класичні техніки тайм-менеджменту чи поверхневого відновлення не дадуть стійкого результату. Пріоритетними напрямками роботи тут мають стати методи тілесної терапії, заземлення, регуляція дистресу та дихальні вправи.

Також необхідна легалізація негативних емоцій, оскільки субшкала «Виснаження та лють» продемонструвала виражені високі бали у досліджуваній вибірці. Додатково цей висновок підтверджують результати всеукраїнських опитувань, згідно з якими погіршення фізичного стану фіксують 58,8% осіб, емоційного – 86,7%, а руйнацію життєвих перспектив – 57,2% земляків [10].

Специфічним фокусом розроблюваної програми визначено дистантну

тривогу особистості молодих мігрантів. Математичний аналіз показав, що 85% респондентів постійно тривожаться за долю близьких людей, які залишилися в Україні. Емоційно молоді мігранти перебувають не в безпечних реаліях країни теперішнього проживання, а в перманентному, виснажливому потоці вітчизняних новин. У структурі психоедукації це зумовлює потребу впровадження окремого акценту на «синдром уцілілого». Потрібно навчити молодь чітко розділяти зони контролю за допомогою когнітивно-поведінкових технічних рішень, зокрема вправи «Коло контролю». Учасники мають усвідомити просту істину: вони не здатні особисто зупинити повітряні тривоги на Батьківщині. Проте вони мають повне право й обов'язок контролювати власну безпеку й життєдіяльність на місці теперішнього перебування.

Окрему увагу при підготовці теоретичного підґрунтя тренінгу слід звернути на виявлений нами парадокс маргіналізації. Він відображає специфіку роботи «аварійного режиму» психіки молоді. Комплексне моделювання виявило взаємозворотні тенденції. Якщо класичний ПТСР очікувано тягне ресурси особистості вниз ($\beta = -0,572$), то маргіналізація несподівано штовхає показник ресурсності вгору ($\beta = 1,203$). Ми переконані, що така стійкість є суто ілюзорною. Це небезпечний кредит у власного організму. Життя в умовах соціокультурної ізоляції змушує психіку функціонувати в режимі екстремальної мобілізації сил на межі надзусилля. У майбутньому це неминуче призведе до глибокого психосоматичного зриву та емоційного вигорання. Враховуючи, що 91% нашої вибірки формально демонструє високі бали наявних ресурсів, у програму обов'язково вноситься психоедукаційний компонент про реальну ціну такої «надстійкості» (гіперкомпенсації) та методи екологічного розподілу внутрішніх сил.

Останньою важливою емпіричною точкою стали зафіксовані труднощі інтеграції молоді у новий соціум. За результатами методики КОСА, 78,8% респондентів мають низький рівень інтеграції. Вони схильні вагатися, маневрувати, намагаються утримувати виключно власні культурні корені й панічно побоюються розчинення в іншому середовищі. На додачу, 87,9%

опитаних взагалі не звертаються по допомогу до місцевих фахівців. Причинами виступають мовні бар'єри, незнання системи або звичка терпіти дискомфорт. Програма психоедукації має виконати роль психологічного містка до адаптації. Для цього в неї зашивається інформаційний навігатор (алгоритми пошуку служб підтримки) та психологічний інструментарій для подолання упереджень щодо приймаючого суспільства.

Під час підготовки нашої програми ми детально вивчали досвід інших науковців, серед яких особливу роль відіграють праці О. Креденцер та Л. Карамушки [12,8]. Ці дослідники глибоко розробили тему соціально-психологічної підтримки українців, які опинилися за кордоном. Орієнтуючись на їхні здобутки, ми поставили перед собою головну мету. Вона полягає в активізації внутрішніх ресурсів молоді для повернення до нормального життя. Підхід О. Креденцер імponує нам тим, що в ньому чітко розписані етапи роботи з людьми. Психолог має вести клієнта поступово. Спочатку ми забезпечуємо первинну інформаційну стабілізацію. Тільки після цього можна переходити до розвитку глибокої життєстійкості й резильєнтності.

Організація саме онлайн-груп для вимушених мігрантів має серйозні терапевтичні переваги. Мобільність тут вирішує все. Такий формат відкриває доступ до роботи тій молоді, яка зараз розкидана по різних країнах. Крім того, колеги у своїх працях часто згадують одну важливу проблему. Мігранти зазвичай не готові йти на індивідуальну терапію. Вони зациклюються на побутових чи фінансових труднощах, повністю витісняючи свій психологічний біль. Наше дослідження це теж підтверджує. Групова робота стає ідеальним виходом з ситуації. Однорідність групи, де всі мають однакові проблеми, знімає напругу. Учасники бачать, що вони не самі. Це допомагає розширити коло спілкування та подолати бар'єр соціокультурної ізоляції. Також ми запозичили ідею О. Креденцер щодо включення в заняття інтерактивних елементів для швидкого емоційного розвантаження.

Архітектуру нашої програми ми також посилили шляхом сучасних досліджень С. Арефнії [2]. Ця авторка обґрунтувала ефективні методи

підвищення адаптації українців у новому середовищі. Наприклад, вона пропонує залучати анімалотерапевтичні інструменти. Йдеться про елементи каністерапії та фелінотерапії. В умовах повної самотності в іншій країні це дійсно працює як фактор стабілізації особистості. Цифри С. Арефнії говорять самі за себе. Близько 89% її респондентів зазначили, що навіть проста взаємодія з тваринами суттєво знижує стрес і повертає відчуття спокою. Тому ми вирішили внести рефлексію контактів із домашніми улюбленцями у структуру занять. Це допоможе активізувати копінг-стратегії молоді.

Використання релаксаційних та медитативних технік у нашому тренінгу теж має точне математичне підтвердження. С. Арефнія довела це експериментально. За її даними, покрокова візуалізація «безпечного місця» дає потужний когнітивно-емоційний поштовх. У досліджуваних рівень релаксації зростає на 21%, а концентрація уваги покращується на 19%. При цьому об'єктивні симптоми стресу падають на 13%. Ці показники є дуже високими. Для нас це стало вагомим аргументом. Ми впевнено впроваджуємо такий інструментарій, щоб допомогти молодим людям подолати прояви РТТС та вийти з виснажливого «аварійного режиму» психіки.

Окремо довелося прораховувати питання сімейних та партнерських стосунків на відстані. Ця проблема тісно пов'язана з дистантною тривогою молоді за близьких в Україні. Оскільки, за даними С. Арефнії, до 73% емігранток вимушені самотійно долати труднощі адаптації за кордоном, виникає висока ймовірність рольової деформації у парах, міжособистісних конфліктів та зневіри через тривале роздільне проживання. Запозичений у дослідниці триетапний цикл роботи (теоретико-ознайомчий, розвивально-практичний та підсумковий) дозволяє озброїти мігрантів навичками конструктивного діалогу на відстані. Це повністю відповідає виокремленим Л. Карамушкою актуальним напрямкам групового сімейного втручання в умовах війни, зокрема психологічній підтримці комунікацій із членами родини та профілактиці міжособистісних розладів [8]. З метою глибокого наповнення занять змістовним матеріалом нами було залучено та адаптовано прикладні рекомендації щодо захисту ментального здоров'я

особистості під час воєнного стану, запропоновані М. Заушніковою, К. Богатовою та С. Гук [6].

Спираючись на їхній підхід та інтегруючи теоретичні положення Л. Карамушки щодо природи «нормального страху» (який мобілізує тіло і психіку для швидкого порятунку) та деструктивного страху, що заважає критично мислити й провокує паніку, у структуру програми ми закладаємо такі фундаментальні вектори: Формування культури здорового способу життя як базового щита психіки: роз'яснення важливості сувого дотримання графіку сну, введення прогулянок, фізичних вправ та медитативних практик. У цьому контексті, з урахуванням розроблених Л. Карамушкою правил подолання страху та паніки, особлива увага приділяється нормалізації дихання з акцентом на довгому видиху («дихання квадратом»), правилам «заземлення» через активацію сенсорних та когнітивних каналів («правило трьох»), а також методам свідомого зняття м'язової напруги [8].

Руйнація деструктивних копінг-стратегій та профілактика професійного вигорання: психоедукаційний акцент на необхідності повної відмови від речовин, які погіршують емоційний стан. Оскільки 85% нашої вибірки працює не за фахом, виникає серйозний ризик професійного вигорання, яке Л. Карамушка визначає як емоційне, розумове та фізичне виснаження через довготривале залучення особистості до некерованої стресової ситуації. Програма навчає учасників приймати відповідальність за свій психічний стан, чітко організувати день, дозувати навантаження, уникати мультизадачності та спиратися на довоєнний позитивний досвід.

Активізація релаксаційної діяльності: орієнтація молоді на відновлення власних хобі (малювання, музика), а у разі їхньої втрати – використання алгоритмів пошуку нових інтересів через інтернет.

У цьому контексті ми також спираємося на досвід С. Арефнії щодо впровадження проєктивних технік на кшталт «Дошки візуалізації» (моделювання ціннісно-сміслового майбутнього через побудову Я-концепції) та техніки «Ресурсна квітка» (глибокий самоаналіз сильних сторін особистості), що

забезпечує тривалий терапевтичний ефект та збалансування копінг-стратегій респондентів у відтермінованій перспективі [2].

Розвиток емоційного інтелекту: практичне навчання навичкам розпізнавання власних емоцій, подолання внутрішньої ізоляції шляхом підтримання контактів із близькими. Спираючись на концепцію Л. Карамушки, ми фокусуємо увагу молоді на необхідності концентруватися на позитивних аспектах теперішнього, формувати звичку дякувати долі, регулярно практикувати усамітнення для зниження рівня напруженості та формувати адекватне ставлення до професійної психологічної допомоги.

Важливо доповнити методологічний каркас ідеями О. І. Купреєвої. О. І. Купреєва [14] переконливо доводить важливу тезу. Фундаментом психологічної стійкості молоді під час війни стають саме внутрішні ресурси особистості. Головну роль тут відіграють кілька чинників. Це міцна віра в доброзичливість навколишнього світу, висока цінність власного «Я» та готовність до активно-дієвого копіngu. Дослідниця чітко підкреслює, що висока стресостійкість завжди тримається на позитивному самосприйнятті та конструктивній орієнтації на майбутнє. Без цього мігрантам не адаптуватися. Тому такі теоретичні висновки є критично важливими для побудови нашої тренінгової програми.

Спираючись на теоретичні здобутки О. О. Поджинської та А. А. Ятищук [19,25], ми розробили конкретний стратегічний план дій для молодих мігрантів. Його першим кроком є повне прийняття та легалізація реальності. Замість безглузлого уникання страху чи заперечення очевидних проблем, людина має визнати свій стан у точці «тут і тепер». Саме це стає початком адаптації. Наступний етап передбачає обов'язкову емоційну валідацію. Будь-яка реакція на вимушений переїзд є абсолютно нормальною. Молода людина повинна дати собі офіційний дозвіл на проживання розчарування чи болю. Тільки так можна зупинити хронічне емоційне виснаження.

Паралельно ми пропонуємо зайнятися відновленням так названих «острівців безпеки». Потрібно повертати у щоденний побут звичні довоєнні

справи. Спорт, старі хобі або просто облаштування кімнати працюють як потужний механізм зниження стресу. До людини повертається базове відчуття контролю над власним життям. Останнім вектором нашої стратегії виступає інформаційна гігієна разом із соціальною інтеграцією. Ми вчимо молодь свідомо лімітувати споживання воєнних новин. Замість цього краще фокусуватися на активній участі у волонтерських або громадських проєктах на місці перебування. Це допомагає подолати руйнівне почуття провини та повертає відчуття власної суб'єктності.

Щоб підняти цей прихований ресурсний потенціал особистості, ми додали до програми техніку «Житійна ікона», яку розробила Н. Е. Мілорадова [15]. В основі методу лежить робота з метафоричними асоціативними картами (МАК). Завдяки цьому мігранти отримують змогу зробити повну ревізію своєї життєвої історії. Ми повертаємо цінність особистого досвіду. Робота за цією методикою передбачає послідовну візуалізацію позитивних подій минулого навколо центрального образу «Я-теперішнє», що допомагає розірвати коло травматичних переживань та інтегрувати довоєнний досвід у сучасний контекст. На відміну від механічного планування майбутнього, цей підхід забезпечує глибоке осмислення власного шляху, що є критично важливим для успішної реінтеграції та відновлення віри у власні можливості в умовах вимушеної зміни місця проживання.

Цілком очевидно, що описане поєднання власних емпіричних результатів другого розділу та адаптованих методологічних підходів суміжних дослідників дозволило нам створити цілісний, науково обґрунтований каркас психоедукаційного блоку. З огляду на зазначене, структура майбутньої програми підпорядковується виявленим емпіричним закономірностям і логічно розгортається у чотири взаємопов'язані модулі: «Стабілізація та безпека» (робота з РТТС та дистантною тривогою), «Професійне Я та криза статусу» (робота з депривацією та кризою ідентичності), «Ресурсний баланс: вихід з аварійного режиму» (опанування регулярних копінгів та профілактика вигорання) і «Соціокультурне маневрування: кроки до інтеграції» (розвиток комунікативних

навичок у новому середовищі).

3.2. Змістове наповнення психоедукаційної програми

Для реалізації обґрунтованих раніше теоретичних положень ми розробили чітку архітектуру психоедукаційного втручання. Головне завдання програми «Ресурсне відновлення особистості мігранта в умовах хронічного стресу» полягає у психологічній стабілізації молоді.

Оскільки констатувальний етап дослідження чітко зафіксував граничне щоденне перевантаження респондентів (зокрема, 40% опитаних паралельно навчаються і працюють, а ще 36% вимушені важко працювати заради виживання), традиційні формати роботи виявилися б неефективними. Через це основою програми ми обрали дистанційне мікронавчання. Такий крок мінімізує часові витрати учасників. При цьому зберігається висока концентрація практичних інструментів самодопомоги.

Побудований нами курс містить чотири модулі, розподілені на вісім занять. Проводити зустрічі планується двічі на тиждень у вечірні години. На одне заняття відводиться 60–75 хвилин. Для дистанційної роботи ми обрали платформи Zoom та Google Meet, а візуалізацію проєктивних методик забезпечать онлайн-дошки. До кожної групи увійдуть по 12–15 осіб. Нам важливо набрати саме таку кількість учасників, адже це дозволяє тримати вибірку гомогенною та забезпечує оптимальну щільність психологічної взаємодії.

Модуль 1. «Стабілізація та безпека» (заняття 1–2)

Фокус мішені. Першочергово знижуємо деструктивний вплив розладу тривалого воєнного стресу (РТТС) на виснаження сил мігрантів ($\beta = -0,342$). Доки не купіровано первинну тривогу, когнітивні надбудови будуть заблоковані. Також опрацьовуємо дистанційну тривогу за близьких в Україні, яку мають 85% респондентів.

Заняття 1. Природа воєнної травми та психофізіологія хронічного стресу

Мета. Психоедукація щодо травматизації та нормалізація гострих психосоматичних станів.

Зміст. Концепція Л. Карамушки про захисний «нормальний страх» та деструктивну паніку. Роз'яснення суті РТТС. Формування розуміння, що реакція на стрес є нормальною відповіддю на ненормальні обставини міграції.

Інструменти. Техніка «Дихання квадратом» (нормалізація вегетативного тону). Вправа «Правило трьох» (заземлення через візуальний, аудіальний та кінестетичний канали).

Заняття 2. Дистантна тривога та синдром уцілілого: демаркація зон контролю

Мета. Опанування проявів провини вцілілого (survivor's guilt) та лімітування новинного контенту.

Зміст. Аналіз дистантної тривоги за родичів. Опрацювання когнітивного перебування у просторі війни за фізичної безпеки за кордоном. Легалізація емоцій субшкали «Виснаження та лють».

Інструменти. Вправа «Коло контролю» на дошці Miro (розділення факторів на керовані й некеровані). Кінестетичні опори за С. Арефнією (візуалізація контакту з домашніми улюбленцями).

Модуль 2. «Професійне Я та криза статусу» (заняття 3–4)

Фокус мішені. Анкетування показало, що 85% молоді працюють не за спеціальністю. Це провокує травму професійної ідентичності. Модуль спрямовано на подолання професійної депривації та профілактику вигорання.

Заняття 3. Травма втрати соціального статусу: легалізація кризи Мета: Проживання емоційного болю від втрати довоєнного статусу; руйнація синдрому «емігранта-невдахи».

Зміст. Легалізація злості й розчарування через тригери професійної кризи. Механізми адаптації під час старту життя з нульової точки.

Інструменти. Техніка «Емоційна валідація за О. Поджинською» (визначення точки «тут і тепер» без самозвинувачень). Метод МАК «Житійна ікона» (Н. Мілорадова) для інтеграції минулого досвіду в теперішній контекст.

Заняття 4. Профілактика професійного вигорання в умовах некерованого стресу

Мета. Формування навичок екологічного розподілу навантаження та захисту кордонів. Зміст: Сутність вигорання за Л. Карамушкою як наслідок тривалого стресу. Аналіз шкідливої мультизадачності, якою намагаються компенсувати кризу статусу.

Інструменти. Техніка структурування дня «Острівці стабільності». Проективна методика «Ресурсна квітка» за С. Арефнією для самоаналізу сильних сторін особистості.

Модуль 3. «Ресурсний баланс: вихід з аварійного режиму» (заняття 5–6)

Фокус мішені. Деконструкція виявленого парадоксу маргіналізації. При ньому ілюзорне зростання ресурсності ($\beta=1,203$) є «кредитом» у власного організму через мобілізацію на надзусиллі. Також долається нерегулярний характер копінгу ($SD=3,94$).

Заняття 5. Ціна «надстійкості»: деконструкція гіперкомпенсації

Мета. Усвідомлення ризиків психосоматичного зриву; руйнація деструктивних копінгів.

Зміст. Аналіз життєдіяльності в умовах соціокультурної ізоляції. Прихована ціна «надстійкості». Обговорення рекомендацій М. Заушнікової щодо неприпустимості використання алкоголю чи самолікування для стабілізації.

Інструменти. Техніка «Аудит тілесних затисків». М'язова релаксація за Якобсоном або запозичене у С. Арефнії покрокове занурення у транс із візуалізацією «безпечного місця» (експериментально знижує прояви стресу на 13%).

Заняття 6. Культура здорового способу життя як базовий щит психіки

Мета. Розробка індивідуальних екологічних моделей розподілу внутрішніх сил.

Зміст. Концепція О. І. Купреєвої: фундаментом стійкості молоді є внутрішні ресурси та активно-дієвий копінг. Важливість дотримання графіку сну

та фізичної активності.

Інструменти. Проективна техніка «Дошка візуалізації за С. Арефнією» для моделювання оновленої Я-концепції. Складання індивідуального «Паспорта ресурсів» (алгоритм пошуку нових інтересів через інтернет-ресурси).

Модуль 4. «Соціокультурне маневрування: кроки до інтеграції» (заняття 7–8)

Фокус мішені. Пряма відповідь на зафіксовані труднощі інтеграції молоді у новий соціум (78,8% мають низький рівень за тестом КОСА) та критично низьке звернення по допомогу (всього 12,1%). Курс виконує функцію психологічного містка до адаптації.

Заняття 7. Поза межами ізоляції: стабілізація взаємин та подолання бар'єрів

Мета. Зниження соціокультурного відчуження; стабілізація стосунків на відстані.

Зміст. Ризики рольової деформації у парах та конфліктів через розлуку (враховуючи дані С. Арефнії, що 73% емігранток адаптуються самостійно). Формування навичок конструктивного діалогу на відстані.

Інструменти. Рольова гра «Погляд з іншого боку» (розвиток емоційного інтелекту). Вправа «Культура подяки» за концепцією Л. Карамушки (фіксація на позитивних аспектах теперішнього).

Заняття 8. Стратегії соціокультурного маневрування без втрати етнічної самобутності

Мета. Формування адекватного ставлення до приймаючого суспільства та подолання упереджень щодо психологічної допомоги.

Зміст. Подолання страху «розчинення» в чужій культурі. Презентація інформаційного навігатора (алгоритми пошуку служб підтримки в країні перебування, подолання мовних бар'єрів). Підсумовування.

Інструменти. Вправа «Міст інтеграції» (моделювання поведінки, що поєднує збереження етнічної ідентичності з розширенням контактів).

Фінальна шеринг-техніка «Мій ресурсний багаж».

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Програму «Ресурсне відновлення особистості мігранта в умовах хронічного стресу» побудовано на базі виявлених у другому розділі психологічних маркерів. Статистично значущі зв'язки між РТТС та дезадаптацією визначили логіку інтервенції. Кожен модуль програми ліквідує конкретну емпірично зафіксовану проблему.

Першочерговим чинником при виборі формату інтервенції виступило щоденне перевантаження молоді. Оскільки 40% опитаних поєднують роботу з навчанням, а 36% важко працюють задля виживання, традиційні тривалі тренінги були відкинуті. Вони б спровокували масовий відсів учасників. Через це ми перевели програму на дистанційне мікронавчання. Зустрічі відбуватимуться двічі на тиждень по 60–75 хвилин. Це дозволяє економити час респондентів. При цьому зберігається висока концентрація практичних вправ. Для групової динаміки оптимальним визначено склад із 12–15 осіб.

Головною емпіричною мішенню нашої програми став розлад тривалого воєнного стресу (РТТС). Регресійний аналіз довів його руйнівний вплив на вибірці. РТТС статистично значуще нищить відчуття внутрішніх сил ($\beta = -0,342$) та блокує стратегії самодопомоги ($\beta = -0,350$). Доки цей рівень тривоги не знижено, будь-яка інша когнітивна робота є неефективною. Тому перший модуль курсу повністю присвячений психоедукації щодо воєнної травми, методам заземлення та дихальним вправам.

Наступним критичним вектором визначено подолання кризи професійної ідентичності. Наші дані зафіксували, що 85% молоді змушені працювати не за фахом. Це породжує хворобливий синдром «емігранта-невдахи». Для розв'язання цієї проблеми в тренінг інтегровано техніки емоційної валідації та метод МАК «Житійна ікона». Вони допомагають легалізувати почуття розчарування і перетворити довоєнний досвід на нові психологічні опори.

Окрему увагу приділено дистантній тривозі за близьких в Україні. Вона виявлена у 85% респондентів. Молодь постійно перебуває в інформаційному

просторі війни. Через це ми впровадили вправи на демаркацію зон контролю, зокрема техніку «Коло контролю». Також у програмі враховано виявлений нами парадокс маргіналізації ($\beta=1,203$). Високі показники ресурсів у 91% вибірки є ілюзорними. Це лише екстремальна мобілізація сил. Курс навчає учасників бачити реальну ціну такої «надстійкості» та екологічно розподіляти енергію.

Останньою мішенню стали труднощі інтеграції. За тестом КОСА, низький рівень адаптації мають 78,8% опитаних, а 87,9% взагалі не звертаються по допомогу до місцевих фахівців. Наша програма виконує роль психологічного містка. Ми включили в структуру занять інформаційний навігатор та інструменти для подолання упереджень щодо приймаючого суспільства.

Розроблена програма розділена на чотири взаємопов'язані модулі. Вони послідовно ведуть учасника від первинної стабілізації безпеки до повної соціокультурної інтеграції без втрати власної етнічної самобутності. Створена модель повністю спирається на теоретичні здобутки О. Креденцер, Л. Карамушки, С. Арефнії, О. Купрєвої та ін. Вона є цілісним науковим інструментом допомоги молодим мігрантам.

ВИСНОВКИ

1. Особистісні ресурси розглядаються нами як динамічна, позбавлена статичності система, яка безперервно переформатовується під час взаємодії суб'єкта із середовищем. Психіка постійно трансформується. Емоційні компоненти (надія, оптимізм) тут щільно пов'язані з самоефективністю та індивідуальними установками особистості. Втрата цих опор миттєво запускає руйнівну «спіраль втрат» за С. Гобфоллом. Захисний щит зникає. Окремо фіксуємо вплив інтелекту. Вищий ментальний розвиток забезпечує перехід до свідомого, активного копінгу. Органічний брак когнітивних інструментів, навпаки, провокує банальний регрес особистості. Кризу долати допомагають також зовнішні чинники: згуртованість родини, гнучкість комунікації та безпосередня підтримка громади.

2. Вимушене переселення через війну визначено нами як тотальну біопсихосоціальну травму, а не просто зміну географії. Евакуація тотально виснажує організм. Хронічна напруга провокує ефект «вивітрювання» – передчасне біологічне старіння особистості. Фіксується також трансгенераційний характер воєнного дистресу. Через епігенетичні зміни в межах моделі DOHaD травма батьків прямо віддзеркалюється на дітях, максимізуючи ризики ПТСР. Пристосування до приймаючого соціокультурного простору є нелінійним і хвилеподібним (U-крива К. Оберга). Інтеграцію гальмує внутрішній розкол через ідеалізацію минулого. Успіх адаптації визначають висока автономність, емоційна рівноваженість та емпатія мігранта. Товариськість на цей процес не впливає. Репатріація знову провокує дистрес і зворотний культурний шок. Фахова допомога тут є обов'язковою. Вона дозволяє перебудувати життєві цінності й забезпечити посттравматичне зростання особистості.

3. Оцінюючи результати констатувального експерименту, ми зафіксували глибокі адаптаційні розриви в життєдіяльності досліджуваних молодих мігрантів. Повсякденна реальність респондентів є вкрай суперечливою. З одного

боку, фіксується висока соціальна та освітня активність молоді: понад 75% опитаних успішно інтегрувалися в трудову діяльність, здобувають освіту або суміщають ці напрями. Досить непогано вони оцінюють і власне володіння мовою країни перебування – середній бал становить 5,6 із 10. Водночас за цими показниками прихована гостра професійна депривація. Маємо прихований кризовий стан. 85% учасників анкетування наразі змушені працювати не за колишнім фахом, фактично втративши свій попередній статус і починаючи кар'єрний шлях із початкової позначки. Додатковим деструктивним чинником виступає постійна психологічна напруга: майже 85% опитаних живуть у стані хронічної тривоги за безпеку власних родин, адже їхні близькі родичі повністю або частково залишаються в небезпечних регіонах України.

4. Дію специфічного ефекту «ресурсної компенсації» зафіксовано нами навіть за умов інтенсивного зовнішнього тиску воєнного часу. Внутрішній потенціал виявляє стійкість. Спроможність утримувати інтегральні показники своєї ресурсної наповненості в межах високих значень виявили 91% мігрантів. Базові параметри за методикою О. Савченко (забезпеченість силами, вміння відновлюватися) стабільно тримаються в межах норми. Психіка активно пручається. Низькі бали за шкалою РТТС мають 70% опитаних, а категорія гострої травми залишилася повністю порожньою (0%). Процес входження в нове соціокультурне середовище за тестом КОСА нагадує обережне маневрування без радикальної асиміляції чи маргіналізації. Проте інтегруватися в місцеві громади молоді важко. Низькі показники за цією шкалою зафіксовано у 78,8% респондентів, які свідомо тримаються за рідне етнічне коріння.

5. Побудовані в програмі Jamovi регресійні моделі унаочнили механізм руйнівної дії воєнного стресу, де ключовим деструктивним чинником став індекс РТТС. На пряме виснаження внутрішнього потенціалу вказує зворотний зв'язок симптомів стресу з достатністю сил ($\beta=-0,342$, $p=0,018$). Дані фіксують деструкцію. Зростання РТТС також повністю блокує копінг-стратегії самопомоги ($\beta=-0,350$, $p=0,018$) і виступає прямим предиктором емоційної порожнечі ($\beta=0,252$, $p=0,015$). Спад є закономірним. Комплексна модель

множинної регресії для інтегрального показника ресурсів ($R^2=0,305$) зафіксувала негативний вплив симптомів воєнного стресу ($\beta=-0,572$, $p=0,039$). Водночас позитивний зв'язок несподівано продемонструвала маргіналізація ($\beta=1,203$, $p=0,030$). Психіка вмикає захист. Перебування в ізоляції між двома культурами змушує мігранта мобілізувати всі приховані сили задля виживання. Проте висока стійкість досліджуваної молоді досягається ціною критичного внутрішнього перенапруження, що обґрунтовує необхідність негайної психологічної інтервенції.

6. Психосоціальну програму «Ресурсне відновлення особистості мігранта в умовах хронічного стресу» нами розроблено на основі емпіричних маркерів дезадаптації та воєнного дистресу. Через тотальне щоденне перевантаження молоді (40% суміщають роботу з навчанням, 36% важко працюють) традиційні тривалі тренінги було відкинуто. Програма реалізується в онлайн-форматі мікронавчання (двічі на тиждень по 60–75 хвилин для 12–15 осіб). Структура містить чотири цільові модулі. Перший блок долає симптоми РТТС, який емпірично руйнує відчуття сил ($\beta=-0,342$, $p=0,018$) і блокує самодопомогу ($\beta=-0,350$, $p=0,018$), за допомогою психоедукації та заземлення. Другий модуль нівелює кризу професійної ідентичності й синдром «емігранта-невдахи» (85% респондентів працюють не за фахом) через емоційну валідацію та МАК «Житійна ікона». Третій напрям купірує дистантну тривогу за близьких в Україні (зафіксована у 85% опитаних) технікою «Коло контролю» та розкриває ілюзорність надстійкості у 91% вибірки, зумовлену специфічним ефектом маргіналізації ($\beta=1,203$, $p=0,030$). Четвертий модуль долає дезадаптацію (78,8% мають низьку інтеграцію за тестом КОСА) через соціокультурний навігатор. Створена модель спирається на концепції О. Креденцер, Л. Карамушки, С. Арефнії, О. Купреєвої та є цілісним інструментом психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва В. Індивідуально-психологічні передумови адаптивності українців в умовах вимушеної міграції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.1>.
2. Арефнія С. Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. Т. 31, № 1. С. 7–22. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1>.
3. Галицька М., Кузьменко О. Порівняльний аналіз різних етапів психологічної адаптації українців за кордоном під час війни. *Освітологія*. 2023. Вип. 12 (12). С. 55–64. DOI: <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2023.12.5>.
4. Дідковська Л., Дідковський А. Соціально-культурна адаптація в міграції. Частина перша. Львів : Растр-7, 2024. 448 с.
5. Засекіна Л., Горал А., Федотова Т., Акімова А., Мартинюк А. Крос-культурна адаптація та валідація шкали «Реакція на тривалий травматичний стрес»: українська версія. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2024. Vol. 11 (1). С. 156–171.
6. Заушнікова М. Ю., Богатова К. О., Гук С. Ю. Ментальне здоров'я особистості під час воєнного стану. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 167–170.
7. Караджи О. Психологічна адаптація дорослих-біженців до проживання за кордоном. *Olbia Forum – 2025 : стратегії країн Чорноморського регіону в геополітичному просторі : матеріали XXII міжнар. наук. практ. конф. (Миколаїв, 16–22 червня 2025 р.)* / М-во освіти і науки України, Чорном. нац. ун-т ім. Петра Могили. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2025. № 1 (1). С. 25–28.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації / Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. 50 с.

9. Кобець О. В., Вахоцька І. О. Особистісний ресурс як інтегральна характеристика професіонала. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 6 (82). С. 60–68.
10. Кокур О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.
11. Короцінська Ю. А. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 1 (4). С. 108–115.
12. Креденцер О. В., Карамушка Л. М., Франк В., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27). С. 6–25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>.
13. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29.
14. Купреєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 31–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.5>.
15. Мілорадова Н. Е. «Життя після війни» – техніки відновлення особистісних ресурсів (техніка «Житійна ікона»). *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.)*. С. 223–225.
16. Мілорадова Н. Е. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Вінниця, 2023. С. 113–115.
17. Музичко Л. В., Чернишова Я. Л. Короткий опитувальник стратегій акультурації (КОСА): досвід розробки українськомовної версії. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4 (50). С. 1560–1572.
18. Нікітіна О., Резван О., Романовська О., Марусинець, М. Трансгенераційна передача стресу внутрішньо переміщених осіб: емпіричний

аналіз та сімейна психоедукація. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. 20(6). С. 73-79. DOI: 10.33099/2617-6858-25-20-6-68-75.

19. Поджинська О. О., Ятищук А. А. Психологічна адаптація вимушених переселенців за кордоном. *Габітус*. 2023. Випуск 53. С. 192–196.

20. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 114–122.

21. Сафін О., Немінський І. Інтелектуальний ресурс особистості як чинник вибору нею стратегій захисно-долаючої поведінки. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 93–101.

22. Сердюк Л. З., Литвиненко О. Д., Сердюк О. А., Денчик А. Ю. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. *Psychological Journal*. 2024. Vol. 10, no. 2. P. 27–37.

23. Сингаївська І., Чистякова М. Міжнародний досвід інтеграції вимушених переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 473–480.

24. Ткач Д. Психологічна резилієнтність репатріантів: подолання труднощів після тривалої міграції. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 463–472.

25. Ятищук А., Бурлак А. Психологічна адаптація дітей переселенців постраждалих від російсько-української війни. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, Тернопіль, 28–29 квітня 2023*. Тернопіль, 2023. С. 157–159.

26. Arenas A., Terán-Tinedo V., Cuadrado E., Castillo-Mayén R., Luque B., Tabernero C. Understanding the Impact of Personal Resources on Emotional Exhaustion Among Emergency Healthcare Workers: A Structural Equation Modeling Approach. *Healthcare (Basel)*. 2025. Vol. 13, no. 18. Art. 2336. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13182336>.

27. Bagdžiūnienė D., Žukauskaitė I., Bulotaitė L., Sargautytė R. Study and

personal resources of university students' academic resilience and the relationship with positive psychological outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1517359. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517359>.

28. Bakker A. B., Mostert K. Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*. 2024. Vol. 36. Art. 92. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>.

29. Conservation of resources theory. *EBSCO Research Starters*. 2023. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/conservation-resources-theory> (дата звернення: 29.05.2026).

30. Demerouti E., Bakker A. B. Job demands-resources theory in times of crises: New propositions. *Organizational Psychology Review*. 2023. Vol. 13, no. 3. P. 209–236.

31. Fox M., Thayer Z., Wadhwa P. D. Acculturation and health: the moderating role of socio-cultural context. *American Anthropologist*. 2017. Vol. 119, No. 3. P. 405–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/aman.12867>.

32. Global Trends report 2024 / UNHCR : The UN Refugee Agency. 2024. URL: <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2024> (дата звернення: 30.05.2026).

33. Jankovic-Rankovic J., Gettler L. T. Biology, conflict, and mental health: New Insights on a Critical and Growing Global Issue. *Psychoneuroendocrinology*. 2026. Vol. 188. Art. 107843. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2026.107843>.

34. Jankovic-Rankovic J., Panter-Brick C. Physiological and genomic signatures of war and displacement: A comprehensive literature review and future directions. *Psychoneuroendocrinology*. 2024. Vol. 166. Art. 107084. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.107084>.

35. Johnson L. K., Nadler R., Carswell J., Minda J. P. Using the broaden-and-build theory to test a model of mindfulness, affect, and stress. *Mindfulness*. 2021. Vol. 12. P. 1696–1707. DOI: [10.1007/s12671-021-01633-5](https://doi.org/10.1007/s12671-021-01633-5).

36. Lopez-Garrido G. Bandura's Self-Efficacy Theory Of Motivation In Psychology. *Simply Psychology*. 2025. URL: <https://www.simplypsychology.org/self->

efficacy.html (дата звернення: 29.05.2026).

37. Lu H., Yu Y., Wang D. B. et al. Association between interpersonal resources and mental health professional help-seeking among Chinese adolescents with probable depression: mediations via personal resources and active coping. *BMC Psychiatry*. 2024. Vol. 24. Art. 840. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06271-4>.

38. Mulligan C. J., Quinn E. B., Hamadmad D., Dutton C. L., Nevell L., Binder A. M., Panter-Brick C., Dajani R. Epigenetic signatures of intergenerational exposure to violence in three generations of Syrian refugees. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15 (1). Art. 5945. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-89818-z>.

39. Pellerin N., Raufaste E. Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 590276. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>.

40. Roth L. H. O., Bencker C., Lorenz J., Laireiter A.-R. Testing the validity of the broaden-and-build theory of positive emotions: a network analytic approach. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1405272. DOI: [10.3389/fpsyg.2024.1405272](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1405272).

41. 't Mannetje J., Heijne M., Mastenbroek N., Wolfensberger M. V. C., Jaarsma D. Personal resources conducive to educational success: high achieving students' perspectives. *Journal of the European Honors Council*. 2021. Vol. 5. DOI: <https://doi.org/10.31378/jehc.147>.

42. Uwizeye G., Rutherford J. N., Thayer Z. M. Associations between duration of first trimester intrauterine exposure to genocide against the Tutsi and health outcomes in adulthood. *American Journal of Biological Anthropology*. 2023. Vol. 181 (3). P. 341–351. DOI: <https://doi.org/10.1002/ajpa.24708>.

43. van Zyl L. E., van Vuuren H. A., Roll L. C. [et al.]. Person-environment fit and task performance: exploring the role(s) of grit as a personal resource. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 23560–23579.

44. Xiang Y., Yuan R. Why do people with high dispositional gratitude tend

to experience high life satisfaction? A broaden-and-build theory perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. P. 2485–2498. DOI: 10.1007/s10902-020-00310-z.

45. Zeijen M. E. L., Brenninkmeijer V., Peeters M. C. W., Mastenbroek N. J. J. M. The Role of Personal Demands and Personal Resources in Enhancing Study Engagement and Preventing Study Burnout. *The Spanish Journal of Psychology*. 2024. Vol. 27. Art. e10. DOI: <https://doi.org/10.1017/SJP.2024.10>.

Анкета «Психологічний добробут та ресурси особистості в умовах міграції»

Шановний учаснику / Шановна учаснице!

Запрошуємо вас взяти участь у дослідженні адаптації українців за кордоном. Ваш досвід є унікальним для розуміння того, які чинники допомагають зберігати психологічну стійкість у складні часи.

Конфіденційність: опитування анонімне. Дані будуть використані в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Час виконання: 10–12 хвилин.

Соціально-демографічний блок

Стать: Жіноча / Чоловіча.

Вік: __.

Сімейний стан: одружений/на, у стосунках, неодружений/на, розлучений/на.

Наявність дітей: чи проживають з вами діти у міграції? (Так / Ні).

Міграційний контекст

Термін перебування: Скільки повних місяців ви перебуваєте в міграції?

Мовний бар'єр: Оцініть рівень володіння мовою країни перебування (від 1 – зовсім не володію, до 10 – володію вільно).

Житлові умови:

- Окреме житло (оренда/власне)
- Спільне проживання з іншими сім'ями/родичами

- Тимчасовий прихисток/гуртожиток

Професійна та ресурсна активність

Зайнятість: працюю / навчаюся / працюю і навчаюся / тимчасово не зайнятий(а) / догляд за дітьми.

Робота за фахом: чи відповідає ваша поточна діяльність кваліфікації/професії до міграції? (Так / Частково / Ні).

Плани: чи плануєте ви залишатися в цій країні на термін понад 1 рік? (Так / Ні / Не визначився).

Психологічний фон (Стрес-фактори)

Безпека близьких: чи перебувають зараз ваші близькі родичі (батьки, діти, партнери) у зоні ведення бойових дій або підвищеної небезпеки? (Так / Ні / Частково).

Допомога: чи зверталися ви за професійною психологічною допомогою за останні пів року? (Так / Ні).

Дякуємо за ваш час та внесок у науку!