

Чинники суб'єктивного благополуччя мігрантів: узагальнення емпіричних даних

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-19>

Валентина Довбиш, Криворізький державний педагогічний університет

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабні міграційні процеси та поставила мільйони людей перед необхідністю адаптації до нових соціальних, культурних і психологічних умов життя. Вимушене переселення супроводжується не лише зміною фізичного середовища, але й переживанням втрати дому, розривом соціальних зв'язків, труднощами інтеграції та необхідністю переосмислення власної життєвої перспективи. У цьому контексті особливого значення набувають психологічні та соціальні чинники підтримання суб'єктивного благополуччя, серед яких важливу роль відіграють копінг-стратегії, соціальна підтримка, адаптаційні ресурси та життєві перспективи. У сучасній психології суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає задоволеність життям, баланс позитивних і негативних емоцій, а також переживання особистісної реалізованості. Дослідження демонструють, що рівень суб'єктивного благополуччя мігрантів значною мірою залежить від особливостей психологічної адаптації, доступності соціальної підтримки, відчуття безпеки та здатності людини використовувати ефективні способи подолання стресу. Значна кількість сучасних досліджень свідчить про те, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне вирішення проблем, позитивне переосмислення ситуації, підтримання соціальних контактів та пошук підтримки, пов'язані з кращими показниками психологічного функціонування та життєвої задоволеності. Водночас унікальні та дезадаптивні способи реагування можуть супроводжуватися підвищеним рівнем психологічного дистресу, емоційного виснаження та зниженням суб'єктивного благополуччя. Особливо актуальним це питання є для українців, які вимушено проживають за кордоном внаслідок війни. Умови вимушеної міграції супроводжуються переживанням невизначеності, труднощами інтеграції, мовним бар'єром та необхідністю одночасного пристосування до нового середовища і збереження зв'язку з власною країною. Попри значну кількість сучасних досліджень психологічного благополуччя та адаптації мігрантів, чинники суб'єктивного благополуччя українців, які проживають у Великій Британії, залишаються недостатньо висвітленими. Саме це зумовило актуальність даного узагальнення емпіричних даних. Мета – роботи є аналіз сучасних наукових даних щодо чинників суб'єктивного благополуччя в умовах вимушеної міграції, а також узагальнення окремих емпіричних тенденцій на прикладі психологічного опитування українців, які проживають у Великій Британії. Методи. У роботі використано метод теоретичного аналізу сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці суб'єктивного благополуччя, психологічної адаптації, копінг-стратегій та вимушеної міграції. Аналіз охоплює сучасні кількісні, якісні та змішані дослідження українських біженців і вимушених мігрантів, а також міжнародні дослідження психологічного благополуччя в умовах стресу та міграції. Для узагальнення окремих емпіричних тенденцій також використано дані психологічного онлайн-опитування українців, які проживають у Великій Британії, розробленого дослідницькою групою кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету, до складу якої входили магістрантка Валентина Довбиш та кандидатка психологічних наук, доцентка Мар'яна Великодна. В опитуванні взяли

участь 87 респондентів, які надали інформовану згоду на участь у дослідженні та використання узагальнених результатів у наукових цілях. Опитування містило блоки запитань, спрямованих на оцінку: суб'єктивного благополуччя; психологічного стану; копінг-стратегій; якості життя; адаптації до життя у Великій Британії; життєвих перспектив і намірів щодо повернення в Україну. Для узагальнення результатів використовувались методи описового аналізу даних, зокрема аналіз частот відповідей, порівняння тенденцій та інтерпретація окремих психологічних показників у контексті сучасних теоретичних підходів. Дослідження мало описово-аналітичний характер. Результати. Психологічні чинники адаптації в умовах вимушеної міграції. Сучасні дослідження демонструють, що вимушена міграція супроводжується значним психологічним навантаженням та потребує постійного використання різних адаптаційних механізмів. Серед основних труднощів, з якими стикаються вимушені мігранти, найчастіше називають переживання втрати дому, соціальну ізоляцію, мовні бар'єри, фінансову нестабільність та невизначеність майбутнього. У відповідь на ці виклики люди використовують різні способи психологічного подолання стресу, які можуть як сприяти адаптації, так і ускладнювати її. Найбільш адаптивними у контексті психологічного благополуччя вважаються активні копінг-стратегії, пошук соціальної підтримки, планування подальших дій та позитивне переосмислення життєвої ситуації. Водночас унікальні стратегії, емоційне пригнічення та румінація частіше пов'язуються з вищим рівнем психологічного дистресу та емоційного виснаження. Отримані дані психологічного опитування українців, які проживають у Великій Британії, загалом узгоджуються із сучасними дослідженнями. Понад половина респондентів повідомляє про регулярне використання активних способів подолання труднощів, пов'язаних із аналізом ситуації, плануванням подальших дій та пошуком підтримки. Важливу роль у підтриманні психологічної стабільності також відіграють соціальні контакти та підтримка оточення. Разом із цим у відповідях респондентів спостерігаються прояви емоційної втоми, невизначеності та труднощів адаптації, що вказує на високий рівень хронічного стресу навіть за умов відносно безпечного середовища проживання. Особливий інтерес викликає зв'язок між психологічною адаптацією та життєвими перспективами респондентів. Дані опитування показують, що близько 60 респондентів у короткостроковій перспективі не планують повернення до України, однак у довгостроковому часовому вимірі частіше зберігається орієнтація на можливе повернення. Це дозволяє припустити, що психологічна адаптація в умовах міграції пов'язана не лише з пристосуванням до нового середовища, але й зі збереженням особистісної цілісності, життєвих смислів та психологічного зв'язку з власною країною. Суб'єктивне благополуччя українців у Великій Британії. Суб'єктивне благополуччя вимушених мігрантів залежить від складної взаємодії зовнішніх умов життя та внутрішніх психологічних ресурсів. Дослідження демонструють, що навіть за наявності безпечного середовища та стабільних соціальних інституцій рівень психологічного благополуччя може залишатися нестабільним через переживання втрати дому, соціальних зв'язків, невизначеності майбутнього та наслідків травматичного досвіду війни. Отримані дані опитування українців у Великій Британії демонструють переважання середніх оцінок якості життя та загального благополуччя. Найбільша частка респондентів оцінює власне життя як «середнє» або «вище середнього», тоді як оцінки «дуже високого» рівня благополуччя зустрічаються значно рідше. Це підтверджує, що відносна стабільність та безпечність середовища у Великій Британії забезпечують базовий рівень психологічного комфорту, однак не завжди автоматично призводять до високого рівня життєвої задоволеності. Таблиця 1. Окремі показники суб'єктивного благополуччя українців у Великій Британії | Показник | Найпоширені результати | | --- | --- | | Загальна оцінка якості життя | Близько 35–38 респондентів оцінили як «середню» | | Високий рівень благополуччя | Лише 2–3 респонденти обрали «дуже високий» рівень | | Освітні послуги | Близько 25–30 позитивних оцінок | |

Соціальні послуги | Переважно «вище середнього» або позитивні оцінки | | Відчуття контролю над життям | Понад 25-30 респондентів погодились із відповідними твердженнями | | Намір повернення до України протягом року | Близько 60 респондентів не планують повернення | | Довгостроковий намір повернення | Частіше зустрічаються відповіді «ймовірно» та «дуже ймовірно» | Як видно з таблиці, респонденти частіше демонструють помірно позитивні оцінки власного життя у Великій Британії. Водночас поряд із відносно позитивною оцінкою окремих сфер життя спостерігається емоційна варіативність, пов'язана з адаптаційним навантаженням, невизначеністю майбутнього та наслідками вимушеної міграції. Освітні, медичні та соціальні послуги найчастіше оцінюються респондентами як «середні» або «вище середнього». При цьому освітні та соціальні послуги демонструють відносно вищі показники задоволеності – до 25-30 позитивних оцінок у відповідних категоріях. Це підтверджує важливу роль соціальної інфраструктури та доступності сервісів у підтриманні базового рівня психологічного комфорту українських мігрантів. У відповідях респондентів також часто зустрічаються твердження, пов'язані з відчуттям контролю над власним життям та здатністю планувати майбутнє. Понад 25-30 учасників погоджуються з висловлюваннями на кшталт «я знаю, як хочу прожити своє життя» або «я можу впливати на власне життя». Це вказує на важливу роль внутрішніх психологічних ресурсів та адаптаційної гнучкості у підтриманні суб'єктивного благополуччя навіть в умовах тривалого стресу. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. Сучасні дослідження демонструють, що суб'єктивне благополуччя мігрантів формується під впливом комплексу психологічних та соціальних чинників. До найбільш значущих із них належать ефективність копінг-стратегій, рівень соціальної підтримки, можливість адаптації до нового середовища, відчуття безпеки, наявність життєвих цілей та збереження особистісної ідентичності. Як зазначають Xu et al. (2023) та Khailenko & Vascon (2024), активні та соціально підтримуючі копінг-стратегії пов'язані з кращими показниками психологічної адаптації українських біженців. Отримані дані психологічного опитування українців у Великій Британії також вказують на подібні тенденції. Респонденти, які демонструють орієнтацію на активне вирішення труднощів, планування, адаптацію до нових умов та підтримання соціальних контактів, частіше повідомляють про вищий рівень задоволеності життям та більшу впевненість у власних можливостях. Водночас респонденти, у відповідях яких більш виражені переживання виснаження, емоційної втоми та невизначеності, частіше демонструють менш стабільні оцінки власного благополуччя. Це свідчить про те, що тривале перебування в умовах хронічного стресу поступово виснажує психологічні ресурси та ускладнює підтримання емоційної стабільності. Важливим чинником підтримання суб'єктивного благополуччя також виступає здатність людини інтегрувати власний досвід у життєву перспективу. Збереження зв'язку з Україною, підтримка соціальних контактів, наявність довгострокових планів та відчуття особистісної цілісності можуть розглядатися як важливі психологічні ресурси в умовах вимушеної міграції.

Обговорення. Отримані результати загалом узгоджуються із сучасними дослідженнями психологічного благополуччя вимушених мігрантів та українських біженців у країнах Європи. Аналіз сучасних даних демонструє, що суб'єктивне благополуччя формується не лише під впливом зовнішніх умов життя, але й залежить від доступності внутрішніх психологічних ресурсів та ефективності адаптаційних механізмів. Важливу роль у підтриманні психологічної стабільності відіграють активні копінг-стратегії, соціальна підтримка, збереження життєвих смислів та можливість поступової інтеграції у нове середовище. Отримані результати також демонструють, що навіть за умов відносної безпеки та стабільності емоційний стан мігрантів може залишатися нестабільним через переживання втрати дому, невизначеності майбутнього та наслідків травматичного досвіду війни. Особливий інтерес викликає поєднання процесів адаптації до нового середовища зі збереженням психологічного

зв'язку з Україною. Дані щодо довгострокових планів повернення дозволяють припустити, що суб'єктивне благополуччя в умовах міграції пов'язане не лише з поточними умовами життя, але й із відчуттям особистісної безперервності та життєвої перспективи. Отримані результати також підтверджують важливість адаптаційної гнучкості як однієї з умов психологічної стійкості. Більшість респондентів комбінує різні способи подолання труднощів залежно від життєвих обставин, рівня навантаження та доступних психологічних ресурсів. Таким чином, суб'єктивне благополуччя мігрантів доцільно розглядати не лише як індивідуальний психологічний показник, але і як результат взаємодії психологічних, соціальних та адаптаційних процесів у ситуації вимушеної міграції. Обмеження дослідження. Серед обмежень даної роботи можна назвати відносно невелику вибірку респондентів та використання переважно самооцінкових методів збору даних. Крім того, дослідження має описовий характер і не дозволяє простежити динаміку психологічного стану респондентів у довгостроковій перспективі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш детальне вивчення окремих чинників суб'єктивного благополуччя, порівняння різних груп українських мігрантів та аналіз довготривалих змін психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції. Висновки. Сучасні дослідження демонструють, що суб'єктивне благополуччя мігрантів формується під впливом комплексу психологічних та соціальних чинників. Важливу роль у підтриманні психологічної стабільності відіграють копінг-стратегії, соціальна підтримка, адаптаційні ресурси, відчуття контролю над власним життям та наявність життєвих перспектив. Отримані дані психологічного опитування українців, які проживають у Великій Британії, загалом підтверджують сучасні наукові уявлення про взаємозв'язок психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя. Респонденти демонструють поєднання різних способів подолання труднощів, серед яких важливу роль відіграють підтримання соціальних контактів, адаптація до нових умов життя та збереження зв'язку з Україною. Результати також свідчать про те, що навіть за умов відносної безпеки та стабільності суб'єктивне благополуччя мігрантів може залишатися вразливим до впливу хронічного стресу, невизначеності та наслідків травматичного досвіду. Таким чином, суб'єктивне благополуччя українських мігрантів доцільно розглядати як результат складної взаємодії психологічних, соціальних та адаптаційних чинників в умовах вимушеної міграції. Література: Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International journal of social psychiatry*, 69(4), 957-966.25. Khailenko, O., & Bacon, A. M. (2024). Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(6), 1164-1174.