

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З
ГОТОВНІСТЮ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ У
ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД**

Кваліфікаційна робота

студентки 2 року ОКР «Магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

ОНП «Політична психологія»

Юрчишин Христини Володимирівни

Науковий керівник:

канд. психол. наук, асистент

кафедри соціальної психології

Корх Віра Михайлівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри соціальної психології

доктор психологічних наук,

професор Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

КИЇВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З ГОТОВНІСТЮ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	13
1.1. Сутність та наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості	13
1.2. Теоретичні підходи до вивчення готовності мігрантів до повернення в країну походження	27
1.3. Соціально-психологічна адаптація мігрантів як чинник життєвих стратегій особистості.....	40
Висновки до розділу 1.....	49
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З ГОТОВНІСТЮ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	52
2.1. Методологічні підходи, параметри та емпірична модель дослідження.....	52
2.2. Психодіагностичний інструментарій та обґрунтування його релевантності.....	55
2.3. Характеристика вибірки та методи статистичного аналізу даних.....	60
2.4. Дизайн та етапи проведення емпіричного дослідження.....	65
2.5. Методи статистичного аналізу емпіричних даних.....	68
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З ГОТОВНІСТЮ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	72

3.1. Рівень психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації української молоді за кордоном.....	72
3.2. Готовність української молоді до повернення в Україну: рівень, умови та бар'єри.....	79
3.3. Взаємозв'язок психологічних показників з готовністю до повернення.....	85
3.4. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	92
3.5. Рекомендації соціально-психологічної підтримки готовності української молоді до повернення в Україну у повоєнний період.....	101
Висновки до розділу 3.....	110
ВИСНОВКИ.....	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	116
ДОДАТКИ.....	124

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабна війна російської федерації проти України спричинила масштабну й тривалу вимушену зовнішню міграцію, яка стала одним із найвагоміших соціальних наслідків війни для українського суспільства. За даними UNHCR, українське переміщення і надалі залишається одним із найбільших у Європі, а мільйони громадян України продовжують перебувати за межами держави [77]. За даними European Union Agency for Asylum, наприкінці червня 2025 року близько 4,5 млн українців користувалися тимчасовим захистом у країнах ЄС, причому найбільша кількість осіб залишалася в Німеччині та Польщі [42]. За оцінками Центру економічної стратегії, станом на січень 2026 року за кордоном перебуває близько 5,6 млн українських біженців [36]. За таких умов питання можливого повернення українців набуває не лише індивідуально-біографічного, а й суспільно-стратегічного значення, оскільки безпосередньо пов'язане з відновленням людського капіталу, трудового потенціалу, демографічної структури та соціальної стійкості України у повоєнний період [42].

Окремої уваги заслуговує роль психологічного благополуччя у процесі прийняття життєвих рішень і формування життєвих стратегій. Рівень благополуччя визначає особливості когнітивної оцінки ситуацій, рівень суб'єктивного контролю та віру у власну ефективність. Особи з високим рівнем благополуччя, як правило, демонструють більшу проактивність, орієнтацію на довгострокові цілі та здатність до конструктивного подолання труднощів [51]. Вони більш схильні до прийняття відповідальних рішень і планування майбутнього, що є особливо важливим у контексті таких складних життєвих вирішень, як рішення про повернення до країни походження у післявоєнний період. Натомість зниження рівня психологічного благополуччя може супроводжуватися зростанням тривожності, невпевненості та фрагментацією життєвих планів. У таких умовах особистість частіше орієнтується на ситуативні рішення, уникає

відповідальності або відкладає прийняття важливих життєвих виборів [48]. Це особливо проявляється в умовах невизначеності та соціальної нестабільності, коли зростає значення внутрішніх психологічних ресурсів. Таким чином, психологічне благополуччя виступає не лише показником поточного стану, а й предиктором якості майбутніх рішень і поведінки особистості.

У вітчизняній психології проблема психологічного благополуччя також набуває все більшої актуальності. Українські дослідники підкреслюють його зв'язок із процесами соціалізації, самореалізації та адаптації особистості в умовах трансформаційного суспільства. Зокрема, благополуччя розглядається як показник гармонійного розвитку особистості, її здатності до інтеграції власного досвіду, побудови життєвих смислів і підтримання внутрішньої психоемоційної стабільності [11; 22].

В умовах повномасштабної війни, вимушеної міграції та соціальної нестабільності ця проблематика набуває особливої практичної значущості, оскільки психологічне благополуччя стає ключовим чинником, що визначає здатність особистості зберігати функціональність і будувати плани на майбутнє. Отже, ми можемо стверджувати, що благополуччя виступає важливим індикатором якості життя, внутрішнім ресурсом розвитку та ключовим чинником, що впливає на формування життєвих стратегій і прийняття рішень. Це зумовлює необхідність його глибокого теоретичного та емпіричного вивчення, особливо в умовах сьогодення.

Окремої уваги в межах даного дослідження потребує саме молодь як особлива соціальна група. Молодий вік є періодом активного формування освітніх, професійних і життєвих траєкторій, становлення економічної самостійності, побудови близьких стосунків і довгострокових планів на майбутнє. Саме тому рішення молодих українців щодо повернення чи неповернення в Україну мають не лише індивідуальне, а й суспільне значення, оскільки пов'язані з відновленням людського капіталу, демографічного потенціалу та майбутнього професійного ресурсу держави.

У сучасних міграційних дослідженнях повернення розглядається не як автоматичне завершення міграційного процесу, а як окремий етап життєвої траєкторії мігранта, що потребує самостійного теоретичного аналізу [14]. Жан-П'єр Кассаріно наголошує, що повернення слід осмислювати через категорію підготовленості мігранта, тобто через наявність ресурсів, інформації, соціальних мереж та здатності повторно інтегруватися в країні походження [14]. У межах економічного підходу Крістіан Дустман і Йорам Вайс показали, що повернення не обов'язково означає невдачу міграції, а може бути частиною раціональної стратегії після накопичення капіталу, досвіду чи професійних ресурсів [40]. У працях Йоргена Карлінга та Сільє Ватне Петтерсен доведено, що наміри повернення формуються на перетині двох вимірів — інтеграції в країні перебування та збереження зв'язків із країною походження [6]. Це означає, що повернення не можна пояснити лише економічними або лише емоційними причинами, оскільки воно є результатом складної взаємодії структурних і суб'єктивних чинників [14].

Стосовно українських біженців, ця проблема вже набула виразного емпіричного виміру. У дослідженні Migration Policy Institute Europe та International Organization for Migration показано, що наміри українців повернутися формуються під впливом особистих та домогосподарських характеристик, умов приймаючої країни та факторів, пов'язаних із ситуацією в Україні [53]. Це ж дослідження підкреслює, що наміри повернення є динамічними й можуть змінюватися залежно від правового статусу, досвіду інтеграції, тривалості перебування за кордоном, сімейних обставин і очікувань щодо повоєнного відновлення [53]. Дані п'ятої хвилі дослідження Центру економічної стратегії також свідчать, що хоча частина українців зберігає орієнтацію на повернення, значною залишається і частка тих, хто вагається або розглядає повернення лише за певних умов, насамперед за умови стійкої безпеки та прийнятних можливостей для життя в Україні [36]. Отже, готовність до повернення доцільно розглядати не як просту декларацію наміру, а як динамічну соціально-психологічну змінну.

Особливого значення в цьому контексті набуває психологічний вимір проблеми, оскільки вимушена міграція супроводжується не лише зміною місця проживання, а й розривом звичних соціальних зв'язків, переживанням втрати, тривалою невизначеністю та необхідністю повторно вибудовувати повсякденне життя [53]. Саме тому для аналізу готовності до повернення важливо враховувати суб'єктивне благополуччя особистості як один із показників її поточного психоемоційного стану [8]. У систематичному огляді Крістофера Топпа, Сьорена Естергора, Сусанни Сондергорд і Пера Бека показано, що WHO-5 Well-Being Index є коротким, валідним і широко апробованим інструментом для оцінки суб'єктивного благополуччя [8]. Автори наголошують, що ця шкала фіксує позитивні аспекти психічного стану, зокрема відчуття життєвої енергії, спокою, зацікавленості повсякденним життям та загального позитивного самопочуття [8]. Для даного дослідження це особливо важливо, оскільки суб'єктивне благополуччя може бути пов'язане з тим, наскільки особистість сприймає повернення в Україну як психологічно прийнятну і реалістичну життєву перспективу [8].

Не менш значущою змінною є соціально-психологічна адаптація, яка відображає не лише зовнішнє пристосування до умов нового соціального середовища, а й глибший рівень узгодженості особистості з ним. У сучасних українських теоретичних узагальненнях, присвячених адаптації особистості в умовах культурної зміни та вимушеного переміщення, підкреслюється важливість таких параметрів, як адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність [18]. Для українських мігрантів рівень адаптації до життя за кордоном може безпосередньо впливати на бачення власного майбутнього, оскільки вища інтегрованість у приймаюче середовище здатна знижувати актуальність повернення. Водночас переживання нестабільності, відчуження або неповної включеності до нового соціального контексту може, навпаки, підтримувати орієнтацію на повернення в Україну [53]. Саме тому без урахування адаптаційного виміру аналіз готовності до повернення буде неповним [18].

Водночас готовність до повернення не слід ототожнювати лише з декларативною відповіддю на питання про бажання повернутися [53]. Вона є складнішим соціально-психологічним утворенням, що включає емоційне ставлення до перспективи повернення, оцінку власних ресурсів, уявлення про реалістичність повторної інтеграції в українське суспільство та поведінкову готовність до прийняття відповідних рішень [14]. Саме тому її доцільно вивчати за допомогою окремої авторської анкети, яка дає змогу охопити когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти цієї змінної [14]. Такий підхід дозволяє поєднати сучасні теоретичні уявлення про return migration із психологічним аналізом внутрішніх ресурсів і бар'єрів особистості [14].

Отже, актуальність даного дослідження зумовлена тривалістю та масштабами вимушеної зовнішньої міграції українців унаслідок повномасштабної війни [77]. Вона зумовлена також стратегічною важливістю можливого повернення громадян для повоєнного відновлення України [42]. Окремою підставою актуальності є необхідність врахування не лише зовнішніх, а й внутрішніх, психологічних чинників формування намірів повернення [53]. Крім того, взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям, соціально-психологічною адаптацією та готовністю українських мігрантів до повернення в Україну поки що не отримав достатньо цілісного емпіричного висвітлення [8; 18]. Саме тому теоретичне й емпіричне дослідження цієї проблеми є важливим як для розвитку психології міграції, соціальної психології та психології особистості, так і для розробки практичних програм соціально-психологічної підтримки українців за кордоном і майбутніх механізмів їх повоєнної реінтеграції.

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя, особливостями соціально-психологічної адаптації та готовністю української молоді в міграції до повернення в Україну у повоєнний період.

Завдання дослідження:

1. Встановити теоретико-методологічні засади вивчення психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності молоді у міграції до повернення в країну походження у сучасній психологічній науці.
2. Визначити рівень психологічного благополуччя та особливості соціально-психологічної адаптації української молоді, яка перебуває за кордоном у зв'язку з повномасштабною війною.
3. Виявити взаємозв'язок між показниками психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності до повернення в Україну у повоєнний період.
4. Розробити рекомендації щодо підтримки готовності молоді до повернення на основі отриманих емпіричних результатів.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості української молоді, яка перебуває за кордоном.

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації з готовністю українських молодих мігрантів до повернення в Україну у повоєнний період.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період пов'язана з рівнем їхнього психологічного благополуччя та особливостями соціально-психологічної адаптації до життя за кордоном, причому вищий рівень адаптованості до умов нового середовища може знижувати орієнтацію на повернення.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація, систематизація інформації з наукових джерел з досліджуваної проблематики;
- *емпіричні:* опитування, тестування за методиками «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 Well-Being Index) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптації

Д. О. Александрова та О. В. Давидової, а також авторської анкети готовності українських мігрантів до повернення в Україну у повоєнний період.

- *статистичні*: описова статистика, перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка, кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, критерій Краскела–Уолліса, регресійний аналіз даних; обробку даних здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 101 особа - молоді українці (18–35 років), які перебувають у країнах Європи та США. Опитування проводилося у форматі онлайн з використанням платформи Google Forms у 2025-2026 роках.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено авторську анкету діагностики готовності до повернення української молоді у повоєнний період, що враховує специфіку сучасної вимушеної міграції та охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий виміри цього конструкту;
- емпірично встановлено тенденцію до від'ємного зв'язку між соціально-психологічною адаптацією та орієнтацією на повернення у вибірці українських вимушених мігрантів молодого віку.

набули подальшого розвитку:

- положення про те, що психологічне благополуччя не є прямим предиктором готовності до повернення, натомість ключову роль відіграють суб'єктивна оцінка умов та рівень сприйнятих бар'єрів;
- уявлення про готовність до повернення як багатокomпонентний соціально-психологічний конструкт в контексті вимушеної міграції.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані в практичній діяльності психологів, соціальних працівників та органів державної влади під час розробки програм підтримки українців за кордоном, програм реінтеграції та психологічного супроводу мігрантів у повоєнний період.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено використанням репрезентативної вибірки та валідного емпіричного інструментарію з підтвердженими психометричними властивостями; застосуванням адекватних меті та завданням дослідження математико-статистичних методів аналізу даних; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження; коректним добором показників і критеріїв відповідно до сформульованих гіпотез.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження висвітлено на наукових заходах:

- X Міжнародній науково-практичній конференції «Військова психологія в умовах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи» Київського національного університету імені Тараса Шевченка (7-8 листопада 2025 року);
- XXVIII Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» Київського національного університету імені Тараса Шевченка (23-24 квітня 2026 року).

Результати даного дослідження оприлюднено у **наукових публікаціях**:

Юрчишин Х. В., Корх В. М. Психополітичні чинники формування готовності українських мігрантів до повернення в Україну в післявоєнний період. *«Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»*: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної конференції Київського національного університету імені Тараса Шевченка (7-8 листопада 2025 року) / за ред. Данилюка І. В., Траверсе Т. М., Дубровинського Г. Р., Романової Ю. В. Київ: Ліра-К, 2025. С. 284-287;

Юрчишин Х. В. Соціально-психологічні детермінанти готовності українських мігрантів до повернення в Україну. *«Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження»*: збірник матеріалів XXVIII Міжнародної конференції молодих науковців Київського національного університету імені Тараса Шевченка (23-24 квітня 2026 року) / за ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. Київ: Вид-во Ліра-К, 2026. С. 352-356.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (81 одиниця) та 4 додатків з бланком авторської анкети дослідження соціально-психологічної адаптації, психологічного благополуччя та діагностики готовності до повернення в Україну в повоєнний молодих мігрантів, результати кореляційного аналізу, результати описової статистики та ключі до психодіагностичного інструментарію. Робота містить 3 таблиці та 12 рисунків. Основний зміст викладено на 114 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 142 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З ГОТОВНІСТЮ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД.

1.1. Сутність та наукові підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості.

У сучасній психологічній науці проблема благополуччя посідає одне з центральних місць, що зумовлено як внутрішньою логікою розвитку психологічного знання, так і змінами соціокультурного контексту життєдіяльності особистості. Перехід від домінування патогенетичної моделі, зосередженої на вивченні психічних розладів і дезадаптації, до салютогенного підходу, орієнтованого на ресурси, потенціал і можливості розвитку людини, сприяв формуванню нового бачення психологічного благополуччя як самостійного наукового конструкту [67; 68]. Цей концептуальний зсув є принципово важливим, оскільки він означає не просто розширення тематики психологічних досліджень, а зміну самої системи координат: від питання «що є причиною порушення?» до питання «що забезпечує людині повноцінне функціонування?». У межах сучасних досліджень психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика функціонування особистості, що відображає не лише її емоційний стан, але й рівень реалізації потенціалу, здатність до саморегуляції, адаптації та побудови життєвої стратегії. Як підкреслює дослідник М. Селігман, психологія повинна досліджувати не тільки те, що «йде не так», але й те, що забезпечує людині можливість жити повноцінним і осмисленим життям [67]. Відповідно, благополуччя починає трактуватися як ключовий показник якості життя та психологічного здоров'я. Це зміщення акценту з дефіциту на ресурс стало одним із найважливіших методологічних здобутків позитивної психології як наукового напрямку.

Актуалізація проблематики психологічного благополуччя також пов'язана з ускладненням соціальної реальності. Сучасний світ характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та нестабільності, що підвищує вимоги до адаптаційних можливостей особистості. У таких умовах психологічне благополуччя виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність людини зберігати цілісність, ефективно функціонувати та протистояти стресогенним впливам середовища [39]. Для молоді, яка перебуває на етапі активного життєвого становлення, це особливо актуально, оскільки вікові завдання розвитку збігаються у часі з масштабними соціальними викликами — міграцією, економічною нестабільністю, збройними конфліктами.

Суттєвою рисою сучасного підходу до розуміння психологічного благополуччя є відмова від його редукції до відсутності негативних станів. Традиційне ототожнення благополуччя з відсутністю тривоги, депресії чи інших форм психологічного дистресу поступається місцем більш комплексному баченню. Згідно з підходом дослідниці К. Ріфф, психологічне благополуччя включає такі компоненти, як автономія, екологічна майстерність - тобто здатність ефективно взаємодіяти з середовищем - особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвих цілей та самоприйняття [61]. Таким чином, благополуччя розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Кожен із цих компонентів є самостійно значущим, і водночас усі вони взаємопов'язані у єдину систему психологічного функціонування особистості. Водночас у науковій літературі підкреслюється, що психологічне благополуччя включає як суб'єктивні, так і об'єктивні компоненти. З одного боку, воно пов'язане з індивідуальною оцінкою власного життя, рівнем задоволеності та переважанням позитивних емоцій. З іншого - із здатністю особистості до продуктивного функціонування, реалізації цілей і підтримання ефективних соціальних зв'язків [64]. Такий підхід дозволяє

розглядати благополуччя як показник не лише внутрішнього стану, але й якості взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Окремої уваги заслуговує роль психологічного благополуччя у процесі прийняття життєвих рішень і формування життєвих стратегій. Рівень благополуччя визначає особливості когнітивної оцінки ситуацій, рівень суб'єктивного контролю та віру у власну ефективність. Особи з високим рівнем благополуччя, як правило, демонструють більшу проактивність, орієнтацію на довгострокові цілі та здатність до конструктивного подолання труднощів [51]. Вони більш схильні до прийняття відповідальних рішень і планування майбутнього, що є особливо важливим у контексті таких складних життєвих вирішень, як рішення про повернення до країни походження у післявоєнний період. Натомість зниження рівня психологічного благополуччя може супроводжуватися зростанням тривожності, невпевненості та фрагментацією життєвих планів. У таких умовах особистість частіше орієнтується на ситуативні рішення, уникає відповідальності або відкладає прийняття важливих життєвих виборів [48]. Це особливо проявляється в умовах невизначеності та соціальної нестабільності, коли зростає значення внутрішніх психологічних ресурсів. Таким чином, психологічне благополуччя виступає не лише показником поточного стану, а й предиктором якості майбутніх рішень і поведінки особистості.

У вітчизняній психології проблема психологічного благополуччя також набуває все більшої актуальності. Українські дослідники підкреслюють його зв'язок із процесами соціалізації, самореалізації та адаптації особистості в умовах трансформаційного суспільства. Зокрема, благополуччя розглядається як показник гармонійного розвитку особистості, її здатності до інтеграції власного досвіду, побудови життєвих смислів і підтримання внутрішньої стабільності [11; 22]. Серед вітчизняних підходів до операціоналізації цього конструкту заслуговує на увагу систематизація Б. Є. Пахоля, який виокремлює суб'єктивний та психологічний виміри благополуччя, аналізує їх

методологічні відмінності і вказує на необхідність комплексного підходу до їх вимірювання [8]. В умовах повномасштабної війни, вимушеної міграції та соціальної нестабільності ця проблематика набуває особливої практичної значущості, оскільки психологічне благополуччя стає ключовим чинником, що визначає здатність особистості зберігати функціональність і будувати плани на майбутнє. Отже, ми можемо стверджувати, що благополуччя виступає важливим індикатором якості життя, внутрішнім ресурсом розвитку та ключовим чинником, що впливає на формування життєвих стратегій і прийняття рішень. Це зумовлює необхідність його глибокого теоретичного та емпіричного вивчення, особливо в умовах сьогодення.

Феномен психологічного благополуччя розглядається як складний інтегративний конструкт, що відображає якість функціонування особистості на різних рівнях - емоційному, когнітивному, мотиваційному та поведінковому. Його теоретичне осмислення базується на двох ключових підходах - гедоністичному та евдемоністичному, які мають різні філософсько-антропологічні витоки. Гедоністична традиція бере початок ще з античної філософії - Аристиппа та Епікура - тоді як евдемоністична пов'язана з арістотелівською концепцією «eudaimonia» як життя, що реалізує потенціал людини. У сучасній психології ці підходи трансформувалися у дві наукові парадигми дослідження благополуччя [53; 54]. Розгляд кожної з них є необхідним для формування теоретичної бази нашого дослідження, оскільки вони визначають не лише зміст поняття, а й методи його вимірювання.

Гедоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як суб'єктивний стан, що визначається переважанням позитивних емоцій над негативними та загальною задоволеністю життям. У центрі цього підходу знаходиться поняття суб'єктивного благополуччя, яке включає афективний та когнітивний компоненти. Афективний компонент відображає частоту та інтенсивність позитивних і негативних емоцій, тоді як когнітивний компонент пов'язаний із глобальною оцінкою власного життя [38]. Гедоністичний підхід має значну практичну перевагу — він дозволяє

операціоналізувати та кількісно виміряти благополуччя через конкретні емоційні показники. Дослідник Е. Дінер підкреслює, що суб'єктивне благополуччя є не лише емоційним станом, а й когнітивною конструкцією, яка формується на основі індивідуальних стандартів оцінки життя. Важливою є ідея відносності: одна й та сама життєва ситуація може по-різному впливати на благополуччя різних людей залежно від їхніх очікувань, цінностей та соціального контексту [38]. У цьому сенсі гедоністичний підхід дозволяє операціоналізувати благополуччя як вимірюваний психологічний показник. Це пояснює його широке використання в емпіричних дослідженнях, де необхідно отримати кількісно порівнянні дані про рівень благополуччя у різних групах. Водночас у сучасних дослідженнях підкреслюється обмеженість гедоністичного підходу, оскільки він не враховує глибинні аспекти особистісного розвитку та смислотворення. Орієнтація виключно на емоційне задоволення може не відображати реальний рівень психологічної зрілості особистості, особливо в умовах кризових або стресових життєвих ситуацій [9]. Зокрема, людина може переживати моменти інтенсивного позитивного емоційного стану без глибокого відчуття сенсу та цілісності свого життя. Цей парадокс і став одним із головних стимулів для розвитку евдемоністичного підходу.

Евдемоністичний підхід ґрунтується на уявленні про те, що психологічне благополуччя пов'язане з реалізацією внутрішнього потенціалу людини та її здатністю жити відповідно до власних цінностей. У цьому контексті благополуччя визначається не як стан задоволення, а як процес становлення особистості, її розвитку та самореалізації [79]. Цей підхід наголошує на тому, що справжнє благополуччя не може бути зведене до суми приємних переживань — воно є результатом осмисленого, автентичного і особистісно значущого способу буття у світі. Дослідниця К. Ріфф, розвиваючи евдемоністичну традицію, запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, автономію, управління

середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [63]. Ці компоненти відображають як внутрішню інтегрованість особистості, так і її ефективність у взаємодії із соціальним середовищем. Важливо підкреслити, що модель дослідниці Ріфф розглядає благополуччя не як статичний стан, а як динамічний процес, що розгортається у часі і потребує постійного зусилля з боку особистості.

Особливістю евдемоністичного підходу є акцент на смисловій складовій життя. Благополуччя розглядається як наявність життєвих цілей, відчуття сенсу та узгодженість між цінностями, діями та особистісною ідентичністю. У цьому сенсі воно наближається до поняття психологічної зрілості та цілісності особистості [79; 63]. Сучасні дослідження підкреслюють, що евдемоністичне благополуччя є більш стабільним у довгостроковій перспективі порівняно з гедоністичним, оскільки воно менше залежить від ситуативних емоційних станів і більше пов'язане з внутрішніми цінностями та життєвими орієнтирами. Українські автори також наголошують, що саме евдемоністичний вимір є ключовим у процесах адаптації особистості до складних соціальних умов, зокрема міграції та соціальної нестабільності [22].

Принципова відмінність між двома підходами полягає не лише у змісті, але й у часовій перспективі аналізу. Гедоністичний підхід орієнтований на короткострокові емоційні стани та поточну задоволеність життям, тоді як евдемоністичний - на довготривалий розвиток особистості, її життєву траєкторію та смислову організацію досвіду [11]. Таким чином, перший підхід відповідає на питання «наскільки мені добре зараз», тоді як другий - «наскільки моє життя є осмисленим і автентичним». Ця різниця у часовій орієнтації є принциповою для розуміння того, як психологічне благополуччя впливає на прийняття довгострокових рішень - зокрема рішення про повернення до країни походження. У сучасній психології ці підходи розглядаються як взаємодоповнювальні, а не альтернативні. Інтегративні моделі психологічного благополуччя поєднують обидві перспективи,

підкреслюючи, що повноцінне функціонування особистості включає як емоційне благополуччя, так і особистісний розвиток. Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя як багаторівневу систему, що включає афективні стани, когнітивні оцінки та екзистенційно-сміслові структури [49; 11]. Отже, гедоністичний та евдемоністичний підходи формують два концептуальні виміри психологічного благополуччя, які разом забезпечують цілісне розуміння цього феномену. Їх інтеграція дозволяє розглядати благополуччя як динамічний процес взаємодії емоційного стану, особистісного розвитку та смислової організації життя.

У сучасній науці поняття психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя є тісно пов'язаними, однак не тотожними. Їх розмежування має важливе теоретико-методологічне значення, оскільки дозволяє більш чітко визначати рівень аналізу феномену та обирати адекватні інструменти його емпіричного вимірювання. Загалом психологічне благополуччя розглядається як ширший, багатовимірний конструкт, тоді як суб'єктивне благополуччя є його операціоналізованою, емпірично вимірюваною складовою [63; 38]. Це розмежування є важливим не лише теоретично, але й практично - воно визначає вибір методологічного інструментарію для конкретного дослідження.

Психологічне благополуччя охоплює комплекс характеристик особистості, що відображають як її емоційний стан, так і рівень особистісного функціонування. У межах евдемоністичного підходу воно включає такі компоненти, як самоприйняття, автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та позитивні міжособистісні стосунки. Таким чином, психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою, що описує не лише переживання людини, але й якість її життя у довгостроковій перспективі [64]. Натомість суб'єктивне благополуччя розглядається як більш вузький конструкт, який фокусується на індивідуальному сприйнятті власного життя та емоційному досвіді. У класичному розумінні дослідника Е. Дінера суб'єктивне благополуччя

включає три основні компоненти: позитивний афект, негативний афект і когнітивну оцінку задоволеності життям [38]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя відображає переважно гедоністичний вимір психологічного функціонування особистості. Важливо підкреслити, що суб'єктивне благополуччя не охоплює повною мірою евдемоністичні аспекти, пов'язані з особистісним розвитком, смислотворенням та реалізацією потенціалу. Саме тому в науковій літературі воно розглядається як частковий, але важливий індикатор загального психологічного благополуччя [63; 48].

Українські дослідники також наголошують на доцільності розмежування цих понять, підкреслюючи, що психологічне благополуччя відображає більш глибинний рівень функціонування особистості, тоді як суб'єктивне благополуччя є чутливим до ситуативних змін емоційного стану та зовнішніх умов життя [74]. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя розглядається як важливий, але не вичерпний показник загального психологічного стану особистості. Для цілей даного дослідження суб'єктивне благополуччя є особливо релевантним показником, оскільки воно чутливо реагує на умови міграції та соціальної нестабільності, відображаючи актуальний емоційний стан респондентів.

Психологічне благополуччя молоді розглядається в сучасній психології як окремий, специфічний об'єкт дослідження, що зумовлено віковими особливостями цього періоду розвитку та його високою чутливістю до соціальних, економічних і культурних змін. Молодість, особливо пізня юність та період *emerging adulthood*, характеризується інтенсивною перебудовою особистісної структури, що включає формування ідентичності, системи цінностей, життєвих цілей та моделей соціальної взаємодії [68; 69]. Саме ця інтенсивність розвитку робить молодь одночасно вразливою до зовнішніх стресогенних впливів і потенційно здатною до значних трансформацій та особистісного зростання.

З позиції теорії дослідника Е. Еріксона, юність є стадією нормативної кризи «ідентичність vs рольова дифузія», у межах якої особистість інтегрує

попередній досвід і формує відносно цілісне уявлення про себе. Успішне вирішення цієї кризи є ключовою передумовою формування стабільного психологічного благополуччя, тоді як невизначеність ідентичності пов'язана з емоційною нестабільністю та зниженням відчуття життєвої цілісності [41]. Для молодих українців, які опинилися за кордоном внаслідок війни, ця криза набуває додаткової складності: формування ідентичності відбувається одночасно в умовах вікової невизначеності та складної соціальної ситуації.

Сучасна концепція *emerging adulthood* дослідника Дж. Арнетта розширює розуміння молодості як періоду високої варіативності життєвих траєкторій, коли індивід активно експериментує з ролями, професійними напрямками та соціальними ідентичностями. Ця стадія характеризується одночасно високим рівнем можливостей і високим рівнем невизначеності, що робить психологічне благополуччя особливо динамічним і нестабільним конструктом [27]. У контексті міграції ця невизначеність посилюється: молода людина змушена одночасно вирішувати вікові завдання розвитку і адаптуватися до принципово нового соціального середовища.

У цьому контексті важливу роль відіграє процес професійного та освітнього самовизначення. Відповідно до теорії самодетермінації дослідників Р. Раяна та Е. Десі, базовими психологічними потребами, що визначають благополуччя, є автономія, компетентність і пов'язаність із соціальним середовищем [60]. Їх реалізація в освітньому та професійному контексті безпосередньо впливає на рівень як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя молодшої людини. У ситуації міграції задоволення цих потреб суттєво ускладнюється через зміну звичного середовища, мовні бар'єри та необхідність починати професійний або освітній шлях заново.

Соціальні відносини є ще одним критично важливим компонентом психологічного благополуччя молоді. Дослідження показують, що якість міжособистісних зв'язків - дружба, романтичні стосунки, сімейна підтримка - є одним із найсильніших предикторів суб'єктивного благополуччя у молодому віці. Соціальна підтримка виконує функцію буфера, який знижує вплив

стресових подій та підвищує адаптивні можливості особистості [47]. Для молоді за кордоном ця підтримка часто виявляється ослабленою або принципово зміненою: звичні соціальні мережі залишилися в Україні, а нові ще не сформовані, що створює ризик соціальної ізоляції та зниження благополуччя.

Важливо підкреслити, що психологічне благополуччя молоді є особливо чутливим до впливу нестабільного соціального середовища. Міграція, економічна невизначеність, війна та інші макросоціальні фактори створюють додаткові виклики для формування стабільної ідентичності та життєвих планів [66]. У таких умовах зростає рівень когнітивної невизначеності, емоційної напруги та знижується відчуття передбачуваності майбутнього. Саме тому дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах міграції є особливо актуальним науковим завданням. Українські дослідження підкреслюють, що в умовах війни психологічне благополуччя молоді значною мірою визначається здатністю до психологічної адаптації, збереження внутрішньої цілісності та формування нових життєвих смислів у нестабільному середовищі [8]. Особливо важливими є ресурси соціальної підтримки, когнітивного переосмислення досвіду та наявності довгострокових життєвих орієнтирів. Ці ресурси виступають своєрідним захисним буфером, який дозволяє молодій людині зберігати достатній рівень благополуччя навіть в умовах об'єктивно складних обставин.

З позиції підходу аналізу життєвого шляху психологічне благополуччя молоді також тісно пов'язане з формуванням часової перспективи. Здатність до планування майбутнього, постановки цілей і уявлення власної життєвої траєкторії є ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує стабільність суб'єктивного та евідемоністичного благополуччя [52]. Натомість розрив між теперішнім і майбутнім, відсутність визначених життєвих орієнтирів або досвід соціальної нестабільності можуть призводити до зниження відчуття сенсу життя. Для молодих українців за кордоном цей розрив є особливо

відчутним: майбутнє залишається невизначеним через тривалість та непередбачуваність війни.

Психологічне благополуччя в умовах міграції та життєвої невизначеності є одним із ключових напрямів сучасних досліджень психології розвитку та соціальної психології. Це зумовлено тим, що міграційні процеси охоплюють значні групи молоді, для яких переїзд часто відбувається у період активного формування ідентичності та життєвих стратегій [35]. У психологічному розумінні міграція є не лише фізичним переміщенням, а складним трансформаційним процесом, який включає втрату звичного соціального середовища, необхідність адаптації до нових культурних норм, перебудову соціальних ролей та переосмислення власної ідентичності [78]. Ці зміни створюють високий рівень психологічного навантаження та можуть істотно впливати на суб'єктивне та психологічне благополуччя особистості.

З позиції транзакційної теорії стресу дослідників Р.Лазаруса та С.Фолкман, міграція є ситуацією хронічного стресу, в якій ключову роль відіграє не сам об'єктивний фактор зміни середовища, а когнітивна оцінка цієї ситуації індивідом [50]. Первинна оцінка визначає, чи сприймається міграція як загроза, виклик або можливість, тоді як вторинна оцінка стосується ресурсів подолання. Саме баланс між вимогами середовища та ресурсами особистості визначає рівень психологічного благополуччя [50]. Ця модель є особливо продуктивною для розуміння того, чому схожі об'єктивні умови міграції можуть призводити до принципово різних рівнів благополуччя у різних осіб.

Одним із центральних психологічних наслідків міграції є зниження відчуття стабільності та передбачуваності життя. Життєва невизначеність у цьому контексті виступає як багатовимірний феномен, що включає невизначеність щодо майбутнього, соціального статусу, професійної реалізації та довгострокових життєвих планів [70]. Високий рівень невизначеності корелює зі зниженням відчуття контролю, підвищенням

тривожності та погіршенням емоційного благополуччя. У структурі психологічного благополуччя невизначеність впливає насамперед на когнітивний компонент, оскільки ускладнює формування стабільної життєвої перспективи та знижує відчуття сенсу [70; 30].

Важливим механізмом впливу міграції на благополуччя є також процес культурної адаптації. Відповідно до моделі дослідника Дж. Беррі, адаптація може відбуватися через інтеграцію, асиміляцію, сепарацію або маргіналізацію [30]. Найбільш сприятливим для психологічного благополуччя є інтеграційна стратегія, яка дозволяє поєднувати збереження власної культурної ідентичності з включенням у нове соціальне середовище. Натомість маргіналізація асоціюється з найнижчим рівнем психологічного благополуччя. Для молодих українців за кордоном вибір адаптаційної стратегії є особливо складним, оскільки він пов'язаний із питанням ідентичності та ставленням до можливого повернення.

Особливої уваги потребує аналіз молоді як групи, найбільш чутливої до впливу міграційних процесів. У молодому віці міграція накладається на нормативні завдання розвитку, пов'язані з формуванням ідентичності, професійного самовизначення та побудовою життєвих планів [28]. Це створює подвійне навантаження: з одного боку - вікові трансформації, з іншого - адаптація до нового середовища. Разом ці два процеси суттєво підсилюють вразливість психологічного благополуччя молоді в умовах міграції.

Окремо слід розглянути зв'язок між психологічним благополуччям та намірами повернення до країни походження. Дослідження показують, що рівень суб'єктивного благополуччя впливає на здатність особистості формувати довгострокові життєві стратегії та оцінювати альтернативи [43]. Високе психологічне благополуччя може як сприяти інтеграції у новому середовищі, так і підтримувати позитивні зв'язки з країною походження [35]. Водночас низький рівень благополуччя може призводити до пасивного або ситуативного прийняття рішень щодо майбутнього, що ускладнює

формування чіткої позиції щодо повернення. Таким чином, психологічне благополуччя виступає важливим внутрішнім чинником, що опосередковує зв'язок між зовнішніми умовами міграції та намірами щодо майбутнього місця проживання.

Методологічно суб'єктивне благополуччя є більш придатним для емпіричних досліджень, оскільки його компоненти можуть бути операціоналізовані та виміряні за допомогою стандартизованих психометричних інструментів. Одним із таких інструментів є шкала WHO-5, яка використовується для оцінки загального емоційного самопочуття та рівня психологічного благополуччя через короткий набір позитивно сформульованих тверджень [29]. Перевага цього інструменту полягає не лише в його компактності, а й у широкій міжнародній апробації, що забезпечує можливість зіставлення результатів з даними інших досліджень. Шкала WHO-5 Well-Being Index є коротким стандартизованим психометричним інструментом, розробленим Всесвітньою організацією охорони здоров'я для оцінювання суб'єктивного психологічного благополуччя. Її первинне призначення полягало у швидкому скринінгу загального емоційного стану в різних популяціях з метою виявлення зниженого рівня психологічного благополуччя [80]. Особливістю цього інструменту є його концептуальна простота та методологічна гнучкість: він може застосовуватися як у клінічних, так і в соціально-психологічних дослідженнях, у різних вікових і культурних групах. Інструмент складається з п'яти тверджень, які відображають частоту переживання позитивних емоційних станів протягом останніх двох тижнів. Зміст шкали охоплює такі аспекти, як відчуття життєвої енергії, спокою, бадьорості, задоволення повсякденною діяльністю та загального позитивного настрою [74]. Таким чином, WHO-5 концептуально орієнтована на вимірювання гедоністичного компонента суб'єктивного благополуччя, пов'язаного з позитивним афективним досвідом. Важливою методологічною особливістю є позитивне формулювання всіх

тверджень, що знижує ризик негативної когнітивної упередженості у відповідях і дозволяє отримувати більш стабільні оцінки [29].

З позиції психометричних властивостей WHO-5 демонструє високу внутрішню узгодженість та конструктну валідність у різних культурних і вікових групах [74; 29]. Дослідження підтверджують її чутливість до змін емоційного стану та придатність як індикатора загального психологічного дистресу або, навпаки, високого рівня благополуччя. Завдяки цим властивостям шкала широко використовується у міжнародних дослідженнях, що дозволяє здійснювати міжкультурні порівняння та інтегрувати результати у глобальний науковий контекст [80; 74].

В українській психологічній науці використання коротких шкал для оцінки суб'єктивного благополуччя є методологічно обґрунтованим у контексті досліджень адаптаційних процесів та психічного здоров'я [9; 12]. Зокрема, українські дослідники наголошують, що подібні інструменти є особливо доцільними у масових опитуваннях та дослідженнях в умовах підвищеного стресу, оскільки вони забезпечують баланс між валідністю вимірювання та мінімальним навантаженням на респондентів [12]. У контексті даного дослідження застосування WHO-5 є обґрунтованим з кількох методологічних міркувань. По-перше, коротка структура шкали мінімізує когнітивне навантаження на респондентів, що є критично важливим у дослідженні молоді в умовах міграції та емоційного перенавантаження [44]. По-друге, WHO-5 дозволяє операціоналізувати суб'єктивне благополуччя як кількісно вимірювану змінну, що забезпечує можливість кореляційного та регресійного аналізу [69]. По-третє, широке міжнародне використання шкали підвищує зовнішню валідність отриманих даних та дозволяє зіставляти результати з іншими дослідженнями українських мігрантів.

Таким чином, психологічне благополуччя в сучасній науці є складним багатовимірним феноменом, що охоплює емоційний, когнітивний та евдемоністичний виміри особистісного функціонування. Його вивчення у молоді, яка переживає міграцію в умовах війни, є особливо актуальним,

оскільки саме цей конструкт відображає здатність особистості зберігати психологічну цілісність та формувати осмислені життєві стратегії в умовах невизначеності. Використання шкали WHO-5 у даному дослідженні є методологічно обґрунтованим і забезпечує надійну операціоналізацію ключової змінної для подальшого аналізу її взаємозв'язку з соціально-психологічною адаптацією та готовністю до повернення в Україну.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення готовності мігрантів до повернення в країну походження.

У сучасних міграційних дослідженнях повернення до країни походження розглядається не як формальне завершення міграції, а як окремий етап міграційного процесу, що має власну логіку, часову динаміку та систему передумов. Таке розуміння виникло як реакція на спрощене бачення міграції як односпрямованого руху з країни походження до країни перебування з подальшим автоматичним поверненням. У концептуальному підході дослідника Жан-П'єра Кассаріно повернення осмислюється як самостійний процес, який не зводиться до «зворотної фази» виїзду, а пов'язується з окремими умовами його можливості, ресурсами та ступенем підготовленості мігранта [34].

Особливо важливо, що повернення не зводиться лише до фізичного переїзду назад до країни походження — воно означає повторне включення людини в соціальне, професійне, економічне та повсякденне життя суспільства, з якого вона колись вибула. У цьому сенсі повернення не є простим «відновленням попереднього стану», оскільки за час перебування за кордоном змінюються і зовнішні умови в країні походження, і сама особистість мігранта - її досвід, життєві орієнтації, професійні навички та уявлення про майбутнє. Це принципово важливе уточнення, оскільки воно дозволяє розглядати повернення не як технічний акт переміщення, а як складний соціально-психологічний процес, що вимагає окремого наукового осмислення. Саме тому в українських дослідженнях зворотної міграції

людей, які повертаються, аналізують не лише як осіб, що повернулися територіально, а й як групу з окремими соціально-демографічними характеристиками, мотивацією та подальшими стратегіями включення в життя країни [17]. Такий підхід дозволяє уникнути редукції повернення до простого «кінця міграційної історії» і натомість розглядати його як початок нового етапу, що має власні виклики, ресурси та передумови успішності. Відповідно, теоретичне осмислення повернення потребує виходу за межі традиційних міграційних моделей і звернення до більш широкого кола концептуальних підходів.

У сучасній науці не існує єдиного універсального підходу до пояснення повернення мігрантів, оскільки саме явище є багатовимірним і охоплює економічні, соціальні, демографічні, інституційні та індивідуальні виміри. Саме тому в теорії «return migration» сформувалося кілька впливових підходів, кожен із яких акцентує увагу на різних механізмах повернення: економічній доцільності, сімейній стратегії, соціальному контексті, транснаціональних зв'язках, ступені інтеграції в країні перебування та підготовленості до повторного включення в країні походження [25].

Першим із таких підходів традиційно вважають неокласичний економічний підхід. У його межах повернення пояснюється як результат раціонального вибору, коли мігрант зіставляє витрати і вигоди перебування за кордоном та оцінює, чи забезпечить повернення кращу реалізацію набутих ресурсів у країні походження. Дослідники Крістіан Дустман і Йорам Вайс показують, що повернення не обов'язково означає провал міграції; воно може бути елементом тимчасової стратегії, коли мігрант свідомо планує повернутися після накопичення заощаджень, досвіду чи людського капіталу, який матиме вищу віддачу вдома [40]. У такому підході ключовими змінними стають заробітки, продуктивність праці, часовий горизонт міграції та економічні очікування щодо життя після повернення [40]. Неокласичний підхід має важливу перевагу - він дозволяє операціоналізувати рішення про повернення через вимірювані економічні показники. Водночас його суттєвим

обмеженням є надмірна раціоналізація міграційної поведінки та ігнорування соціальних, культурних і психологічних чинників, які часто відіграють не менш важливу роль у формуванні намірів повернення. Саме це обмеження зумовило розвиток альтернативних підходів, що враховують ширший контекст міграційного досвіду.

На відміну від неокласичного підходу, нова економіка трудової міграції розглядає рішення про виїзд і повернення не як суто індивідуальний вибір, а як частину ширшої сімейної або домогосподарської стратегії. У статті дослідника Дж. Едварда Тейлора наголошується, що міграція часто виконує функцію страхування родини від ризиків, забезпечення доступу до ресурсів і подолання обмежень, пов'язаних із кредитом, зайнятістю чи виробництвом [74]. У цій перспективі повернення можна розуміти як момент, коли міграційна стратегія домогосподарства вважається реалізованою або коли умови для подальшого перебування за кордоном втрачають доцільність [74]. Отже, у межах цього підходу в центрі уваги перебувають не лише особисті вигоди мігранта, а й колективна логіка сім'ї, що робить пояснення повернення значно ширшим за індивідуалістичні моделі [74]. Це особливо важливо для розуміння повернення українських вимушених мігрантів, серед яких значна частина виїхала саме з метою захисту дітей та близьких, а не з економічних міркувань. Відповідно, і рішення про повернення для них формується насамперед у контексті сімейних стратегій та інтересів усіх членів домогосподарства.

Важливе місце в теорії повернення займає структурний підхід, який наголошує, що повернення не можна зрозуміти без урахування умов країни походження. У роботах дослідника Франческо Черазе, підкреслюється, що результат повернення залежить від співвідношення очікувань мігранта і соціально-економічної реальності, в яку він повертається [37]. У подальших узагальненнях, зокрема в матеріалах ІОМ, типологія Черазе подається як одна з найвпливовіших у дослідженні *return migration*: вона показує, що повернення може мати різну природу — від повернення через невдачу до

повернення як реалізації інноваційного або цілеспрямованого життєвого проєкту [37]. У межах цього підходу ключовим стає не лише мотив виїзду чи перебування за кордоном, а те, чи відповідає середовище країни походження очікуванням мігранта після повернення [37]. Структурний підхід є важливим для аналізу повернення в умовах війни, оскільки умови країни походження в цьому випадку є принципово нестабільними і непередбачуваними. Мігрант, який розглядає повернення в Україну, змушений оцінювати не лише поточну ситуацію, а й прогнозувати її подальший розвиток — що в умовах активних бойових дій є вкрай складним завданням. Саме тому структурні умови країни походження у випадку українських вимушених мігрантів набувають особливої ваги і безпосередньо визначають реалістичність повернення як життєвого сценарію.

Подальший розвиток міграційної теорії привів до посилення транснаціонального та інтеграційного підходів. Дослідники Йорген Карлінг і Сільє Ватне Петтерсен переконливо показали, що наміри повернення не можна пояснити ані лише рівнем інтеграції в країні проживання, ані лише силою зв'язків із батьківщиною. На їхню думку, повернення формується на перетині двох вимірів - інтеграції в країні перебування та транснаціональної залученості до країни походження [33]. Це означає, що слабка інтеграція за кордоном не завжди автоматично веде до наміру повернутися, так само як сильні емоційні, сімейні чи символічні зв'язки з батьківщиною не завжди переходять у практичну готовність до повернення [33]. Така логіка дає змогу пояснити амбівалентність міграційних намірів і те, чому людина може одночасно зберігати глибокий зв'язок із країною походження і водночас не бути готовою до фактичного повернення [33]. Для українського контексту це спостереження є надзвичайно точним, оскільки більшість українців за кордоном зберігають сильну емоційну прив'язаність до України, однак це далеко не завжди трансформується у конкретні плани повернення. Транснаціональний підхід таким чином дозволяє розглядати мігранта як особу, що одночасно існує в кількох соціальних просторах, і вивчати, як ця

множинна належність впливає на формування намірів щодо майбутнього місця проживання.

Одним із найвпливовіших сучасних підходів є концептуальний підхід дослідника Жан-П'єра Кассаріно, у якому центральним стає поняття «preparedness» — підготовленості мігранта до повернення. На відміну від неокласичних моделей, цей підхід зміщує акцент із самого рішення повернутися на ступінь реальної спроможності мігранта зробити це. Ідеться про наявність інформації, соціального капіталу, професійного досвіду, мереж підтримки, символічних ресурсів та здатності мобілізувати їх для повторного включення в країні походження [25]. У межах цієї концепції повернення пояснюється не лише через мотивацію, а й через реальний рівень готовності до реінтеграції. Саме тому підхід дослідника Кассаріно є особливо продуктивним для нашого дослідження, оскільки дозволяє відрізнити загальне бажання повернутися від реальної готовності пов'язати з поверненням подальше життя [25]. Концепція «preparedness» органічно поєднується з психологічними підходами до вивчення готовності особистості до дії, оскільки включає не лише зовнішні ресурси, а й внутрішні психологічні стани - впевненість, відчуття контролю, здатність до планування. Це робить її особливо релевантною для дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям і готовністю до повернення.

У сучасному українському науковому дискурсі теоретичне осмислення повернення вимушених мігрантів також набуває дедалі чіткіших контурів. Дослідниця О. Малиновська наголошує, що повернення українських вимушених мігрантів має розглядатися не як автоматичний наслідок завершення війни, а як складний процес, на який впливають безпекові, правові, соціальні, економічні та інституційні чинники [13]. У її працях акцентується, що стале повернення можливе лише за умов добровільності, безпеки, наявності передумов для життєвого відновлення та реальної можливості повторного включення в українське суспільство [13].

Показовим для українського контексту є і інвестиційний підхід до пояснення повернення, представлений у роботі дослідників Т. І. Ромащенко та К. М. Ромащенко. Автори обґрунтовують, що повернення вимушених мігрантів до України потрібно розглядати не лише як гуманітарне або демографічне завдання, а й як інвестиційно-економічний процес, який потребує системи стимулів, спрямованих на репатріацію та довгострокове закріплення людей у країні [20]. Хоча цей підхід має прикладний характер, він важливий і теоретично, оскільки показує, що пояснення повернення в сучасних умовах дедалі більше зміщується у бік поєднання індивідуальної мотивації та державної політики стимулювання повернення [20].

Таким чином, основні теоретичні підходи до пояснення повернення демонструють, що це явище не можна адекватно описати в межах якоїсь однієї моделі. Неокласичний підхід акцентує раціональний вибір і економічну доцільність [41], нова економіка трудової міграції — сімейну стратегію та домогосподарські інтереси [47], структурний підхід — співвіднесення очікувань із реальністю країни походження [37], транснаціональний та інтеграційний підходи - одночасну включеність у кілька соціальних просторів [33], а концепція дослідника Кассаріно - рівень підготовленості мігранта до повернення [25]. Українські підходи додатково підсилюють інституційний, безпековий та політико-економічний вимір цього явища [20; 30]. Саме комплексне поєднання цих підходів дозволяє нам сформулювати теоретичну основу для аналізу готовності до повернення як складного соціально-психологічного утворення.

У науковій літературі поняття готовності до повернення не завжди фігурує як окремо стандартизований термін; значно частіше дослідники оперують близькими категоріями - намір повернення, рішення про повернення, плани щодо повернення, підготовленість до повернення. Саме тому для його теоретичного осмислення доцільно виходити не з вузького формального визначення, а з ширшого розуміння внутрішнього стану особистості, за якого повернення починає розглядатися не лише як бажаний, а

як можливий і відносно реалістичний життєвий сценарій. У концептуальному підході дослідника Жан-П'єра Кассаріно повернення пов'язується з категорією «preparedness» тобто підготовленістю мігранта до цього кроку, що включає не тільки бажання повернутися, а й ресурси, інформацію, соціальні зв'язки та здатність мобілізувати їх для повторного включення в життя країни походження [17]. У такому контексті важливо розмежовувати фактичне повернення і готовність до повернення. Фактичне повернення є вже реалізованим актом міграційної поведінки, тоді як готовність до повернення стосується етапу, що передує дії, і відображає ступінь сформованості відповідного рішення. Дослідник Олексій Позняк, аналізуючи зворотну міграцію до України, показує, що повернення слід розглядати не лише як переміщення назад, а як окремий об'єкт аналізу з власними характеристиками, мотивами й наслідками для самих поверненців [17]. Це дає підстави тлумачити готовність до повернення як специфічну передумову такого акту, а не як його синонім. Таке розмежування є принципово важливим для емпіричного дослідження, оскільки дозволяє вивчати готовність до повернення як окрему психологічну змінну, не чекаючи фактичного повернення респондентів.

Змістовно готовність до повернення не може бути зведена до простої відповіді на питання «чи хочете Ви повернутися?». Дослідниця Ірина Майданік у дослідженні контекстуальних параметрів зворотної трудової міграції в Україну наголошує, що навіть після фактичного повернення міграційне рішення нерідко залишається нестійким: частина людей не має остаточної впевненості щодо подальшого проживання в Україні, а сама міграційна стратегія може зберігати відкритий характер [10]. Звідси випливає, що готовність до повернення передбачає не лише позитивну установку щодо самої ідеї повернення, а й певну міру визначеності, внутрішньої узгодженості та спроможності пов'язувати з ним подальший життєвий план [10]. У цьому сенсі готовність до повернення має виразний часовий вимір.

Дослідниця Г. Городецька, аналізуючи українських мігрантів в Іспанії, показує, що між загальним позитивним ставленням до ідеї повернення і реальною готовністю до нього існує важлива різниця: частина мігрантів пов'язує повернення з дуже віддаленою перспективою або не має чітких часових орієнтирів узагалі [3]. Це означає, що готовність до повернення охоплює також суб'єктивне бачення того, коли саме повернення є можливим, доцільним або життєво виправданим [3]. Отже, навіть за наявності емоційної прив'язаності до батьківщини готовність до повернення може залишатися низькою або відкладеною, якщо особистість не бачить прийняттого часово-просторового горизонту для цього рішення. Часовий вимір готовності є важливим у контексті тривалої невизначеності, яку переживають українські мігранти в умовах війни, що не має чітких часових меж.

Ще одна важлива риса цього поняття полягає в його умовності. У сучасних українських аналітичних текстах дослідниця Олена Малиновська наголошує, що повернення може вважатися повноцінним і сталим лише тоді, коли воно є добровільним, безпечним і має реальні передумови для подальшої реінтеграції [13]. Звідси випливає, що готовність до повернення не тотожна абстрактному бажанню «бути вдома»; вона включає оцінку безпеки, житлових перспектив, можливостей працевлаштування, соціальної інфраструктури та загального відчуття життєвої здійсненності повернення [13]. У такому розумінні готовність до повернення є не лише індивідуальною установкою, а й результатом співвіднесення особистісних намірів із зовнішніми умовами.

Особливо наочно складність цього поняття виявляється в контексті вимушеної міграції українців після 2022 року. У статті дослідниць Алли Хелашвілі та Юлії Кабанець підкреслюється, що одні й ті самі чинники — безпека, житло, працевлаштування, спільнота, емоційний зв'язок з Україною, можливості для дітей - можуть схилити людину як до повернення, так і до рішення залишитися за кордоном [23]. Авторки також показують, що рішення про повернення може бути і добровільним, і вимушеним, а сам процес

міркування про повернення має складний, неоднозначний характер [23]. Це дає підстави розглядати готовність до повернення як багатовимірне утворення, у якому поєднуються мотиви, бар'єри, внутрішні коливання та різні сценарії прийняття рішення.

Подібну логіку підтверджують і міжнародні дослідження українських біженців. У звіті Migration Policy Institute Europe та International Organization for Migration наголошується, що наміри повернення українців формуються під впливом одночасно особистих і домогосподарських характеристик, умов у країні перебування та чинників, пов'язаних із ситуацією в Україні [38]. Це означає, що готовність до повернення не є просто внутрішнім бажанням або суто зовнішньо детермінованою реакцією — вона формується на перетині суб'єктивного бачення майбутнього, умов життя за кордоном та очікувань щодо батьківщини [38]. У якісному дослідженні Cedos також наголошується, що рішення про повернення пов'язане з урахуванням ключових сфер життя — житла, роботи, освіти, здоров'я та соціальних зв'язків [25]. Це дозволяє розуміти готовність до повернення як характеристику, що має різний ступінь сформованості — від чіткої та визначеної до умовної, відкладеної або невизначеної [25].

У сучасних дослідженнях готовність мігрантів до повернення в країну походження розглядається як результат взаємодії кількох груп чинників, а не як наслідок однієї окремої причини. У випадку українських вимушених мігрантів це особливо помітно, оскільки рішення про повернення формується в умовах війни, тривалої невизначеності та одночасного впливу безпекових, соціально-економічних, сімейних, інституційних і психологічних обставин. У працях дослідниці Олени Малиновської підкреслюється, що повернення стає реалістичним лише за наявності сукупності передумов, а не під впливом одного домінантного стимулу [13].

Першою і найбільш очевидною групою чинників виступають безпекові чинники. Для вимушених мігрантів питання фізичної безпеки, ризику повторного переміщення, близькості до бойових дій, доступності укриттів,

стабільності енергетичної та соціальної інфраструктури є базовими умовами, без яких повернення часто взагалі не розглядається як можливий сценарій [13]. Дані Центру економічної стратегії також показують, що навіть серед тих українців, які загалом орієнтуються на повернення, ключовою умовою залишається стійка безпека в Україні [36]. Важливо підкреслити, що йдеться не лише про об'єктивні показники безпеки, а й про її суб'єктивне сприйняття — відчуття захищеності, передбачуваності та контрольованості ситуації.

Другою великою групою є соціально-економічні чинники. До них належать можливість працевлаштування, доступ до доходу, житла, медичних послуг, освіти, а також ширше бачення економічних перспектив після повернення. У звіті Migration Policy Institute Europe та International Organization for Migration підкреслюється, що наміри українських біженців повернутися залежать від того, наскільки особа бачить можливість відновити прийнятний рівень життя після повернення [53]. Повернення стає значно менш імовірним, якщо людина не бачить реалістичних можливостей для житлового та професійного влаштування [13]. Для молоді цей чинник є особливо значущим, оскільки саме в цей період відбувається активне формування професійної кар'єри та економічної самостійності.

Окрему роль відіграють сімейні та домогосподарські чинники. Рішення про повернення рідко є суто індивідуальним — значно частіше воно формується в межах родинної стратегії, де враховуються інтереси дітей, літніх батьків, партнерів, доступ до освіти, догляду та підтримки близьких. У статті дослідниць А. Хелашвілі та Ю. Кабанець прямо показано, що міркування про повернення тісно пов'язані з сімейною конфігурацією: для одних сім'я є підставою повертатися, для інших — навпаки, чинником залишатися за кордоном, якщо там уже сформовано безпечніше середовище для дітей [23]. У дослідженні Cedos ця логіка також простежується дуже виразно: рішення про повернення пов'язується з тим, як воно позначиться на всіх членах домогосподарства [25].

Важливою групою виступають інституційно-правові чинники. Для вимушених мігрантів суттєве значення має не тільки ситуація в Україні, а й правовий статус у країні перебування: умови тимчасового захисту, доступ до роботи, соціальної підтримки, освіти, медицини, перспективи продовження легального перебування. У дослідженні MPI Europe та ІОМ показано, що умови приймаючої країни впливають на наміри повернення не менше, ніж умови в країні походження [53]. Якщо країна перебування забезпечує стабільний статус та доступ до ринку праці, це може знижувати готовність до повернення, особливо в разі високої невизначеності в Україні [53]. Водночас відсутність зрозумілої державної політики щодо повернення та реінтеграції також послаблює готовність до такого кроку [13].

Ще одну важливу групу становлять чинники інтеграції в країні перебування та зв'язків із батьківщиною. Що довше людина живе за кордоном, то більше значення набувають мовна адаптація, включеність у місцеве середовище, наявність роботи та нових соціальних контактів. У дослідженні CES підкреслюється, що з часом адаптація за кордоном посилюється, а частина респондентів дедалі менше схильна розглядати швидке повернення [25]. Матеріали ІОМ також вказують, що з плином часу частка людей, які висловлюють намір повернутися, зменшується [45]. Водночас дослідниці А. Хелашвілі та Ю. Кабанець показують, що відчуття належності до України та сприйняття себе як частини українського суспільства є важливим, але не самодостатнім чинником готовності до повернення [23]. Науковець О. Позняк також наголошує на ролі соціально-демографічних характеристик - віку, статі, рівня освіти, складу сім'ї та досвіду попередньої міграції - у формуванні схильності до повернення [17].

Дослідження Я. Яухіайнена показує, що навіть після фізичного повернення процес реінтеграції залишається тривалим і психологічно складним: репатріанти стикаються з розривом між очікуваннями та реальністю, що потребує окремої психологічної підтримки [47]. У

вітчизняному контексті О. М. Кочубейник аналізує цей феномен крізь призму «дистресу репатріації» - специфічного психологічного стану, коли повернення не забезпечує очікуваного відчуття «повернення додому» [7], а у монографічному дослідженні детально розкриває психологічні механізми та чинники успішної і неуспішної репатріації українців [6].

Готовність українських мігрантів до повернення в умовах повномасштабної війни має низку особливостей, які відрізняють її від готовності до повернення в умовах трудової, освітньої чи класичної економічної міграції. Передусім ця специфіка зумовлена тим, що сучасна українська зовнішня міграція значною мірою має вимушений характер: рішення про виїзд ухвалювалося не як частина довгострокової стратегії мобільності, а як реакція на безпосередню загрозу життю, бойові дії, окупацію, руйнування житла або необхідність захистити дітей і близьких [23]. За таких умов і саме повернення не може осмислюватися як просте завершення «тимчасового від'їзду» — воно набуває значення складного повторного рішення, пов'язаного з оцінкою того, чи стало повернення знову можливим, безпечним і життєво виправданим [13].

Однією з найважливіших рис готовності до повернення в українських умовах є її умовний характер. Для значної частини українських мігрантів повернення не постає як безумовний намір або чітко сформоване рішення, а радше як потенційний сценарій, реалізація якого залежить від цілої низки передумов. У якісному дослідженні Cedos показано, що міркування про повернення тісно пов'язані з питаннями безпеки, житла, роботи, доступу до освіти, медицини та базових соціальних послуг [25]. Це означає, що для багатьох людей готовність до повернення формується за моделлю «повернуся, якщо...», тобто має не завершений, а відкритий і процесуальний характер [25]. У такій ситуації повернення не є просто вираженням ностальгії чи прив'язаності до батьківщини, а перетворюється на складну форму зіставлення ризиків і можливостей. Особливо значущим у воєнному контексті є безпековий вимір готовності до повернення. На відміну від багатьох інших

типів міграції, у випадку вимушеного виїзду з України питання повернення безпосередньо пов'язане з відчуттям фізичної безпеки. Водночас важливо, що йдеться не лише про формальні або об'єктивні показники безпеки, а й про її суб'єктивне сприйняття. У працях дослідниці Олени Малиновської наголошується, що добровільне, безпечне і стає повернення можливе лише тоді, коли особа сприймає повернення як такий варіант, що не створює неприйнятної ризику для неї самої та її близьких. Для українських мігрантів це означає, що навіть за відсутності активних бойових дій у певному регіоні відчуття загрози може зберігатися через нестабільність, загрозу повторних обстрілів або невизначеність щодо подальшого перебігу війни [13].

Специфічною рисою готовності до повернення українських мігрантів є також її часова нестійкість. У дослідженнях Центру економічної стратегії простежується, що частка тих, хто планує повернення, з часом змінювалася, а сама позиція багатьох респондентів ставала більш умовною або невизначеною [36]. Це дає підстави говорити про готовність до повернення як про динамічне утворення, чутливе до змін життєвого контексту і до поступового укорінення людини в новому середовищі [36]. Інакше кажучи, для українських мігрантів готовність до повернення часто не є раз і назавжди сформованою позицією, а постійно переглядається залежно від зовнішніх обставин і внутрішнього стану особистості. Саме ця динамічність робить її особливо важливим об'єктом психологічного дослідження.

Не менш важливою особливістю є поєднання адаптації за кордоном із збереженням зв'язку з Україною. У багатьох українських мігрантів ці два процеси розгортаються паралельно: люди можуть одночасно інтегруватися в нове суспільство і при цьому зберігати сильний емоційний та родинний зв'язок з Україною [25]. Що довше триває перебування за кордоном, то більшою може ставати практична ціна повернення - втрата роботи, освітніх можливостей, звичного середовища та соціальних контактів [25]. Унаслідок цього повернення перестає бути просто «поверненням додому» і дедалі

більше перетворюється на вибір між кількома конкуруючими життєвими траєкторіями.

Таким чином, особливості готовності українських мігрантів до повернення в умовах війни полягають у її умовності, динамічності, часовій нестійкості, залежності від суб'єктивної оцінки безпеки, сімейної конфігурації та поєднання адаптації за кордоном із збереженням зв'язків із батьківщиною [13; 23; 25]. Саме ці риси роблять її складним і багатовимірним предметом дослідження, що потребує врахування як зовнішніх структурних умов, так і внутрішніх психологічних станів особистості - зокрема рівня психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації, які розглядаються в наступних підрозділах.

1.3. Соціально-психологічна адаптація мігрантів як чинник життєвих стратегій особистості.

Соціально-психологічна адаптація особистості в сучасній психології розглядається як складний динамічний процес взаємодії індивіда із соціальним середовищем, результатом якого є досягнення відносної рівноваги між вимогами зовнішнього контексту та внутрішніми психологічними ресурсами особистості [50]. Принципово важливо, що адаптація не може бути зведена лише до поведінкового пристосування — вона включає глибинні зміни у структурі самосвідомості, емоційного стану та соціального функціонування індивіда. Саме тому адаптацію доцільно розглядати не як одноразовий акт, а як тривалий процес, що розгортається у часі та залежить від взаємодії особистісних і середовищних чинників.

З позицій сучасної соціальної психології адаптація має багаторівневу структуру, яка охоплює щонайменше три взаємопов'язані компоненти. Емоційний компонент відображає рівень емоційного комфорту, стабільності настрою та відсутності хронічної напруги. Когнітивний компонент включає систему уявлень особистості про себе та про соціальне середовище, а також

рівень самоприйняття і суб'єктивної оцінки власної ефективності. Поведінковий компонент відображає активність особистості у взаємодії із соціальним середовищем та здатність до використання адаптивних стратегій поведінки [14]. Саме така багатовимірність дозволяє розглядати адаптацію як інтегральний психосоціальний стан, що поєднує внутрішні психологічні та зовнішні соціальні аспекти функціонування особистості.

Емпіричне дослідження В. Педоренка на прикладі українських переселенців у Німеччині демонструє, що психоемоційний стан мігрантів суттєво залежить від тривалості перебування за кордоном і рівня мовної компетентності, які є ключовими чинниками успішної адаптації [17]. У ширшому контексті Б. Остафінська-Молік та ін. встановили, що українські біженці в Польщі демонструють значно вищий рівень психологічного стресу порівняно з місцевим населенням, при цьому основними ресурсами подолання є соціальна підтримка та збереження звичних копінг-стратегій [57]

У гуманістичній психологічній традиції дослідника К. Роджерса адаптація безпосередньо пов'язується з поняттям конгруентності особистості - тобто ступенем узгодженості між Я-образом індивіда та його реальним досвідом [57]. Висока конгруентність забезпечує психологічну цілісність, емоційну стабільність і відкритість до нового досвіду, тоді як інконгруентність є джерелом внутрішнього конфлікту та психологічного напруження. Для мігрантів ця проблема є особливо актуальною: зміна соціального контексту нерідко призводить до розриву між звичним Я-образом і новими умовами існування, що породжує адаптаційну напругу.

Для операціоналізації адаптації в емпіричних дослідженнях широко використовується шкала соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда, яка дозволяє оцінити адаптацію як багатовимірний конструкт, що включає самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність — тобто внутрішній локус контролю — та поведінкову активність [58]. Кожен із цих показників відображає окремий аспект адаптаційного процесу. Самоприйняття характеризує ступінь позитивного

ставлення особистості до себе. Прийняття інших відображає рівень соціальної відкритості та здатність до побудови конструктивних міжособистісних відносин. Емоційний комфорт фіксує суб'єктивне переживання психологічної рівноваги. Інтернальність відображає відчуття контролю над власним життям, а поведінкова активність - здатність до ініціативної взаємодії із середовищем.

Теоретичним підґрунтям шкали Роджерса-Даймонда є положення про конгруентність особистості та її здатність до саморегуляції. Відповідно до цього підходу, адаптація не зводиться до зовнішнього пристосування або конформної поведінки, а виступає показником глибинної психологічної гармонізації особистості [57]. Усі компоненти шкали функціонують як єдина система: порушення одного елементу впливає на загальний рівень адаптації. Наприклад, низьке самоприйняття знижує емоційний комфорт і ускладнює соціальну взаємодію, що в сукупності призводить до дезадаптації [11; 59]. Таким чином, адаптація в межах цієї моделі постає як інтегрований психологічний стан, що формується на перетині особистісних і соціальних чинників.

Особливу роль у структурі адаптації відіграє самоставлення, яке виступає центральним механізмом регуляції поведінки та емоційного стану. Позитивне самоставлення забезпечує більш високу стресостійкість, сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій та підвищує загальний рівень психологічного благополуччя [11]. Натомість негативне самоставлення асоціюється з підвищеною вразливістю до стресу та зниженням адаптаційного потенціалу. У контексті міграції, де особистість постійно стикається з новими вимогами та невизначеністю, рівень самоставлення набуває особливого значення як стабілізуючий внутрішній ресурс.

Важливим когнітивно-регулятивним компонентом адаптації є інтернальність, яка характеризує ступінь суб'єктивного контролю над життєвими подіями. Особи з високим рівнем інтернальності схильні сприймати результати своєї діяльності як наслідок власних зусиль, що

підвищує їхню активність і адаптаційні можливості [59]. Натомість зовнішній локус контролю асоціюється з пасивністю та зниженням ефективності адаптації. В умовах міграції, яка об'єктивно обмежує контроль особистості над багатьма аспектами свого життя, рівень інтернальності відіграє особливо важливу роль у збереженні відчуття суб'єктності та здатності до прийняття рішень.

В українській психологічній традиції соціально-психологічна адаптація розглядається як ключовий механізм інтеграції особистості в нові соціальні умови, особливо в контексті міграції, соціальних змін та кризових подій [11]. Підкреслюється, що адаптація залежить не лише від зовнішніх умов, але й від внутрішніх психологічних ресурсів, серед яких провідне місце займають емоційна стабільність, самоприйняття та рівень соціальної підтримки. У дослідженнях молоді українські науковці наголошують, що ефективна адаптація передбачає внутрішню узгодженість особистості, здатність до саморегуляції та активної взаємодії із соціальним середовищем [11; 14]. Розуміння адаптації як багатовимірного ресурсного конструкту є принциповим, оскільки саме це дозволяє пов'язати її з більш широким поняттям психологічного благополуччя.

У сучасній психології соціально-психологічна адаптація та психологічне благополуччя розглядаються як взаємопов'язані, але концептуально різні характеристики функціонування особистості. Соціально-психологічна адаптація відображає процес і рівень узгодження особистості з вимогами соціального середовища, тоді як психологічне благополуччя характеризує суб'єктивне переживання цього узгодження - зокрема емоційний стан, рівень задоволеності та відчуття психологічного комфорту [38]. Ці два конструкти не є тотожними, але перебувають у тісному взаємозв'язку: адаптація створює психологічні умови для благополуччя, а благополуччя, своєю чергою, підсилює адаптаційні ресурси особистості.

З теоретичної точки зору зв'язок між адаптацією та психологічним благополуччям може бути пояснений через механізми когнітивної оцінки та

подолання стресу. Відповідно до транзакційної моделі дослідників Р. Лазаруса та С. Фолкман, емоційний стан особистості визначається не лише об'єктивними умовами, а й тим, як ці умови інтерпретуються індивідом і які ресурси він має для їх подолання [50]. У цьому контексті соціально-психологічна адаптація виступає як сукупність ресурсів, що забезпечують ефективну когнітивну оцінку ситуації та знижують рівень психологічного дистресу. Таким чином, адаптація є не лише умовою, а й активним механізмом підтримки психологічного благополуччя.

Високий рівень адаптації, що включає самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність, сприяє формуванню позитивного емоційного стану [62]. Особи з високою адаптованістю сприймають соціальне середовище як більш передбачуване та контрольоване, що знижує рівень тривожності та підвищує інтенсивність позитивних емоцій. Натомість низький рівень адаптації пов'язаний із порушенням внутрішньої узгодженості особистості, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та зниженні життєвої задоволеності [30]. Недостатній рівень самоприйняття, труднощі у встановленні соціальних контактів та відчуття зовнішнього контролю над подіями формують негативний емоційний фон, що безпосередньо відображається у показниках суб'єктивного благополуччя.

У контексті міграції цей взаємозв'язок набуває особливої значущості. Адаптація до нового соціального середовища пов'язана з необхідністю подолання культурних, соціальних та психологічних бар'єрів, що підвищує навантаження на адаптаційні ресурси особистості [78]. Успішна адаптація сприяє формуванню відчуття безпеки, стабільності та соціальної включеності, що позитивно впливає на рівень благополуччя. Натомість труднощі адаптації можуть призводити до хронічного стресу, соціальної ізоляції та зниження суб'єктивного благополуччя. Для молоді, яка перебуває за кордоном в умовах вимушеної міграції, цей зв'язок є особливо відчутним:

адаптаційне навантаження накладається на вікові завдання розвитку та невизначеність щодо майбутнього.

В українських дослідженнях підкреслюється, що соціально-психологічна адаптація є важливим чинником психічного здоров'я та благополуччя особистості, особливо в умовах соціальних трансформацій та криз [12]. Зокрема, зазначається, що рівень адаптації визначає здатність особистості зберігати емоційну стабільність і ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Отже, адаптація виступає як система психологічних ресурсів, що забезпечують позитивний емоційний стан особистості - і саме через цей механізм вона стає визначальним чинником формування життєвих стратегій.

У сучасній психології життєві стратегії особистості розглядаються як інтегрована система цілей, смислів, планів і способів їх досягнення, що визначає спрямованість життєвого шляху індивіда [77]. Вони формуються на перетині зовнішніх соціальних умов і внутрішніх психологічних ресурсів, серед яких ключове місце займає соціально-психологічна адаптація. Відповідно, рівень адаптованості не просто відображає поточний стан особистості - він безпосередньо визначає горизонти її планування та характер прийняття рішень щодо майбутнього.

Соціально-психологічна адаптація виступає фундаментом формування суб'єктності особистості - її здатності усвідомлено будувати власне життя та визначати цілі в умовах невизначеності [12]. Самоприйняття як компонент адаптації безпосередньо впливає на масштаб і реалістичність життєвих цілей: особи з високим рівнем самоприйняття схильні формувати більш амбітні та водночас обґрунтовані стратегії [58]. Прийняття інших забезпечує включеність особистості в систему соціальних взаємозв'язків, що розширює варіативність доступних рішень і є необхідною умовою реалізації будь-яких життєвих планів [14]. Інтернальність відіграє ключову роль у формуванні стратегічного мислення, оскільки пов'язана з проактивною позицією та

орієнтацією на довгострокові цілі, тоді як екстернальність зумовлює схильність до ситуативних і реактивних рішень [59].

Особливого значення набуває емоційний компонент адаптації у контексті прийняття рішень. Високий рівень емоційного комфорту забезпечує когнітивну гнучкість та здатність до аналізу альтернатив, що є необхідним для побудови узгоджених життєвих стратегій [41]. Водночас емоційна нестабільність і хронічний стрес звужують часову перспективу особистості, орієнтуючи її на короткострокові або унікальні рішення. У молодому віці, коли формування ідентичності та вирішення завдань самовизначення відбуваються одночасно, рівень емоційного комфорту стає особливо важливим чинником якості прийняття рішень. Саме тут і проявляється нерозривний зв'язок між адаптацією, благополуччям і здатністю особистості формувати осмислені стратегії щодо майбутнього.

Умови міграції суттєво ускладнюють формування життєвих стратегій, оскільки супроводжуються невизначеністю, зміною соціальних норм і необхідністю адаптації до нового культурного середовища [30]. У таких умовах рівень соціально-психологічної адаптації виступає визначальним чинником вибору життєвої стратегії. Особи з високим рівнем адаптованості частіше демонструють чітко визначені наміри — або інтегруватися в нове середовище, або свідомо планувати повернення. Натомість низький рівень адаптації супроводжується невизначеністю та амбівалентністю, що ускладнює визначення чіткої перспективи майбутнього [30]. Цей зв'язок є особливо значущим для розуміння намірів молоді щодо повернення до країни походження.

Міграція в сучасній психології розглядається як складний життєвий перехід, що супроводжується порушенням звичних соціальних зв'язків і необхідністю перебудови системи життєвих орієнтирів [30]. Соціально-психологічна адаптація в цих умовах виступає ключовим чинником стабілізації психологічного функціонування особистості: вона забезпечує інтеграцію індивіда у нове середовище та формування відчуття

передбачуваності й контролю над власним життям [78]. Психологічне благополуччя при цьому виступає інтегральним індикатором суб'єктивного переживання адаптаційного процесу — воно відображає не лише наявність позитивних емоцій, але й загальне відчуття стабільності та впевненості у майбутньому [74]. Разом адаптація і благополуччя формують той внутрішній психологічний фундамент, на якому будуються рішення щодо подальшого життєвого шляху.

Взаємозв'язок між адаптацією та благополуччям у ситуації міграції має системний і взаємообумовлений характер. Соціально-психологічна адаптація виступає як сукупність психологічних ресурсів, що опосередковують вплив стресових факторів на емоційний стан [50]. У разі ефективної адаптації особистість сприймає нове середовище як більш контрольоване та безпечне, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону. Натомість труднощі адаптації підвищують тривожність і знижують рівень суб'єктивного благополуччя. Цей двосторонній зв'язок означає, що адаптація і благополуччя взаємно підсилюють одне одного: успішна адаптація підвищує благополуччя, а високий рівень благополуччя, своєю чергою, сприяє більш ефективній адаптації.

Ключовим є те, що адаптація та психологічне благополуччя виконують спільну регулятивну функцію у процесі прийняття життєвих рішень. Високий рівень адаптації у поєднанні з позитивним емоційним станом забезпечує когнітивну ясність та орієнтацію на довгострокову перспективу [62]. У таких умовах особистість формує більш послідовні та обґрунтовані життєві стратегії, включаючи чіткіше визначення намірів щодо майбутнього місця проживання. Натомість знижений рівень адаптації та благополуччя обмежує здатність до стратегічного мислення і сприяє формуванню ситуативних або амбівалентних рішень [38].

Особливої значущості ці процеси набувають у контексті рішень щодо повернення до країни походження. Формування таких рішень є результатом взаємодії об'єктивних факторів - економічних, соціальних, безпекових - та

суб'єктивних психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють рівень соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя [35]. Особи з високим рівнем адаптованості та благополуччя, як правило, демонструють чітко структуровані стратегії: вони або усвідомлено інтегруються в нове середовище, або свідомо формують стратегію повернення виходячи з власних цінностей і цілей. Натомість низький рівень адаптації супроводжується невизначеністю і труднощами у прийнятті рішення щодо майбутнього [35].

Дані ZOiS щодо молодих чоловіків-біженців з України показують специфіку адаптаційних стратегій цієї групи: перебуваючи в особливо суперечливій ситуації між захистом за кордоном і громадянським обов'язком вдома, вони демонструють підвищену психологічну напругу та нестійкі плани на майбутнє [82]. Дослідження адаптаційних моделей українських біженців у Німеччині також підтверджує, що стратегії адаптації молоді суттєво відрізняються від стратегій старших груп і більшою мірою пов'язані з освітньою та професійною самореалізацією в приймаючій країні [83].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація та психологічне благополуччя виступають взаємопов'язаними психологічними чинниками, що визначають характер життєвих рішень молоді в умовах міграції [23]. Їх спільний розгляд дозволяє пояснити механізми формування намірів щодо повернення та окреслити психологічні умови, які сприяють або перешкоджають реалізації відповідних життєвих стратегій. Саме тому у межах даного дослідження ці два конструкти розглядаються як ключові змінні, взаємозв'язок яких із готовністю до повернення є центральним предметом емпіричного аналізу.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури, здійснений нами у першому розділі, дозволяє сформулювати такі узагальнення щодо концептуальних засад дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності української молоді до повернення в Україну у повоєнний період:

1. Готовність до повернення є складним, багатовимірним соціально-психологічним утворенням, яке не зводиться до простої декларації наміру повернутися. У сучасній теорії return migration повернення розглядається як окремий етап міграційного процесу, що має власну логіку та передумови. Аналіз провідних теоретичних підходів — неокласичного економічного, підходу нової економіки трудової міграції, структурного, транснаціонального та концепції preparedness дослідника Жан-П'єра Кассаріно — свідчить про те, що готовність до повернення формується на перетині зовнішніх структурних умов та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Для українських вимушених мігрантів ця готовність набуває специфічних рис: вона є умовною, динамічною, часово нестійкою та залежить від суб'єктивної оцінки безпеки, сімейної конфігурації та рівня інтеграції в країні перебування. Розрив між емоційною орієнтацією на повернення і практичною готовністю до нього є характерною рисою сучасної української міграції, що зумовлює потребу вивчати цей конструкт як окрему психологічну змінну.
2. Психологічне благополуччя постає як складний інтегративний конструкт, що відображає якість функціонування особистості на емоційному, когнітивному та евідемоністичному рівнях. Два ключові підходи до його вивчення — гедоністичний та евідемоністичний — є взаємодоповнювальними: перший акцентує переважання позитивних емоцій і задоволеність життям, другий — реалізацію потенціалу, наявність смислу та особистісне зростання. Модель дослідниці К. Ріфф та концепція суб'єктивного благополуччя дослідника Е. Дінера формують концептуальну основу для розуміння цього феномену.

Психологічне благополуччя молоді є особливо чутливим до умов міграції та соціальної нестабільності, оскільки міграція порушує звичні соціальні зв'язки, ускладнює формування ідентичності та знижує відчуття передбачуваності майбутнього. У межах даного дослідження психологічне благополуччя операціоналізується через показники суб'єктивного благополуччя, вимірювані за допомогою шкали WHO-5, що є методологічно обґрунтованим з огляду на її валідність, компактність та широку міжнародну апробацію.

3. Соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегральний психосоціальний стан, що відображає баланс між особистістю та соціальним середовищем і включає взаємопов'язані компоненти: самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та поведінкову активність. Теоретичним підґрунтям цього розуміння є гуманістична традиція дослідника К. Роджерса, зокрема концепція конгруентності особистості. Адаптація виступає не лише показником поточного стану особистості, а й фундаментом формування її суб'єктності та життєвих стратегій: вона визначає горизонти планування, характер прийняття рішень та здатність особистості діяти проактивно в умовах невизначеності. В умовах міграції рівень адаптованості безпосередньо пов'язаний із вибором життєвої стратегії — зокрема з тим, чи орієнтується особистість на інтеграцію в нове середовище, чи на повернення до країни походження. У даному дослідженні соціально-психологічна адаптація вимірюється за допомогою шкали Роджерса–Даймонда.
4. Психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація є взаємопов'язаними конструктами, що разом утворюють внутрішній психологічний ресурс особистості в умовах міграції. Адаптація виступає системою ресурсів, що опосередковують вплив стресових чинників на емоційний стан, тоді як психологічне благополуччя відображає суб'єктивне переживання цього процесу. Разом вони виконують регулятивну функцію у прийнятті життєвих рішень: високий рівень адаптації у поєднанні з

позитивним емоційним станом забезпечує когнітивну ясність та орієнтацію на довгострокову перспективу, що є необхідною умовою формування осмислених стратегій щодо майбутнього — у тому числі стратегій, пов'язаних із готовністю до повернення в Україну.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація є важливими внутрішніми чинниками, що можуть впливати на формування готовності молоді до повернення в Україну у повоєнний період. Їх комплексне вивчення у взаємозв'язку з готовністю до повернення становить теоретичну основу емпіричного дослідження, що представлено у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ З ГОТОВНІСТЮ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

2.1. Методологічні підходи, параметри та емпірична модель дослідження.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності української молоді до повернення в Україну у повоєнний період. У центрі дослідницької уваги перебуває не сам факт проживання за кордоном, а психологічні умови, за яких молоді українці розглядають повернення як можливий, бажаний або реалістичний життєвий сценарій.

У дослідженнях міграції повернення до країни походження не розглядається як автоматичне завершення міграційного процесу. Воно залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників: безпекової ситуації, житлових і професійних можливостей, сімейних зв'язків, рівня інтеграції у країні перебування, емоційного зв'язку з країною походження, а також здатності людини уявити власне майбутнє після повернення. Тому готовність до повернення в межах цієї роботи трактується як багатокомпонентне соціально-психологічне утворення, яке не зводиться до простої відповіді на питання «чи хочу я повернутися».

У попередніх дослідженнях, присвячених міграційним намірам українців, акцент часто робиться на безпекових, економічних і соціальних чинниках. Зокрема, враховуються наявність житла, перспективи працевлаштування, навчання, сімейні обставини, тривалість перебування за кордоном, правовий статус у країні перебування та очікування щодо повоєнного відновлення України. Водночас психологічні змінні не завжди аналізуються як окремий блок. Саме тому в даному дослідженні увага зосереджена на тому, як готовність до повернення пов'язана з актуальним

психоемоційним станом респондентів і з особливостями їхньої адаптації до життя за кордоном.

Психологічне благополуччя у цій роботі розглядається як показник поточного позитивного психоемоційного стану особистості. Воно охоплює відчуття енергійності, спокою, активності, зацікавленості життям і загального суб'єктивного самопочуття. Для молодшої людини, яка перебуває за кордоном унаслідок війни або частково через її наслідки, психологічне благополуччя може виступати ресурсом прийняття складних життєвих рішень. Водночас саме по собі благополуччя не обов'язково має прямо посилювати готовність до повернення. Людина може почуватися відносно стабільно за кордоном і саме тому не поспішати з поверненням. Так само людина з нижчим рівнем благополуччя може мати високий емоційний зв'язок з Україною, але не мати достатніх ресурсів для конкретного планування повернення.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як другий блок психологічних показників. Вона відображає те, наскільки особистість здатна узгоджувати власні потреби, очікування та поведінку з вимогами нового соціального середовища. У межах цього дослідження адаптація включає такі параметри, як адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність та ескапізм. Ці показники дають змогу оцінити не лише зовнішнє пристосування до життя за кордоном, а й внутрішню готовність особистості діяти, приймати рішення, підтримувати соціальні контакти та долати невизначеність.

Готовність до повернення була операціоналізована через авторську анкету. У ній було виокремлено кілька змістових параметрів: загальна готовність до повернення, намір і ціннісна орієнтація на повернення, емоційно-ресурсна готовність, поведінкове планування, значущість умов повернення та суб'єктивні бар'єри повернення. Такий підхід дозволяє розглядати готовність не як одноразову декларацію, а як поєднання мотиваційного, емоційного, ресурсного й поведінкового компонентів.

Отже, концепція дослідження ґрунтується на припущенні, що готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період формується на перетині трьох груп показників. Перша група – це психологічне благополуччя, яке відображає загальний суб'єктивний психоемоційний стан. Друга група – це соціально-психологічна адаптація, яка показує, наскільки людина пристосувалася до життя за кордоном і якими внутрішніми ресурсами вона володіє. Третя група – це власне показники готовності до повернення, які включають намір, емоційно-ресурсну готовність, поведінкове планування, умови та бар'єри.

Емпірична модель дослідження передбачає, що психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація можуть бути пов'язані з готовністю до повернення як прямо, так і опосередковано через оцінку умов і бар'єрів. У цій моделі психологічне благополуччя не розглядається як єдиний або головний чинник повернення. Воно виступає одним із можливих ресурсів, який може полегшувати прийняття рішень і знижувати суб'єктивне переживання невизначеності. Соціально-психологічна адаптація також не трактується однозначно: вища адаптованість може підтримувати особистісну стабільність, але водночас може знижувати актуальність повернення, якщо людина вже інтегрувалася в нове соціальне середовище.

Узагальнено емпіричну модель можна подати таким чином: психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація становлять психологічний блок дослідження; значущість умов і бар'єри повернення відображають суб'єктивну оцінку можливості повернення; загальна готовність, намір і поведінкове планування виступають результативними показниками. Саме взаємозв'язки між цими блоками й перевірялися у подальшому статистичному аналізі.

Відповідно до мети роботи було сформульовано загальну гіпотезу: готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період пов'язана з рівнем психологічного благополуччя та особливостями соціально-психологічної адаптації до життя за кордоном.

Для деталізації цієї гіпотези було сформульовано кілька робочих припущень. Перше припущення полягає в тому, що вищі показники психологічного благополуччя можуть бути пов'язані з вищою емоційно-ресурсною готовністю до повернення. Друге припущення передбачає, що окремі показники соціально-психологічної адаптації, зокрема адаптивність, прийняття себе, емоційний комфорт та інтернальність, можуть бути пов'язані з більшою готовністю до повернення або з окремими її компонентами. Третє припущення полягає в тому, що значущість умов повернення та суб'єктивні бар'єри матимуть суттєвий зв'язок із загальною готовністю до повернення. Четверте припущення стосується того, що готовність до повернення може краще пояснюватися не одним окремим психологічним показником, а поєднанням умов, бар'єрів, благополуччя та адаптаційних характеристик.

Таким чином, логіка дослідження полягала не лише в описі рівня психологічного благополуччя чи адаптації української молоді за кордоном, а у виявленні того, які саме психологічні та соціально-психологічні параметри пов'язані з готовністю до повернення. Це дало змогу перейти від загального опису міграційного досвіду до аналізу внутрішніх умов прийняття рішення про можливе повернення молодих мігрантів в Україну.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та обґрунтування його релевантності.

Добір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до мети та завдань дослідження. Оскільки робота спрямована на виявлення зв'язку між психологічним благополуччям, соціально-психологічною адаптацією та готовністю до повернення молодих українських мігрантів та Батьківщину після війни, було поєднано авторську анкету з двома стандартизованими методиками. Авторська анкета дала змогу виміряти саме ті аспекти готовності до повернення, які не охоплюються наявними

загальними шкалами, а стандартизовані методики забезпечили оцінку психологічного благополуччя й адаптаційних характеристик респондентів.

Для збору емпіричних даних було використано три основні блоки методів: авторську анкету готовності до повернення молоді до України у повоєнний період, опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда.

Перший блок становила авторська анкета, спрямована на вивчення соціально-демографічних характеристик, міграційного досвіду та готовності до повернення в Україну, розроблена спеціально для цього дослідження. Необхідність авторського інструменту зумовлена відсутністю стандартизованих україномовних методик для вимірювання готовності до повернення, які б враховували специфіку сучасної вимушеної міграції українців. Анкету розроблено на основі трьох ключових джерел. По-перше, концепції *preparedness* дослідника Жан-П'єра Кассаріно, згідно з якою готовність до повернення охоплює не лише бажання повернутися, а й реальну підготовленість — наявність ресурсів, інформації та соціальних зв'язків. По-друге, сучасних емпіричних досліджень українських мігрантів — зокрема досліджень Cedos, Центру економічної стратегії та Migration Policy Institute Europe, які виявили ключові умови та бар'єри повернення. По-третє, трикомпонентної структури готовності як соціально-психологічного утворення, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий виміри.

Перший блок становила авторська анкета, спрямована на вивчення соціально-демографічних характеристик, міграційного досвіду та готовності до повернення в Україну. Авторські питання 1–10 стосувалися віку, статі, країни проживання, тривалості перебування за кордоном, основного статусу в країні перебування, сімейного стану, наявності близьких родичів в Україні, зв'язку виїзду з повномасштабною війною, досвіду внутрішнього переміщення та попередніх планів щодо тривалого перебування за кордоном. Питання 11–33 були спрямовані на вимірювання готовності до повернення в Україну. Вони оцінювалися за п'ятибальною шкалою, де вищий бал

відповідав більшій згоді з твердженням. На основі цих питань було сформовано загальний індекс готовності до повернення. До нього увійшли твердження про розгляд повернення як можливого варіанту майбутнього, бажаність повернення, зв'язок майбутнього з Україною, психологічну готовність до змін, готовність долати труднощі повторної адаптації та наявність конкретних кроків щодо повернення.

У межах авторської анкети було також виокремлено кілька змістових показників. Питання 11–17 утворювали шкалу наміру та ціннісної орієнтації на повернення. Цей показник відображав те, наскільки респондент пов'язує своє майбутнє з Україною і розглядає повернення як бажаний або можливий життєвий сценарій. Питання 18–26 використовувалися для оцінки емоційно-ресурсної готовності. До цього блоку увійшли твердження про внутрішню готовність до змін, готовність відмовитися від частини звичного способу життя за кордоном, здатність долати труднощі після повернення, відчуття внутрішніх ресурсів, співвідношення надії та страху щодо повернення. Для тверджень 23 і 26 було застосовано зворотне кодування, оскільки вони фіксували тривогу та відсутність готовності до повернення. Питання 27–33 утворювали показник поведінкового планування, який відображав не лише загальне бажання повернутися, а й ступінь конкретизації можливих дій.

Окремий блок авторської анкети був присвячений чинникам, які можуть впливати на рішення про повернення. Питання 34–45 оцінювали суб'єктивну значущість умов повернення. До цього блоку входили безпекова ситуація в Україні, наявність житла, можливість працевлаштування, продовження навчання або професійного розвитку, наявність близьких людей в Україні, емоційний зв'язок з Україною, рівень звикання до життя за кордоном, матеріальна стабільність у країні теперішнього перебування, перспективи майбутнього в Україні, стан психологічного благополуччя, ставлення родини та потреба бути корисним або корисною Україні. Питання 46–54 були спрямовані на оцінку суб'єктивних бар'єрів повернення. До них належали

страх нестабільності, невпевненість у власному майбутньому після повернення, страх втрати можливостей за кордоном, труднощі через адаптацію до життя в іншій країні, ризик повторного виїзду, невпевненість щодо відновлення соціального життя, економічна невизначеність і відсутність чіткого уявлення про життя в Україні після повернення.

Питання 55–60 мали уточнювальний характер. Вони стосувалися ймовірного часу повернення, впевненості у рішенні щодо повернення або неповернення, теперішнього наміру щодо повернення, чинників, які могли б посилити готовність повернутися, основних стримувальних чинників і короткого опису особистого ставлення до можливого повернення. Частина цих питань мала закритий формат, частина — відкритий.

Другим інструментом був «Індекс благополуччя ВООЗ-5» в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (Карамушка та ін., 2025). Методика містить 5 тверджень, які відображають позитивні аспекти психоемоційного стану за останній період. У дослідженні респонденти оцінювали бадьорість і гарний настрій, спокій і розслабленість, активність і наповненість енергією, відчуття свіжості й відпочинку після пробудження, а також наповненість щоденного життя цікавими речами. Загальний бал обчислювався шляхом підсумовування п'яти відповідей. Після цього отримана сума множилася на 4, що давало індекс благополуччя у діапазоні від 0 до 100. За інтерпретацією методики, 0-40% відповідає низькому рівню благополуччя, 41-62% – середньому, 63-100% – високому.

Третім інструментом була методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптації Д. О. Александрова та О. В. Давидової. Методика складається зі 101 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». У межах дослідження було використано такі шкали: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, ескапізм і шкала щирості. Значення від 0% до 33% розглядалися як низькі, від 34% до 66% – як середні, від 67% до 100% – як високі. Шкала щирості

використовувалася для додаткової оцінки надійності відповідей, де нормативним вважався діапазон 0-5 балів.

Отже, організація дослідження передбачала поєднання авторської анкети, стандартизованого вимірювання психологічного благополуччя та методики соціально-психологічної адаптації. Така структура дала змогу розглядати готовність до повернення не лише як загальне бажання або декларативний намір, а як багатокомпонентний показник, що включає ціннісну орієнтацію на Україну, емоційну готовність, оцінку власних ресурсів, поведінкове планування, суб'єктивні умови та бар'єри повернення. Саме це створює підстави для подальшого аналізу того, як психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація пов'язані з готовністю української молоді до повернення в Україну у повоєнний період.

Релевантність авторської анкети зумовлена тим, що готовність до повернення в Україну у повоєнний період є специфічним соціально-психологічним явищем, яке потребує окремого операціонального опису. Тому анкета була побудована так, щоб охопити не лише загальний намір, а й емоційно-ресурсний компонент, поведінкове планування, умови та бар'єри повернення.

WHO-5 було обрано тому, що ця методика є коротким інструментом оцінки позитивних аспектів психологічного благополуччя і відповідає завданню визначити актуальний психоемоційний стан молоді за кордоном. Методика Роджерса–Даймонда була використана для оцінки соціально-психологічної адаптації, оскільки її шкали безпосередньо стосуються пристосування особистості до соціального середовища, самоприйняття, емоційного комфорту та особистісної відповідальності.

Дизайн дослідження мав поперечний кореляційний характер. Дані збиралися одноразово за допомогою онлайн-опитування. Такий дизайн відповідає завданню виявити актуальні зв'язки між показниками благополуччя, адаптації та готовності до повернення, але не дає підстав для причинно-наслідкових висновків. Інтерпретація результатів здійснювалася

саме як аналіз статистичних зв'язків та асоційованих психологічних характеристик.

2.3. Характеристика вибірки та методи статистичного аналізу даних.

Вибірку дослідження склали 101 респондент. У межах даного дослідження під поняттям «молодь» розуміються особи віком від 18 до 35 років, що відповідає Закону України «Про молодь» (2021), згідно з яким молоддю вважаються громадяни у віці від 14 до 35 років[4]. Нижня межа у 18 років визначається досягненням повноліття та здатністю до самостійного прийняття рішень щодо місця проживання. Поняття «мігранти» у межах даного дослідження використовується у широкому значенні і охоплює осіб, які виїхали за кордон у зв'язку з повномасштабною війною росії проти України та перебувають там не менше шести місяців, незалежно від їхнього офіційного правового статусу — тимчасового захисту, статусу біженця чи іншого. Таке визначення узгоджується з підходом Міжнародної організації з міграції, яка визначає мігранта як будь-яку особу, що переміщується через міжнародний кордон незалежно від правового статусу та причин виїзду [45].

Усі учасники мали досвід проживання за кордоном, а предметом аналізу були їхні уявлення про можливе повернення в Україну, актуальний рівень психологічного благополуччя та показники соціально-психологічної адаптації.

За віком найбільшу частку вибірки становили респонденти 18-22 років – 44 особи, що дорівнює 43,6% вибірки, до групи 23-27 років увійшли 22 особи, або 21,8%, 33 респонденти належали до вікової групи 28-35 років, що становить 32,7%, двоє учасників, або 2,0%, вказали вік 36 років і старше. Отже, основну частину вибірки становили молоді люди віком до 35 років. Віковий розподіл респондентів подано на рис. 2.1.

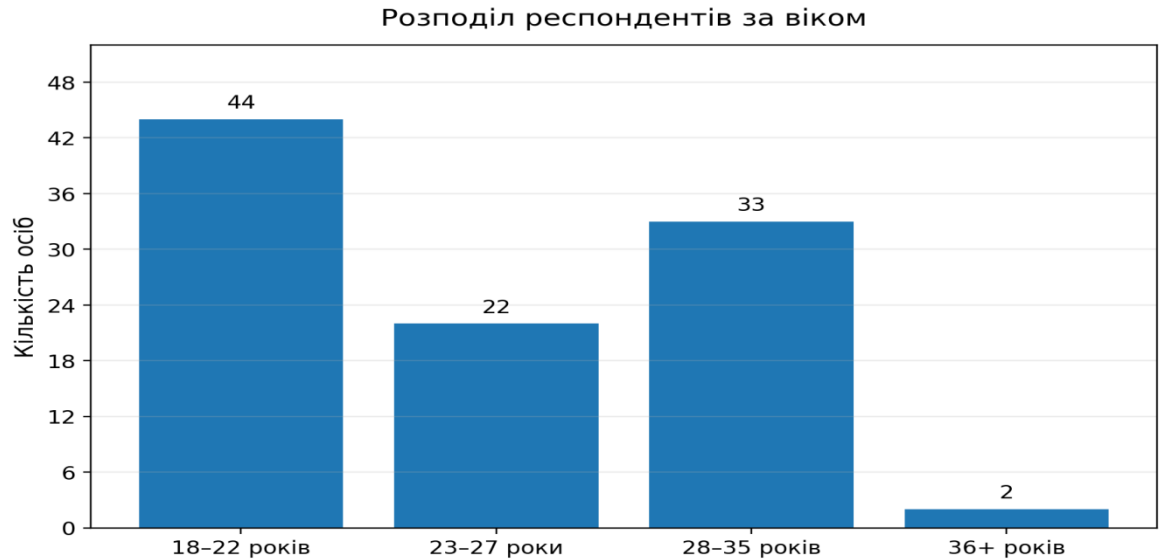


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

За статтю у вибірці переважали жінки. Жіночу стать вказав 71 респондент, що становить 70,3% вибірки. Чоловіків було 29 осіб, або 28,7%. Один респондент не захотів відповідати на це питання.

Респонденти проживали в різних країнах. Найчастіше були представлені Польща, Італія, Німеччина, Чехія, Франція та Велика Британія. Після стандартизації написання країн найбільшу кількість відповідей було отримано від респондентів, які проживали в Польщі – 20 осіб, Італії – 13 осіб, Німеччині – 10 осіб, Чехії – 9 осіб, Франції – 6 осіб, Великій Британії – 5 осіб. Окремі респонденти зазначали також Іспанію, Словаччину, США, Австрію, Литву, Фінляндію, Грузію, Бельгію, Португалію, Канаду, Угорщину, Грецію, Ірландію, Данію, Нідерланди, Норвегію, Швецію та інші країни. П'ять респондентів не вказали країну проживання. Найчастіші країни проживання респондентів відображено на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Країни проживання респондентів

За тривалістю перебування за кордоном респонденти розподілилися таким чином: 28 осіб, або 27,7%, перебували за кордоном 6-12 місяців; 27 осіб, або 26,7%, – 1-2 роки; 19 осіб, або 18,8%, – 2-3 роки; ще 19 осіб, або 18,8%, – понад 3 роки. Вісім респондентів, або 7,9%, вказали, що перебувають за кордоном менше 6 місяців. Отже, вибірка охоплює як осіб із відносно нетривалим досвідом перебування за кордоном, так і тих, хто вже мав триваліший період адаптації до нового середовища. Розподіл за тривалістю перебування за кордоном наведено на рис. 2.3.

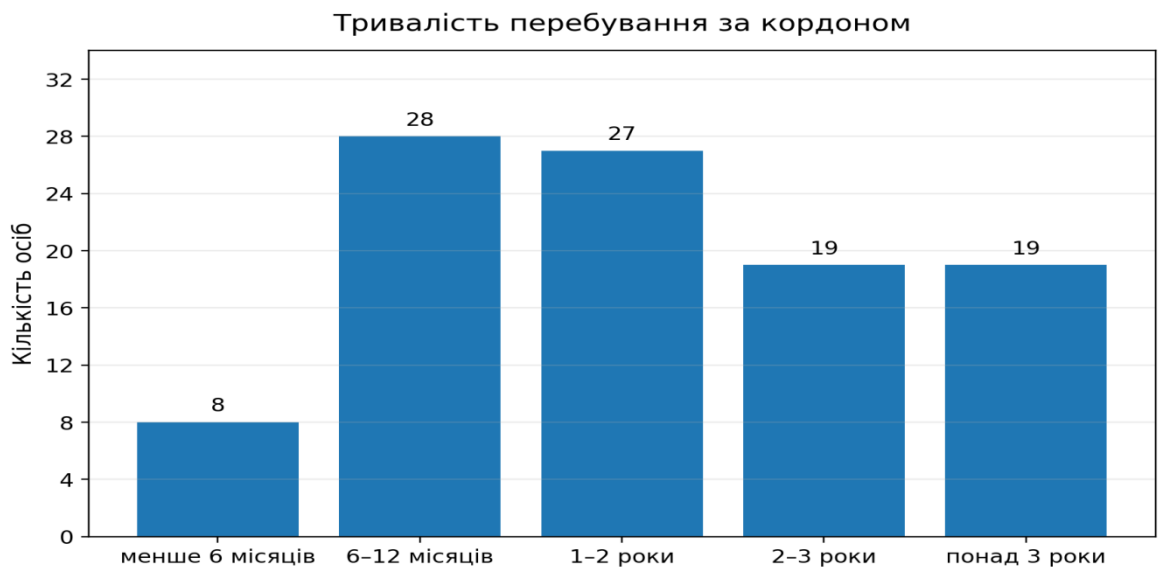


Рис. 2.3. Тривалість перебування респондентів за кордоном

За основним статусом у країні перебування найбільшу групу становили респонденти, які працюють, – 39 осіб, або 38,6%. Статус студента або студентки вказали 27 осіб, що становить 26,7%. Ще 23 респонденти, або 22,8%, одночасно навчалися і працювали. Тимчасово не навчалися і не працювали 7 осіб, або 6,9%, а 5 респондентів, або 5,0%, обрали варіант «інше». Таким чином, більшість учасників були включені в навчальну, професійну або змішану навчально-професійну діяльність у країні перебування. Розподіл за основним статусом у країні перебування подано на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Основний статус респондентів у країні перебування

Сімейний стан респондентів також був різним. Неодруженими або незаміжніми були 42 особи, що становить 41,6% вибірки. У стосунках перебували 35 осіб, або 34,7%. Одруженими або заміжними були 18 респондентів, або 17,8%. Ще 6 осіб, або 5,9%, обрали інший варіант відповіді. Наявність близьких родичів в Україні підтвердили 52 респонденти, або 51,5%. Ще 42 особи, або 41,6%, зазначили, що частина близьких родичів перебуває в Україні, а частина – за кордоном. Лише 6 респондентів, або 5,9%, повідомили, що близькі родичі не проживають в Україні. Це означає, що для більшості учасників зв'язок з Україною зберігався не лише на рівні громадянської чи емоційної ідентифікації, а й через сімейні контакти.

Окремо в анкеті уточнювався зв'язок виїзду за кордон із повномасштабною війною. Відповідь «так» дали 42 особи, або 41,6%, а ще 43 респонденти, або 42,6%, зазначили, що причина виїзду була пов'язана з війною частково. Відповідь «ні» обрали 15 осіб, або 14,9%, а один

респондент надав інший варіант відповіді. Отже, для більшості учасників дослідження досвід перебування за кордоном прямо або частково був пов'язаний із наслідками повномасштабної війни. Крім того, 53 респонденти, або 52,5%, мали досвід внутрішнього переміщення в межах України до виїзду за кордон, тоді як 48 осіб, або 47,5%, такого досвіду не мали.

Зведені характеристики вибірки подано в табл. 2.1. Це дозволяє компактно представити основні соціально-демографічні та міграційні параметри, які далі враховувалися під час інтерпретації результатів.

Таблиця 2.1. Соціально-демографічна характеристика вибірки

Характеристика	Категорія	n	%
Вік	18-22 років	44	43,6
	23-27 років	22	21,8
	28-35 років	33	32,7
	36 років і старше	2	2,0
Стать	Жіноча	71	70,3
	Чоловіча	29	28,7
	Не хочу відповідати	1	1,0
Тривалість перебування за кордоном	менше 6 місяців	8	7,9
	6-12 місяців	28	27,7
	1-2 роки	27	26,7
	2-3 роки	19	18,8
	понад 3 роки	19	18,8
Основний статус	студент(ка)	27	26,7
	працюю	39	38,6
	і навчаюся, і працюю	23	22,8
	тимчасово не навчаюся і не працюю	7	6,9
	інше	5	5,0

Примітка. Відсотки розраховано від загальної кількості респондентів (N = 101).

Опис вибірки є необхідним для подальшої інтерпретації результатів, оскільки рішення про повернення може залежати не лише від психологічних показників, а й від тривалості перебування за кордоном, сімейного стану, наявності родичів в Україні, зв'язку виїзду з війною та досвіду внутрішнього переміщення. Саме тому ці характеристики враховувалися як контекстуальні змінні під час аналізу.

Статистичний аналіз було обрано відповідно до дослідницьких завдань. На першому етапі застосовувалися описові статистики для узагальнення рівнів психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності до повернення. На другому етапі перевірявся характер розподілу змінних, що дало підстави використовувати непараметричні процедури для частини показників. Для аналізу зв'язків застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, а для перевірки відмінностей між групами – критерій Краскела–Уолліса. Для поглибленої перевірки внеску умов і бар'єрів повернення використовувався регресійний аналіз.

Таким чином, методологічна логіка дослідження поєднує опис вибірки, операціоналізацію основних змінних, використання релевантного психодіагностичного інструментарію та статистичних процедур, що відповідають меті роботи – виявити взаємозв'язок психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності молоді до повернення в Україну.

2.4. Дизайн та етапи проведення емпіричного дослідження.

Дослідження мало кількісний, поперечний дизайн і проводилося у формі одноразового онлайн-опитування. Такий формат було обрано з урахуванням географічної розпорошеності респондентів, оскільки учасники проживали в різних країнах Європи та за її межами. Онлайн-формат дозволив

залучити до участі молодих українців незалежно від їхнього місця перебування та забезпечити зручність заповнення анкети.

Дослідження проводилося за допомогою Google Forms. Перед початком опитування респонденти ознайомлювалися з інформацією про мету дослідження, добровільність участі, анонімність відповідей і можливість відмовитися від участі без пояснення причин. До подальшого аналізу були включені анкети тих респондентів, які надали інформовану згоду на участь і обробку відповідей у наукових цілях.

Дизайн дослідження передбачав кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичне уточнення основних понять: психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності до повернення. Це дозволило визначити ключові параметри, які мали бути виміряні в емпіричній частині роботи. На цьому ж етапі було сформовано загальну концепцію дослідження та емпіричну модель взаємозв'язків між змінними.

На другому етапі було підібрано психодіагностичний інструментарій і розроблено авторську анкету. Під час розробки анкети враховувалося, що готовність до повернення має включати не лише загальний намір, а й емоційно-ресурсний, поведінковий та бар'єрний компоненти. Тому анкета була побудована так, щоб охопити соціально-демографічні характеристики, міграційний досвід, загальну готовність, умови, бар'єри та можливі часові орієнтири повернення.

На третьому етапі було проведено збір емпіричних даних. Респонденти заповнювали анкету самостійно в онлайн-форматі. Структура опитування була побудована так, щоб спочатку зібрати загальні соціально-демографічні дані, потім перейти до питань про міграційний досвід і готовність до повернення, а після цього оцінити психологічне благополуччя та соціально-психологічну адаптацію. Така послідовність дозволяла поступово вводити респондента в тему дослідження і зменшувала ризик різкого переходу до емоційно складних питань.

На четвертому етапі було здійснено підготовку даних до аналізу. Відповіді були перевірені на повноту, узгодженість і придатність для статистичної обробки. Відкриті відповіді та варіанти з різним написанням були стандартизовані там, де це було необхідно, зокрема для позначення країн проживання. Для питань зі зворотним кодуванням було проведено перекодування, щоб усі показники були спрямовані в один бік: вищий бал мав відповідати більшій вираженості відповідної характеристики.

На п'ятому етапі було здійснено статистичну обробку даних. Спочатку були розраховані описові статистики для основних змінних. Потім було перевірено характер розподілу показників, що стало підставою для вибору кореляційного аналізу Спірмена. Після цього було проведено аналіз взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності до повернення. Для оцінки внеску окремих чинників у пояснення готовності до повернення було використано регресійний аналіз.

Оскільки дослідження мало поперечний дизайн, отримані результати не дають підстав робити причинно-наслідкові висновки. Вони дозволяють говорити про статистичні зв'язки між змінними, але не про прямий вплив однієї змінної на іншу. Це обмеження враховувалося під час інтерпретації результатів. Усі висновки формулювалися обережно: як зв'язки, асоціації або внесок показників у межах статистичної моделі, а не як доведені причинні залежності.

Перевагою обраного дизайну є можливість охопити географічно розпорошену вибірку та одночасно виміряти кілька блоків змінних. Обмеженнями є нерівномірний розподіл респондентів за статтю, неможливість контролювати умови заповнення онлайн-анкети, а також те, що вибірка формувалася на добровільній основі. Попри ці обмеження, дизайн дослідження відповідає поставленій меті й дозволяє перевірити основні припущення роботи.

2.5. Методи статистичного аналізу емпіричних даних.

Статистична обробка даних була спрямована на перевірку робочих припущень дослідження та виявлення взаємозв'язків між основними змінними. Вибір методів аналізу визначався структурою отриманих даних, типом шкал, кількістю респондентів і метою дослідження.

На першому етапі було застосовано описову статистику. Для кількісних змінних розраховувалися середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення. Для категоріальних змінних було визначено частоти та відсотки. Описова статистика дала змогу представити загальну характеристику вибірки, розподіл респондентів за віком, статтю, країною проживання, тривалістю перебування за кордоном, основним статусом у країні перебування та іншими соціально-демографічними ознаками.

Описові показники також використовувалися для аналізу основних психологічних змінних: індексу WHO-5, шкал соціально-психологічної адаптації та показників готовності до повернення. Цей етап був необхідний для первинного розуміння того, які рівні досліджуваних показників характерні для вибірки, наскільки вони варіативні та чи є підстави для подальшого аналізу зв'язків.

На другому етапі було перевірено характер розподілу основних змінних. Оцінка нормальності розподілу є необхідною перед вибором статистичних критеріїв, оскільки параметричні й непараметричні методи мають різні вимоги до даних. З урахуванням характеру розподілів, типу шкал та особливостей вибірки для аналізу зв'язків було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Цей метод дозволяє оцінити монотонні зв'язки між змінними та є придатним у випадках, коли розподіл показників відхиляється від нормального або коли дані мають порядковий характер.

Кореляційний аналіз використовувався для перевірки зв'язків між загальною готовністю до повернення та її окремими компонентами, з одного боку, і показниками психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації – з іншого. Також перевірялися зв'язки між готовністю до

повернення, значущістю умов повернення та суб'єктивними бар'єрами. Це дозволило визначити, які саме показники мають статистично значущі зв'язки з готовністю до повернення.

На третьому етапі було застосовано регресійний аналіз. Його використання було зумовлене необхідністю оцінити, які змінні роблять найбільший внесок у пояснення загальної готовності до повернення. Регресійний аналіз дозволяє розглядати кілька предикторів одночасно та з'ясувати, які з них зберігають значення після урахування інших змінних. У межах дослідження до моделі були включені показники, які теоретично та емпірично могли бути пов'язані з готовністю до повернення: умови повернення, бар'єри, психологічне благополуччя та окремі адаптаційні характеристики.

Інтерпретація статистичних результатів здійснювалася з урахуванням рівня значущості. Результати вважалися статистично значущими за $p < .05$. Для сильніших рівнів значущості використовувалися позначення $p < .01$ та $p < .001$. Водночас інтерпретація не обмежувалася лише p -значеннями. Увага приділялася також напрямку зв'язку, його силі та змістовному значенню для теми дослідження.

Під час аналізу враховувалося, що статистичний зв'язок не означає причинності. Тому результати кореляційного аналізу інтерпретувалися як взаємозв'язки між змінними, а результати регресійного аналізу – як оцінка внеску предикторів у пояснення варіативності готовності до повернення. Такий підхід відповідає поперечному дизайну дослідження та дозволяє уникнути надмірних причинно-наслідкових узагальнень.

Загалом обрані статистичні методи відповідають меті роботи. Описова статистика дала змогу охарактеризувати вибірку та основні показники. Кореляційний аналіз дозволив перевірити взаємозв'язки між психологічним благополуччям, адаптацією та готовністю до повернення. Регресійний аналіз дав змогу оцінити, які показники мають найбільший внесок у пояснення

готовності до повернення. Саме поєднання цих методів забезпечило достатній рівень емпіричної перевірки дослідницької гіпотези.

Висновки до розділу 2

У другому розділі обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з готовністю української молоді до повернення в Україну у повоєнний період. Дослідження побудовано на розумінні готовності до повернення як багатокомпонентного соціально-психологічного показника, що включає намір, ціннісну орієнтацію, емоційно-ресурсну готовність, поведінкове планування, значущість умов та суб'єктивні бар'єри повернення.

Було сформульовано концепцію дослідження, згідно з якою готовність до повернення формується на перетині психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації, оцінки умов повернення та бар'єрів. Емпірична модель передбачала перевірку зв'язків між цими блоками показників, а також оцінку їхнього внеску у пояснення загальної готовності до повернення.

Для збору емпіричних даних використано три основні психодіагностичні інструменти: авторську анкету готовності до повернення, індекс психологічного благополуччя WHO-5 та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда. Авторська анкета дала змогу виміряти специфічні для теми дослідження показники, які не охоплюються стандартними методиками. WHO-5 забезпечив оцінку позитивних аспектів психоемоційного стану. Методика Роджерса – Даймонда дозволила проаналізувати адаптаційні характеристики респондентів.

Вибірку дослідження склали 101 респондент – українська молодь із досвідом проживання за кордоном. Вибірка охоплювала осіб різного віку в межах молодіжної групи, з різною тривалістю перебування за кордоном, різним основним статусом у країні перебування та різним досвідом зв'язку з

Україною. Це дало змогу досліджувати готовність до повернення з урахуванням реального міграційного досвіду респондентів.

Дослідження мало кількісний поперечний дизайн і проводилося у форматі анонімного онлайн-опитування. Такий формат відповідав особливостям цільової групи, оскільки респонденти перебували в різних країнах. Дизайн дослідження передбачав послідовні етапи: теоретичне уточнення змінних, розробку анкети, добір методик, збір даних, підготовку бази до аналізу та статистичну обробку.

Для аналізу даних було використано описову статистику, кореляційний аналіз Спірмена та регресійний аналіз. Описова статистика дала змогу охарактеризувати вибірку та основні показники. Кореляційний аналіз був спрямований на перевірку зв'язків між психологічними змінними та готовністю до повернення. Регресійний аналіз дозволив оцінити внесок умов, бар'єрів і психологічних характеристик у пояснення загальної готовності до повернення.

Отже, методологічна структура дослідження відповідає поставленій меті та завданням. Вона дає змогу перейти від теоретичного аналізу проблеми повернення української молоді до емпіричної перевірки зв'язків між благополуччям, адаптацією та готовністю до повернення. Отримані на цій основі результати подано й інтерпретовано в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ПОВЕРНЕННЯ В УКРАЇНУ.

3.1. Рівень психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації української молоді за кордоном.

На етапі емпіричного аналізу було досліджено рівень психологічного благополуччя респондентів, а також основні показники їхньої соціально-психологічної адаптації.

Психологічне благополуччя оцінювалося за методикою WHO-5. Загальний індекс благополуччя у вибірці становив $M = 62,77$ бала за шкалою від 0 до 100, $SD = 20,88$. Мінімальне значення дорівнювало 16 балам, максимальне – 100 балам. Отже, середній показник у вибірці перебуває фактично на межі середнього та високого рівня благополуччя. Це свідчить про те, що значна частина респондентів зберігає відносно задовільний суб'єктивний психоемоційний стан, однак вибірка не є однорідною: поряд із респондентами з високими показниками благополуччя є також учасники з виражено нижчими значеннями. Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя наведено на рис. 3.1.

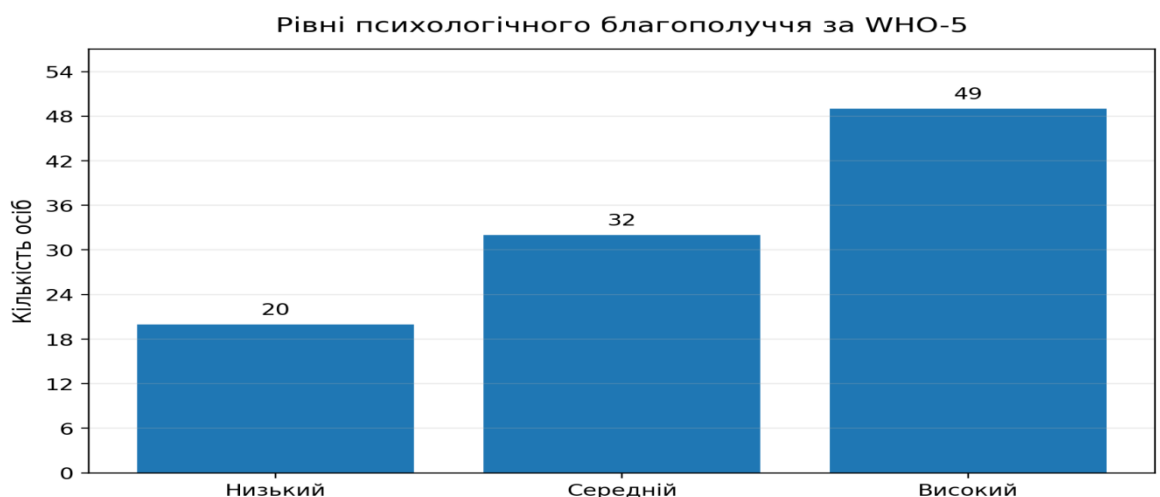


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем психологічного благополуччя за WHO-5 ($N=101$)

Як видно на рис. 3.1, майже половина респондентів має високий рівень психологічного благополуччя – 48,5%. Це означає, що для значної частини опитаних характерні відносно позитивний настрій, відчуття активності, зацікавленість повсякденним життям і певна емоційна стабільність. Водночас 31,7% респондентів мають середній рівень благополуччя, а 19,8% – низький. Отже, понад половина вибірки не досягає високого рівня за WHO-5. Це дає підстави говорити не про загальне переважання психологічного неблагополуччя, а про неоднорідний психоемоційний стан української молоді за кордоном.

Детальніший аналіз окремих пунктів WHO-5 показав, що найвищі середні значення були отримані за твердженнями про бадьорість і гарний настрій ($M = 3,29$) та наповненість щоденного життя цікавими речами ($M = 3,28$). Дещо нижчими були показники спокою і розслабленості ($M = 3,12$) та активності й енергійності ($M = 3,11$). Найнижчий середній показник стосувався відчуття свіжості й відпочинку після пробудження ($M = 2,90$). Графічне порівняння середніх значень за окремими пунктами WHO-5 подано на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Середні значення за окремими пунктами WHO-5 (N=101)

Такий результат є показовим для групи, яка перебуває в умовах міграції. Навіть за наявності стабільнішого побуту або навчально-професійних

можливостей за кордоном, досвід вимушеного переміщення, невизначеність щодо майбутнього, збереження зв'язку з Україною та переживання війни можуть підтримувати внутрішню напругу. Тому достатньо високі показники благополуччя в частини респондентів не заперечують наявності психологічної вразливості в іншій частині вибірки.

Наступним етапом було проаналізовано показники соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда. До аналізу були включені такі шкали: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, домінантність, ескапізм і щирість відповідей. Зведені описові показники наведено в табл. 3.1, а графічне порівняння шкал соціально-психологічної адаптації – на рис. 3.3.

Таблиця 3.1. Описові показники основних шкал дослідження

Показник	N	M	SD	Min	Max
Загальна готовність до повернення	101	3,36	0,88	1,04	4,91
Намір і ціннісна орієнтація	101	3,50	1,03	1,00	5,00
Емоційно-ресурсна готовність	101	3,27	0,85	1,00	5,00
Поведінкове планування	101	3,33	1,05	1,00	5,00
Значущість умов повернення	101	3,83	0,83	1,58	5,00
Бар'єри повернення	101	3,48	0,96	1,22	5,00
WHO-5, індекс благополуччя	101	62,77	20,88	16,00	100,00
СПА: адаптивність	101	66,52	13,53	29,51	91,80
СПА: прийняття себе	101	72,00	15,71	22,22	100,00
СПА: прийняття інших	101	63,67	18,30	30,77	100,00
СПА: емоційний комфорт	101	60,61	17,72	7,14	100,00
СПА: інтернальність	101	63,41	12,96	36,36	90,91
СПА: домінантність	101	50,28	20,64	0,00	88,89
СПА: ескапізм	101	51,88	29,55	0,00	100,00

Примітка. Для готовності до повернення показники подані за шкалою 1-5; WHO-5 – у діапазоні 0-100; показники СПА – у відсотках.



Рис. 3.3. Середні показники соціально-психологічної адаптації (N=101)

Загальний показник адаптивності становив $M = 66,52\%$, тобто перебував майже на межі середнього та високого рівня. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом демонструють достатню здатність пристосовуватися до умов життя за кордоном. Водночас цей показник не можна трактувати як повністю стабільну або завершену адаптацію всієї вибірки, оскільки стандартне відхилення є помітним ($SD = 13,53$), а індивідуальні значення коливалися від 29,51% до 91,80%.

Розподіл за рівнями підтверджує цю неоднорідність. Середній рівень адаптивності мали 51 особа, або 50,5% вибірки, високий рівень – 49 осіб, або 48,5%, низький рівень – лише 1 респондент, або 1,0%. Такий розподіл показує, що критично низькі прояви адаптивності майже не представлені, однак і повне переважання високого рівня також не спостерігається. Більшість респондентів перебувають у зоні від достатньої до високої адаптованості.

Найвищий середній показник серед шкал соціально-психологічної адаптації було отримано за шкалою прийняття себе – $M = 72,00\%$, $SD = 15,71$. Високий рівень за цією шкалою мали 68 респондентів, або 67,3% вибірки.

Середній рівень було виявлено у 32 осіб, або 31,7%, а низький – лише в 1 респондента. Це свідчить про те, що більшість опитаних загалом зберігають позитивне або достатньо прийнятне ставлення до себе, визнають власну цінність і здатні спиратися на власні особистісні ресурси. Для міграційної ситуації це є значущим результатом, оскільки прийняття себе може виступати внутрішньою опорою під час адаптації до нового соціального середовища.

Показник прийняття інших становив $M = 63,67\%$, $SD = 18,30$. Високий рівень за цією шкалою мали 51 особа, або 50,5% вибірки, середній рівень – 46 осіб, або 45,5%, низький – 4 особи, або 4,0%. Отже, більшість респондентів демонструють достатньо позитивне ставлення до інших людей і здатність будувати соціальні контакти. Водночас порівняно з прийняттям себе цей показник є нижчим. Це може означати, що внутрішнє самоприйняття у вибірці виражене сильніше, ніж соціальна відкритість або стабільне позитивне ставлення до оточення. Така різниця може бути пов'язана з особливостями життя за кордоном, де соціальне середовище часто є новим, культурно відмінним і не завжди повністю інтегрованим у повсякденний досвід респондента.

Показник емоційного комфорту становив $M = 60,61\%$, $SD = 17,72$. За рівнями розподіл був таким: високий рівень мали 37 осіб, або 36,6%, середній – 60 осіб, або 59,4%, низький – 4 особи, або 4,0%. Отримані дані показують, що емоційний комфорт у вибірці переважно перебуває на середньому рівні. На відміну від прийняття себе, де переважав високий рівень, емоційний комфорт є менш вираженим показником. Це може означати, що навіть за наявності адаптаційних ресурсів і відносно позитивного ставлення до себе, частина респондентів може переживати емоційну нестійкість, напруження або неповну задоволеність своїм актуальним станом.

Такий результат узгоджується з даними WHO-5, де найнижчим серед окремих пунктів був показник відчуття відпочинку після пробудження, а також дещо нижчими були показники спокою та енергійності. Це дозволяє припустити, що саме емоційно-відновлювальний компонент є одним із більш

вразливих у досліджуваній групі. Респонденти можуть бути соціально включеними, навчатися або працювати, підтримувати стосунки й загалом функціонувати у країні перебування, але при цьому не завжди відчувати внутрішній спокій і емоційну рівновагу.

Середній показник інтернальності становив $M = 63,41\%$, $SD = 12,96$. Високий рівень інтернальності було виявлено у 42 респондентів, або 41,6%, середній – у 59 респондентів, або 58,4%. Низький рівень за цією шкалою не був представлений. Це свідчить про те, що учасники дослідження переважно схильні сприймати себе як суб'єктів власного життя, визнавати власну участь у прийнятті рішень і не зводити життєву ситуацію лише до впливу зовнішніх обставин. Для міграційної ситуації це має окреме аналітичне значення, оскільки рішення щодо повернення або неповернення в Україну потребує не лише емоційної реакції, а й відчуття особистої відповідальності, здатності планувати та оцінювати власні ресурси.

Показник домінантності становив $M = 50,28\%$, $SD = 20,64$. Середній рівень домінантності мали 58 осіб, або 57,4%, високий – 32 особи, або 31,7%, низький – 11 осіб, або 10,9%. Цей показник має більш варіативний характер, ніж адаптивність, прийняття себе або інтернальність. Домінантність не слід розглядати як однозначно позитивний або негативний показник. У помірному вираженні вона може відображати активність, самостійність і здатність впливати на ситуацію, однак надто високі значення можуть бути пов'язані з напруженістю у взаємодії з іншими або прагненням контролювати соціальні ситуації.

Окремої уваги потребує показник ескапізму. Його середнє значення становило $M = 51,88\%$, однак стандартне відхилення було найвищим серед усіх шкал – $SD = 29,55$. Мінімальне значення дорівнювало 0%, максимальне – 100%. За рівнями розподіл був таким: низький рівень мали 27 осіб, або 26,7%, середній – 42 особи, або 41,6%, високий – 32 особи, або 31,7%. Така варіативність означає, що респонденти дуже по-різному реагують на складні

життєві ситуації. Для частини вибірки не характерне уникання проблем, тоді як майже третина респондентів демонструє високий рівень ескапізму.

У межах теми дослідження це особливо суттєво, оскільки питання повернення в Україну може бути пов'язане з високою невизначеністю, ризиками, емоційними суперечностями та необхідністю переоцінки життєвих планів. Тому високий ескапізм у частини респондентів може означати не відсутність зв'язку з Україною, а складність самого процесу прийняття рішення. Людина може емоційно хотіти повернення, але водночас уникати конкретного планування через страх нестабільності, втрати можливостей за кордоном або повторної необхідності адаптуватися.

Шкала щирості мала середнє значення $M = 3,79$, $SD = 1,68$. У межах норми перебували відповіді 85 респондентів, або 84,2% вибірки. Підвищений показник було зафіксовано у 16 осіб, або 15,8%. Отже, більшість відповідей можна розглядати як достатньо придатні для подальшого аналізу. Водночас наявність частини респондентів із підвищеним показником щирості вказує на потребу обережно інтерпретувати результати.

Узагальнення результатів за методикою соціально-психологічної адаптації показує, що українська молодь за кордоном загалом демонструє достатній рівень адаптованості. Найбільш вираженим ресурсом у вибірці є прийняття себе. Також достатньо високими є адаптивність, прийняття інших та інтернальність.

Водночас менш стабільними показниками є емоційний комфорт і ескапізм. Саме ці шкали демонструють, що адаптація до життя за кордоном не завжди супроводжується внутрішньою емоційною рівновагою. Частина респондентів може бути зовнішньо адаптованою, але при цьому переживати напруження, втому, невизначеність або уникати складних рішень щодо майбутнього.

Отримані результати мають безпосереднє значення для подальшого аналізу готовності до повернення в Україну. Психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація можуть по-різному впливати на бачення

майбутнього. З одного боку, вищий рівень благополуччя та адаптивності може свідчити про більший внутрішній ресурс для прийняття складних життєвих рішень. З іншого боку, успішна адаптація до країни перебування може знижувати актуальність повернення, якщо респондент уже вибудував стабільне життя за кордоном.

Отримані результати також узгоджуються з даними Є. Ю. Таранцова, Д. І. Гребенюка та Н. В. Валики, які виявили, що ключовими чинниками успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб є саме рівень психологічного благополуччя та емоційна регуляція, а не лише зовнішні умови середовища [22]. Це підтверджує доцільність одночасного вимірювання благополуччя та адаптації у нашому дослідженні.

3.2. Готовність української молоді до повернення в Україну: рівень, умови та бар'єри

Загальний показник готовності до повернення у вибірці становив $M = 3,36$ за п'ятибальною шкалою, $SD = 0,88$. Мінімальне значення дорівнювало 1,04, максимальне – 4,91. Отримане середнє значення свідчить про помірно виражену готовність до повернення. Тобто для вибірки не характерне ані повне заперечення можливості повернення, ані однозначна сформованість такого рішення. Порівняння компонентів готовності до повернення подано на рис. 3.4.



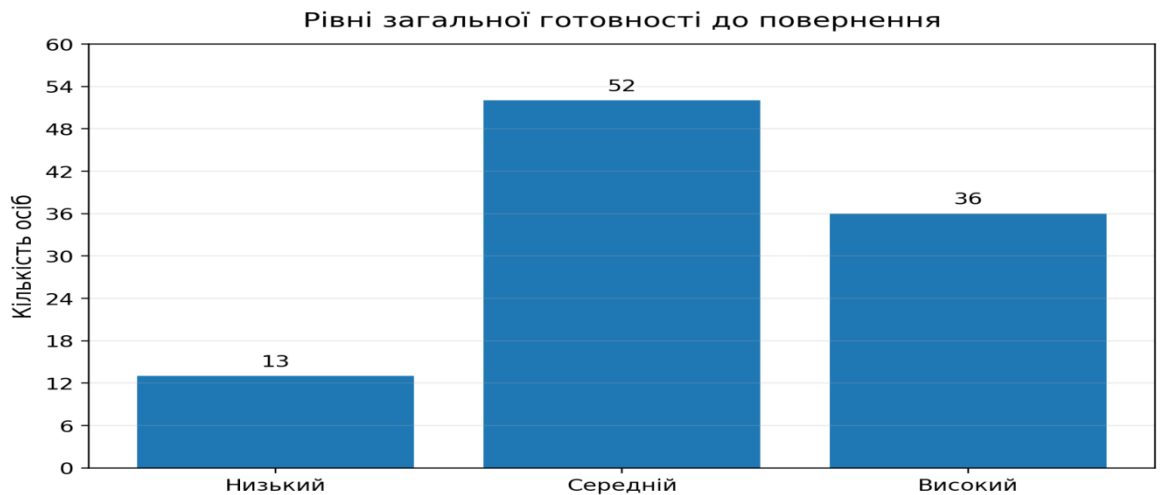
Рис. 3.4. Середні значення компонентів готовності до повернення (n=101)

Як видно з табл. 3.1 та рис. 3.4, найвищий середній показник було отримано не за власне готовністю до повернення, а за значущістю умов повернення – $M = 3,83$. Це означає, що для респондентів рішення про повернення істотно залежить від конкретних умов, у яких воно може відбутися. Повернення не сприймається як автоматичний крок після завершення війни. Воно оцінюється через призму безпеки, житла, роботи, навчання, перспектив майбутнього, матеріальної стабільності, психологічного стану та позиції близьких людей.

Показник наміру і ціннісної орієнтації на повернення становив $M = 3,50$, тобто був дещо вищим за загальний індекс готовності. Це свідчить про те, що на рівні бажання, емоційного зв'язку з Україною та уявлення про власне майбутнє респонденти частіше допускають повернення. Водночас емоційно-ресурсна готовність мала нижче значення – $M = 3,27$.

Поведінкове планування повернення також перебувало на середньому рівні – $M = 3,33$. Це означає, що значна частина опитаних обговорює тему повернення, стежить за подіями в Україні, оцінює можливості навчання, працевлаштування або проживання, однак не завжди має конкретний план дій. Найнижчими серед окремих авторських тверджень були показники, пов'язані з готовністю почати планувати повернення вже зараз, реалістичністю повернення на цей момент і сприйняттям повернення як конкретного плану, а не абстрактного бажання. Це також підтверджує, що готовність до повернення має переважно умовний і частково відкладений характер.

Розподіл респондентів за рівнем загальної готовності до повернення подано на рис. 3.5.



*Рис. 3.5. Розподіл респондентів за рівнем загальної готовності до повернення
(N=101)*

Понад половина вибірки мала середній рівень готовності до повернення – 51,5%. Високий рівень було виявлено у 35,6% респондентів, низький – у 12,9%. Такий розподіл показує, що більшість учасників не відкидають повернення, однак для значної частини воно ще не стало остаточним і чітко оформленим рішенням. Високий рівень готовності притаманний більше третині вибірки, що свідчить про збереження орієнтації на Україну в частини молоді за кордоном. Водночас середній рівень у більшості респондентів вказує на наявність вагань, залежність рішення від зовнішніх умов і потребу в додаткових психологічних та соціальних передумовах.

Окреме питання анкети стосувалося теперішнього наміру щодо повернення. Воно не входило до розрахунку загального індексу готовності, а використовувалося як додатковий показник актуальної позиції респондента. Отримані відповіді підтвердили неоднозначність ставлення до повернення. Точно планують повернутися 18 осіб, або 17,8% вибірки. Ще 29 респондентів, або 28,7%, скоріше планують повернення. Отже, сумарно позитивну орієнтацію на повернення мають 46,5% опитаних. Водночас 32 респонденти, або 31,7%, ще не визначилися. Скоріше не планують повертатися 17 осіб, або 16,8%, а точно не планують – 5 осіб, або 5,0%. Таким чином, частка тих, хто не визначився, є досить великою і фактично

становить майже третину вибірки. Розподіл відповідей за цим питанням подано на рис. 3.6.

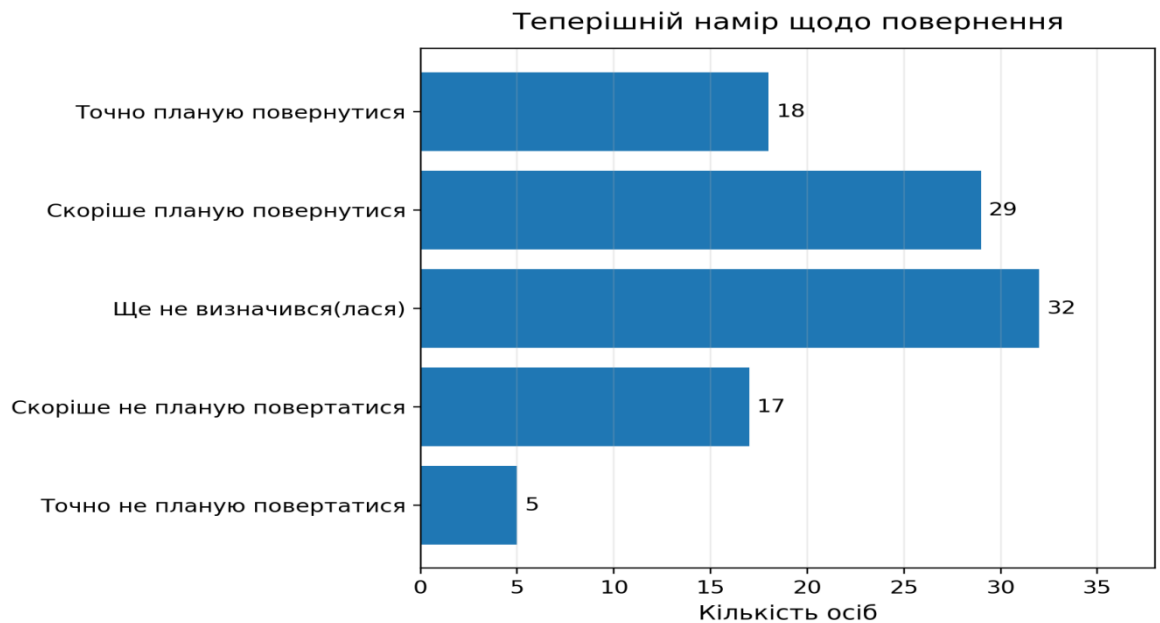


Рис. 3.6. Теперішній намір респондентів щодо повернення (N=101)

Цей результат має суттєве значення для інтерпретації всієї проблеми. Готовність до повернення української молоді за кордоном не можна описати через просте протиставлення «планують» і «не планують». Між цими полюсами існує значна група респондентів, які не мають остаточного рішення. Саме ця група є найбільш чутливою до умов повернення, психологічного стану, сімейних обставин, перспектив працевлаштування, безпекової ситуації та загального образу майбутнього України.

Аналіз відповідей щодо ймовірного часу повернення також підтвердив умовний характер цього рішення. Найбільша частка респондентів вказала, що повернення для них можливе через кілька місяців після завершення війни – 22 особи, або 21,8%. Ще 19 осіб, або 18,8%, розглядають повернення через 1–2 роки після завершення війни. У більш віддаленій перспективі готові повернутися 18 респондентів, або 17,8%. Важко відповісти було 17 особам, або 16,8%. Одразу після завершення війни повернення розглядають 11 респондентів, або 10,9%. Ще 10 осіб, або 9,9%, поки не планують повертатися. Поодинокі відповіді стосувалися повернення після завершення навчання, негайного повернення або бажання жити на дві країни.

Отже, навіть серед респондентів, які загалом допускають повернення, переважає не негайний, а відкладений сценарій. Повернення частіше пов'язується не лише з формальним завершенням війни, а з певним періодом стабілізації, переоцінки можливостей і підготовки. Це узгоджується з тим, що найвищий середній показник в авторській анкеті отримав саме блок умов повернення.

Детальніший аналіз цього блоку показав, що найбільш значущими умовами повернення для респондентів є можливість працевлаштування в Україні ($M = 4,06$), перспективи майбутнього в Україні ($M = 4,04$), наявність близьких людей в Україні ($M = 4,02$) та емоційний зв'язок з Україною ($M = 3,97$). Досить високими також були оцінки наявності житла або можливості проживання в Україні ($M = 3,89$), стану психологічного благополуччя ($M = 3,88$), можливості продовження навчання або професійного розвитку ($M = 3,87$) і матеріальної стабільності у країні теперішнього перебування ($M = 3,87$). Середні оцінки умов повернення наведено на рис. 3.7.



Рис. 3.7. Значущість умов повернення для респондентів (N=101)

Ці результати показують, що рішення про повернення має не лише емоційний або патріотичний вимір. Для молоді особливо значущими є можливості майбутнього: робота, навчання, професійний розвиток, житло, соціальні зв'язки та відчуття перспективи. Емоційний зв'язок з Україною залишається сильним, однак він не замінює потреби в реалістичних умовах для життя. Саме тому психологічна готовність до повернення формується на перетині емоційної прив'язаності до країни та оцінки практичних можливостей після повернення.

Серед бар'єрів повернення найвищі середні значення отримали економічна невизначеність в Україні ($M = 3,80$), невпевненість у власному майбутньому після повернення ($M = 3,79$), страх нестабільності в Україні ($M = 3,69$) і страх втрати можливостей, набутих за кордоном ($M = 3,65$). Дещо нижчими, але також помітними були показники, пов'язані з імовірністю повторної необхідності виїзду з України ($M = 3,48$), невпевненістю у відновленні соціального життя ($M = 3,28$), відсутністю чіткого уявлення про життя після повернення ($M = 3,26$), психологічною складністю повернення через адаптацію за кордоном ($M = 3,21$) та тим, що значна частина життя вже пов'язана з іншою країною ($M = 3,17$). Графічне порівняння бар'єрів повернення подано на рис. 3.8.

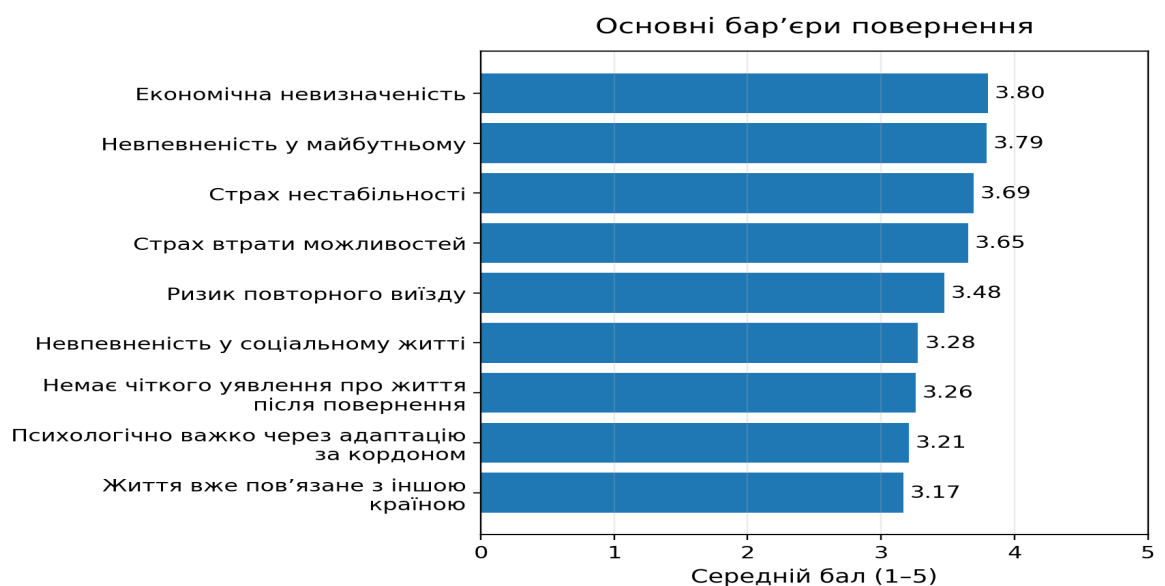


Рис. 3.8. Основні бар'єри повернення української молоді в Україну ($N=101$)

Отже, бар'єри повернення зосереджені насамперед навколо невизначеності. Респондентів стримує не лише безпекова ситуація, а й сумніви щодо економічної стабільності, власного майбутнього, можливості реалізувати себе в Україні та не втратити ресурси, вже здобуті за кордоном.

3.3. Взаємозв'язок психологічних показників з готовністю до повернення.

Перед проведенням кореляційного аналізу було перевірено характер розподілу основних змінних. За критерієм Шапіро - Уїлка частина показників не відповідала нормальному розподілу, зокрема намір і ціннісна орієнтація на повернення, поведінкове планування, значущість умов повернення, бар'єри повернення, адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, домінантність і ескапізм. З огляду на це для аналізу зв'язків було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.2. Основні результати кореляційного та регресійного аналізу (N=101)

Аналіз	Показник	Статистика	p
Кореляція Спірмена	Готовність загальна – умови повернення	$\rho = .412$	< .001
	Готовність загальна – бар'єри повернення	$\rho = -.126$	.210
	Готовність загальна – WHO-5	$\rho = .058$	.562
	Готовність загальна – СПА адаптивність	$\rho = .167$	.095
	Готовність загальна – емоційний комфорт	$\rho = .169$	.091
	Намір/ціннісна орієнтація – умови повернення	$\rho = .381$	< .001
	Намір/ціннісна орієнтація – СПА адаптивність	$\rho = .227$	.022
	Намір/ціннісна орієнтація – прийняття інших	$\rho = .203$	.042

Аналіз	Показник	Статистика	p
	Емоційно-ресурсна готовність – умови повернення	$\rho = .289$	.003
	Поведінкове планування – умови повернення	$\rho = .469$	< .001
Регресійний аналіз	Модель із психологічними показниками	$R^2 = .023$; $F = 0,45$	.812
	Модель з умовами, бар'єрами та психологічними показниками	$R^2 = .440$; $\text{adj. } R^2 = .398$; $F = 10,44$	< .001
	Значущість умов повернення	$B = 0,832$; $\beta = .789$	< .001
	Бар'єри повернення	$B = -0,535$; $\beta = -.584$	< .001

Примітка. Для кореляцій подано коефіцієнт ρ Спірмена; для регресійного аналізу наведено основні параметри моделей і значущі предиктори.

Основні результати кореляційного та регресійного аналізу узагальнено в табл. 3.2. За результатами кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальною готовністю до повернення та значущістю умов повернення: $\rho = .412$, $p < .001$. Це означає, що вищий рівень готовності до повернення мають не ті респонденти, які ігнорують умови, а навпаки ті, для кого умови повернення є більш значущими. Такий результат може здаватися неочевидним, однак він добре пояснюється змістом досліджуваного феномена. Людина, яка взагалі не розглядає повернення, може не надавати великого значення умовам повернення, бо це рішення для неї неактуальне. Натомість респондент, який справді допускає повернення, починає активніше оцінювати, за яких саме умов воно можливе.

Загальна готовність до повернення не мала статистично значущого зв'язку з індексом психологічного благополуччя WHO-5: $\rho = .058$, $p = .562$. Це означає, що в межах цієї вибірки вищий або нижчий рівень суб'єктивного благополуччя сам по собі не визначав готовність повернутися в Україну.

Такий результат не слід трактувати як відсутність ролі психологічного стану взагалі. Скоріше йдеться про те, що благополуччя не є прямим і самостійним поясненням готовності до повернення. Людина з високим благополуччям може бути добре адаптованою за кордоном і тому не поспішати з поверненням. Водночас людина з нижчим благополуччям може мати сильніший емоційний зв'язок з Україною або, навпаки, не мати ресурсу для нового життєвого переходу. Через це прямий лінійний зв'язок між WHO-5 і готовністю до повернення не виявився статистично значущим.

Так само не було виявлено статистично значущих зв'язків загальної готовності до повернення з основними показниками соціально-психологічної адаптації. Адаптивність мала слабкий позитивний зв'язок із готовністю, але він не досяг рівня статистичної значущості: $\rho = .167$, $p = .095$. Емоційний комфорт також мав слабку тенденцію до позитивного зв'язку: $\rho = .169$, $p = .091$. Прийняття себе, прийняття інших, інтернальність, домінантність та ескапізм не були статистично значуще пов'язані із загальним індексом готовності до повернення.

Цей результат є важливим для всієї роботи. Початкова гіпотеза про зв'язок готовності до повернення з психологічним благополуччям та соціально-психологічною адаптацією підтвердилася лише частково. Емпіричні дані не показали прямого зв'язку загальної готовності з WHO-5 і більшістю шкал соціально-психологічної адаптації. Натомість більш виразним виявився зв'язок готовності з оцінкою умов повернення. Отже, готовність до повернення в цій вибірці більше пов'язана не з поточним рівнем благополуччя або загальною адаптованістю до життя за кордоном, а з тим, наскільки респонденти реально розглядають умови можливого повернення.

Водночас аналіз окремих компонентів готовності дозволив виявити деякі додаткові зв'язки. Намір і ціннісна орієнтація на повернення були позитивно пов'язані зі значущістю умов повернення: $\rho = .381$, $p < .001$. Також цей компонент мав слабкі, але статистично значущі зв'язки з адаптивністю: ρ

= .227, $p = .022$ та прийняттям інших: $\rho = .203$, $p = .042$. Це означає, що респонденти з вищою орієнтацією на повернення дещо частіше демонстрували кращу загальну адаптивність і більш позитивне ставлення до інших людей.

Емоційно-ресурсна готовність була пов'язана зі значущістю умов повернення: $\rho = .289$, $p = .003$. Водночас її зв'язки з бар'єрами повернення та емоційним комфортом були лише на рівні тенденції й не досягали статистичної значущості, що може свідчити про те, що емоційна готовність до повернення залежить не тільки від поточного внутрішнього стану, а й від образу майбутніх умов.

Поведінкове планування мало найсильніший зв'язок зі значущістю умов повернення серед усіх компонентів готовності: $\rho = .469$, $p < .001$. Це логічно, оскільки конкретне планування повернення передбачає оцінку роботи, житла, навчання, безпеки, соціальних зв'язків і перспектив життя після повернення. Чим більше респондент замислюється над реальними умовами повернення, тим більш оформленим стає поведінковий компонент готовності.

Було також проведено порівняння рівня загальної готовності до повернення залежно від теперішнього наміру респондентів. Оскільки групи мали різну чисельність і частина змінних не відповідала нормальному розподілу, для порівняння було використано критерій Краскела-Волліса.

Різниця між групами була статистично значущою: $H = 41,95$, $p < .001$. Найвищий рівень готовності мали респонденти, які точно планують повернутися, – $M = 4,16$. Дещо нижчим, але також досить високим був показник у тих, хто скоріше планує повернення, – $M = 3,72$. У групі тих, хто ще не визначився, середнє значення становило $M = 3,14$, тобто перебувало на середньому рівні. Найнижчі показники були характерні для респондентів, які скоріше не планують або точно не планують повертатися.

Ці дані підтверджують валідність авторського індексу готовності до повернення. Респонденти, які в окремому питанні заявляють про намір

повернутися, справді мають вищі показники за ширшим індексом готовності. Водночас група тих, хто ще не визначився, не демонструє дуже низької готовності. Її середній показник свідчить радше про невизначеність, ніж про відмову від повернення. Це ще раз показує, що саме невизначена група є найбільш змістовно цікавою для подальшої психологічної інтерпретації.

Статистично значущі відмінності було також виявлено залежно від упевненості в рішенні щодо повернення або неповернення: $H = 26,83$, $p < .001$. Вищі показники готовності мали респонденти, які були повністю або скоріше впевнені у своєму рішенні. Нижчі значення спостерігалися серед тих, хто був скоріше не впевнений або зовсім не впевнений. Це означає, що готовність до повернення пов'язана не лише з напрямом наміру, а й зі ступенем визначеності життєвої позиції.

Також було виявлено статистично значущі відмінності за ймовірним часом повернення: $H = 31,12$, $p < .001$. Вищі показники готовності мали респонденти, які розглядають повернення одразу або через кілька місяців після завершення війни. Нижчі показники були характерні для тих, хто поки не планує повертатися або бачить повернення лише у віддаленій перспективі. Це свідчить про узгодженість між часовою близькістю повернення та рівнем психологічної готовності до нього. Чим ближчим у часі респондент бачить повернення, тим більш вираженою є його загальна готовність.

Натомість за низкою соціально-демографічних і міграційних характеристик статистично значущих відмінностей у готовності до повернення не виявлено. Зокрема, готовність не відрізнялася залежно від тривалості перебування за кордоном: $H = 5,28$, $p = .260$, основного статусу в країні перебування: $H = 3,23$, $p = .520$, наявності близьких родичів в Україні: $H = 1,26$, $p = .532$, зв'язку виїзду з війною: $H = 2,88$, $p = .237$, досвіду внутрішнього переміщення: $H = 0,003$, $p = .954$, а також попередніх планів щодо тривалого перебування за кордоном до повномасштабної війни: $H = 1,61$, $p = .656$.

Ці результати свідчать, що готовність до повернення не зводиться до формальних характеристик міграційного досвіду. Сам факт тривалішого або коротшого перебування за кордоном не пояснює автоматично, чи готова людина повернутися. Так само наявність родичів в Україні або досвід внутрішнього переміщення не виступили самостійними чинниками відмінностей у готовності. Ймовірно, значення мають не стільки самі обставини, скільки те, як респондент їх інтерпретує, які ресурси бачить у майбутньому, наскільки визначеним є його життєвий план і які умови він вважає необхідними для повернення.

Для поглибленої перевірки зв'язку між досліджуваними змінними було проведено регресійний аналіз. Спочатку було перевірено, чи пояснюють загальну готовність до повернення психологічне благополуччя та показники соціально-психологічної адаптації. До регресійного рівняння було включено WHO-5, адаптивність, емоційний комфорт, інтернальність та ескапізм. Це рівняння не було статистично значущим: $R^2 = .023$, $F = 0,45$, $p = .812$.

У другому регресійному рівнянні до аналізу було включено значущість умов повернення, бар'єри повернення, WHO-5, адаптивність, емоційний комфорт, інтернальність та ескапізм. Це рівняння було статистично значущим: $R^2 = .440$, скоригований $R^2 = .398$, $F = 10,44$, $p < .001$. Отже, сукупність цих змінних пояснювала приблизно 44,0% дисперсії загальної готовності до повернення.

Найсильнішим позитивним предиктором готовності стала значущість умов повернення: $B = 0,832$, $\beta = .789$, $p < .001$. Це означає, що чим більше респондент надає значення умовам повернення, тим вищим є його загальний рівень готовності. Такий результат не означає, що умови є «перешкодою» для повернення. Навпаки, вони стають психологічним полем, у якому повернення набуває конкретності. Якщо людина оцінює умови повернення, це означає, що вона вже розглядає повернення як реальний варіант, а не як абстрактну тему.

Бар'єри повернення в регресійному аналізі мали статистично значущий негативний внесок: $B = -0,535$, $\beta = -.584$, $p < .001$. Це означає, що за однакового рівня значущості умов вищі бар'єри пов'язані з нижчою готовністю до повернення. Такий результат є логічним: страх нестабільності, економічна невизначеність, страх втрати можливостей за кордоном і відсутність чіткого уявлення про життя після повернення знижують готовність до такого рішення. Водночас у простій кореляції бар'єри не були статистично значущі пов'язані із загальною готовністю. Це пояснюється тим, що бар'єри і умови повернення самі між собою позитивно пов'язані: люди, які серйозно думають про повернення, одночасно більше оцінюють і умови, і ризики. У регресійному аналізі, коли умови повернення враховуються окремо, негативна роль бар'єрів стає більш виразною.

Показники WHO-5, емоційного комфорту, інтернальності та ескапізму в цьому рівнянні не мали статистично значущого самостійного внеску. Адаптивність мала лише граничний рівень значущості: $p = .051$, тому її не можна інтерпретувати як надійний предиктор. Отже, результати регресійного аналізу підтвердили, що в цій вибірці готовність до повернення пояснюється насамперед оцінкою умов і бар'єрів повернення, а не прямим впливом психологічного благополуччя чи загальної соціально-психологічної адаптованості.

Загалом отримані результати дають підстави уточнити емпіричну гіпотезу дослідження. Передбачення про зв'язок готовності до повернення з психологічним благополуччям і соціально-психологічною адаптацією підтвердилося не повністю. Прямого статистично значущого зв'язку загальної готовності з WHO-5 і більшістю показників соціально-психологічної адаптації не виявлено. Водночас окремі компоненти готовності, зокрема намір і ціннісна орієнтація, мали слабкі позитивні зв'язки з адаптивністю та прийняттям інших. Найбільш виразним чинником готовності стала значущість умов повернення, а в регресійному аналізі – також бар'єри повернення.

Таким чином, готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період має умовний, багатокомпонентний і частково амбівалентний характер. Вона не визначається лише рівнем поточного благополуччя або тим, наскільки людина адаптувалася до життя за кордоном. Більшою мірою вона пов'язана з тим, чи бачить респондент реальні умови для повернення, чи має уявлення про власне майбутнє в Україні, чи відчуває професійні, соціальні та житлові перспективи, а також наскільки сильними є страхи, пов'язані з нестабільністю й економічною невизначеністю.

Отже, повернення для значної частини респондентів не є простим емоційним бажанням або автоматичним наслідком завершення війни. Воно постає як рішення, що потребує внутрішньої готовності, конкретних зовнішніх умов, зниження бар'єрів і більшої визначеності майбутнього. Саме ці результати мають бути покладені в основу подальшої інтерпретації психологічних умов формування готовності до повернення та практичних рекомендацій щодо підтримки української молоді за кордоном.

3.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Результати емпіричного дослідження показали, що готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період не є простим або одновимірним показником. Її не можна звести лише до відповіді на питання, чи планує людина повернутися. У досліджуваній вибірці готовність до повернення постає як складне психологічне утворення, у якому поєднуються емоційний зв'язок з Україною, бачення власного майбутнього, оцінка реальних умов життя після повернення, рівень внутрішньої визначеності, досвід адаптації за кордоном і наявність або відсутність суб'єктивних бар'єрів.

Середній рівень загальної готовності до повернення становив 3,36 бала за п'ятибальною шкалою. Такий результат не дає підстав говорити про повне домінування орієнтації на повернення, але й не підтверджує масового відчуження молоді від України. Натомість він показує проміжний стан, у

якому значна частина респондентів зберігає зв'язок з Україною, розглядає повернення як можливий варіант майбутнього, однак не завжди має достатню впевненість, внутрішній ресурс або конкретний план для реалізації такого рішення.

Найбільша частка респондентів мала середній рівень готовності до повернення. Це означає, що для більшості учасників повернення не є ані повністю відкинутим, ані остаточно сформованим рішенням. Саме ця проміжна позиція є найбільш показовою для розуміння психології вимушеної міграції. Молодь, яка перебуває за кордоном, часто існує між кількома життєвими сценаріями. Один із них пов'язаний із поверненням в Україну, інший – із продовженням життя в країні перебування, ще один – із подальшою мобільністю, зміною країни, навчання, роботи або статусу. За таких умов готовність до повернення формується не як однозначна відповідь, а як поступовий процес оцінювання можливостей, ризиків і власних ресурсів.

Отримані результати показують, що центральною психологічною умовою готовності до повернення є не лише бажання повернутися, а наявність уявлення про те, за яких умов це повернення може бути реалістичним. Найвищий середній показник серед компонентів авторської анкети мала саме значущість умов повернення. Це означає, що респонденти активно співвідносять можливість повернення з безпекою, житлом, роботою, навчанням, соціальними зв'язками, матеріальною стабільністю та перспективами майбутнього. Повернення в Україну для них не є суто емоційним актом.

Цей результат дозволяє уточнити саме поняття готовності до повернення. У межах цього дослідження воно не є тотожним ностальгії, патріотичному бажанню або формальній належності до України. Респондент може мати сильний емоційний зв'язок з Україною, підтримувати контакти з родиною, слідкувати за подіями, відчувати прив'язаність до країни, але водночас не бути готовим до реального повернення через невизначеність майбутнього. І навпаки, готовність до повернення зростає тоді, коли це

рішення починає набувати конкретності: людина розуміє, де вона може жити, працювати або навчатися, на кого може спертися, які ризики є прийнятними, а які потребують додаткових гарантій.

Виявлений зв'язок між загальною готовністю до повернення та значущістю умов повернення підтверджує, що респонденти з вищою готовністю не ігнорують труднощі. Навпаки, вони більше уваги приділяють умовам, за яких повернення може стати можливим. Людина, яка справді розглядає повернення, починає оцінювати не тільки бажаність цього кроку, а й його реалістичність. Тому висока значущість умов не означає низьку мотивацію.

Особливо помітним є розрив між ціннісною орієнтацією на повернення та емоційно-ресурсною готовністю. Показник наміру і ціннісної орієнтації був вищим, ніж показник емоційно-ресурсної готовності. Це означає, що респонденти частіше допускають повернення як бажаний або значущий варіант, ніж відчують повну внутрішню готовність до цього кроку. Такий результат є психологічно закономірним. Повернення після вимушеної міграції пов'язане не лише з переїздом, а й із потребою повторно адаптуватися, відновлювати побут, професійні або освітні траєкторії, соціальні контакти, відчуття безпеки й стабільності.

Для частини молоді повернення може одночасно бути бажаним і тривожним. Україна залишається емоційно близькою, але саме повернення може викликати побоювання через нестабільність, економічні труднощі, невизначеність житла, роботи або навчання. Тому бажання повернутися ще не означає наявності достатнього психологічного ресурсу для такого рішення. Цей розрив між бажанням і ресурсом має особливе значення для практичної роботи з українською молоддю за кордоном. Підтримка готовності до повернення має бути спрямована не лише на посилення зв'язку з Україною, а й на зменшення тривоги, формування реалістичного плану, відновлення відчуття контролю та зміцнення внутрішньої спроможності.

Поведінкове планування також мало середній рівень. Це показує, що для багатьох респондентів повернення залишається радше можливістю, ніж конкретною програмою дій. Вони можуть говорити про повернення, думати про нього, обговорювати з родиною або друзями, стежити за ситуацією в Україні, однак не завжди переходять до конкретних кроків.

Відкладений характер готовності підтверджують відповіді щодо ймовірного часу повернення. Лише частина респондентів розглядає повернення одразу після завершення війни. Більшість пов'язує його з певним періодом після завершення війни або з віддаленішою перспективою. Це свідчить про те, що для молоді завершення війни саме по собі не є єдиною умовою повернення. Потрібен час для оцінки ситуації, відновлення інфраструктури, появи можливостей для роботи й навчання, стабілізації безпекової ситуації та формування особистого плану. У цьому сенсі готовність до повернення є не моментальним рішенням, а процесом, який може розгортатися поступово.

Важливим результатом є велика частка респондентів, які ще не визначилися щодо повернення. Майже третина вибірки не має чіткої позиції. Саме ця група є психологічно найбільш чутливою. Її не можна автоматично відносити ні до тих, хто втрачений для України, ні до тих, хто вже готовий повернутися. Невизначеність означає, що рішення ще формується, а отже, може змінюватися під впливом обставин, інформації, підтримки, соціального оточення, особистого досвіду та образу майбутнього України.

Невизначеність у цьому випадку не є лише слабкістю або пасивністю. Вона може бути способом психологічного самозбереження в умовах нестабільності. Коли майбутнє України, безпекова ситуація, економічні перспективи та особисті можливості залишаються недостатньо передбачуваними, відкладання остаточного рішення може бути для людини способом зменшити напруження. Молодь не завжди має змогу прийняти остаточне рішення, бо сама ситуація ще не дає достатніх підстав для такого рішення. Тому психологічна робота з невизначеною групою має спиратися не

на тиск, а на допомогу в осмисленні варіантів, ресурсів і реалістичних сценаріїв майбутнього.

Результати дослідження також показали, що психологічне благополуччя за WHO-5 не мало прямого статистично значущого зв'язку із загальною готовністю до повернення. Це один із найбільш важливих висновків для інтерпретації роботи. Початково можна було очікувати, що люди з вищим благополуччям будуть більш готовими до повернення, оскільки матимуть більше внутрішніх ресурсів. Можна було припустити й протилежне: люди з нижчим благополуччям у країні перебування можуть сильніше прагнути повернення в Україну. Проте емпіричні результати не підтвердили жодної з цих простих моделей.

Відсутність прямого зв'язку між WHO-5 і готовністю до повернення означає, що психологічне благополуччя саме по собі не визначає міграційне рішення. Високий рівень благополуччя може мати різні психологічні наслідки. Для однієї людини він може бути ресурсом для повернення, бо вона відчуває сили почати новий етап життя в Україні. Для іншої – навпаки, високий рівень благополуччя може бути пов'язаний із успішною адаптацією за кордоном і знижувати потребу в поверненні. Низьке благополуччя також не має однозначного значення. Воно може посилювати бажання повернутися до знайомого середовища, але може й знижувати готовність до будь-яких складних змін.

Тому благополуччя в цьому дослідженні варто розглядати не як прямий чинник готовності до повернення, а як загальний показник психологічного ресурсу. Воно створює фон, на якому людина оцінює свої можливості, але не визначає рішення автоматично. Повернення залежить від того, як респондент поєднує власний стан із образом майбутнього, наявними умовами, бар'єрами та соціальними зв'язками. Саме тому готовність до повернення виявилася сильніше пов'язаною не з WHO-5, а з оцінкою умов повернення.

Схожа ситуація спостерігалася щодо соціально-психологічної адаптації. Загальна готовність до повернення не мала статистично значущих зв'язків із

більшістю шкал методики Роджерса – Даймонда. Це означає, що адаптованість до життя за кордоном не пояснює готовність до повернення прямолінійно. Вища адаптивність не обов'язково означає меншу орієнтацію на повернення. Водночас нижча адаптивність не обов'язково веде до сильнішого бажання повернутися. Для частини респондентів адаптація за кордоном може бути ресурсом гнучкості, завдяки якому людина легше уявляє і нове повернення. Для іншої частини успішна адаптація може означати закріплення в новому середовищі й зменшення готовності до зміни життєвої траєкторії.

Реальні результати показують складну картину. Адаптація є не лише зовнішнім пристосуванням до країни перебування, а й загальною здатністю людини впоратися зі змінами. Якщо ця здатність достатньо висока, вона може підтримувати різні життєві рішення, зокрема й повернення. Однак для того, щоб адаптивність перетворилася на готовність до повернення, потрібні конкретні умови, зрозумілий план і відчуття сенсу такого рішення.

Разом із тим окремі компоненти готовності мали слабкі значущі зв'язки з адаптивністю та прийняттям інших. Це стосувалося насамперед наміру і ціннісної орієнтації на повернення. Такий результат дає підстави припустити, що здатність до соціального прийняття й загальна адаптивність можуть підтримувати позитивне бачення повернення. Людина, яка краще взаємодіє з іншими, менше схильна до соціальної відчуженості й має вищу гнучкість, може легше уявити себе в новій або відновленій соціальній ситуації після повернення. Проте ці зв'язки були слабкими, тому їх не можна розглядати як головний механізм формування готовності.

Найбільш чітку роль у дослідженні відіграли умови та бар'єри повернення. Регресійний аналіз показав, що саме вони пояснювали значну частину варіативності загальної готовності до повернення. Значущість умов повернення мала позитивний внесок, а бар'єри – негативний. Це дозволяє говорити про двокомпонентну психологічну структуру готовності. З одного боку, людина має бачити умови, які роблять повернення можливим, а з

іншого боку, сила бар'єрів не повинна перевищувати відчуття ресурсів і перспектив.

Серед умов повернення найвище оцінювалися можливість працевлаштування, перспективи майбутнього, наявність близьких людей в Україні та емоційний зв'язок з Україною. Це означає, що молодь мислить про повернення через призму безпеки і життєвої реалізації. Для молодшої людини повернення має відповідати завданням вікового етапу: здобуття освіти, професійний розвиток, фінансова самостійність, побудова стосунків, формування власного життєвого шляху. Якщо Україна сприймається як місце, де ці завдання можуть бути реалізовані, готовність до повернення зростає. Якщо ж майбутнє в Україні уявляється невизначеним, психологічна готовність слабшає навіть за наявності емоційної прив'язаності.

Емоційний зв'язок з Україною залишається одним із вагомих компонентів готовності, але результати показують, що його недостатньо для переходу до реального рішення. Молодь може любити Україну, хвилюватися за події в країні, мати там рідних і друзів, але водночас обирати безпеку чи надійність у власних життєвих планах. Це може свідчити про прагнення зберегти вже здобуті ресурси та не втратити можливості, які з'явилися за кордоном.

Серед бар'єрів повернення найсильніше проявилися економічна невизначеність, невпевненість у власному майбутньому після повернення, страх нестабільності та страх втрати можливостей за кордоном. Ці бар'єри відображають як зовнішні ризики, так і психологічне переживання втрати контролю. Для респондентів повернення може означати ризик втратити освітній, професійний, соціальний або матеріальний капітал, накопичений за кордоном. Саме страх втрати можливостей є одним із найпоказовіших результатів, оскільки він пояснює, чому навіть емоційно прив'язані до України респонденти можуть вагатися.

У психологічному плані рішення про повернення пов'язане з балансом втрат і здобутків. Перебування за кордоном дає частині молоді відчуття

стабільності, безпеки, доступу до освіти, роботи або соціальних гарантій. Повернення в Україну може давати відчуття близькості, належності, морального сенсу, родинного зв'язку, участі у відновленні країни. Але якщо практичні ризики повернення переважають у сприйнятті респондента, емоційний сенс може бути недостатнім для формування реальної готовності. Тому готовність до повернення виникає там, де людина бачить не тільки емоційну цінність України, а й можливість не втратити власну життєву перспективу.

Окремо слід інтерпретувати роль ескапізму. Середній показник ескапізму був досить варіативним, а майже третина вибірки мала високий рівень. Хоча загальна готовність до повернення не мала статистично значущого зв'язку з ескапізмом, цей показник має психологічне значення для розуміння невизначеності. Високий ескапізм може означати схильність уникати складних рішень, відкладати планування, не заглиблюватися в тему майбутнього або знижувати контакт із тривожними питаннями. Це може проявлятися в тому, що людина не відмовляється від України, але й не переходить до конкретного планування, оскільки сама тема викликає напруження.

Також значущою є роль емоційного комфорту. У вибірці він перебував переважно на середньому рівні. Це означає, що навіть за достатньої адаптивності респонденти не завжди мають стабільне відчуття внутрішнього спокою. У ситуації прийняття складного міграційного рішення емоційний комфорт може впливати не прямо, а через здатність витримувати невизначеність. Людина з нижчим емоційним комфортом може уникати теми повернення не тому, що не хоче повертатися, а тому, що саме рішення потребує сил, яких на цей момент недостатньо. Тому підтримка емоційного ресурсу є необхідною умовою роботи з готовністю до повернення, навіть якщо статистично WHO-5 і емоційний комфорт не стали прямими предикторами.

Результати групових порівнянь показали, що готовність до повернення значуще відрізняється залежно від теперішнього наміру, упевненості в рішенні та ймовірного часу повернення. Це означає, що ключовим психологічним параметром є ступінь визначеності життєвої позиції. Респонденти, які вже мають чіткіший намір, демонструють вищу готовність, а ті, хто не визначився, мають середні показники. Це свідчить, що готовність зростає разом із переходом від невизначеності до більш оформленого життєвого рішення.

Натомість тривалість перебування за кордоном, статус у країні перебування, наявність близьких родичів в Україні, зв'язок виїзду з війною та досвід внутрішнього переміщення не дали значущих відмінностей у готовності. Цей результат є важливим, бо він показує, що формальні обставини самі по собі не пояснюють рішення. Двоє людей можуть однаково довго перебувати за кордоном, мати схожий статус або родинні зв'язки, але по-різному бачити своє майбутнє. Вирішальним стає не лише факт наявності певних обставин, а їх психологічне значення для конкретної людини.

Отже, психологічні умови формування готовності до повернення можна розглядати як сукупність взаємопов'язаних процесів. Йдеться про збереження ціннісного та емоційного зв'язку з Україною, наявність внутрішнього ресурсу для прийняття складного рішення і здатність до повторної адаптації. Важливим також є усвідомлення конкретних умов, за яких повернення стає можливим, зокрема безпеки, житла, роботи, навчання, соціальної підтримки та перспектив майбутнього. Окрему роль відіграє зменшення суб'єктивних бар'єрів, пов'язаних з економічною невизначеністю, страхом втрати можливостей і невпевненістю у подальшому житті. У підсумку готовність до повернення формується тоді, коли стан невизначеності поступово змінюється більш чітким життєвим планом.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що готовність до повернення української молоді виникає тоді, коли повернення починає сприйматися як психологічно прийнятний, практично можливий і

життєво перспективний сценарій. Для цього людині потрібно бачити не тільки минулий зв'язок з Україною, а й майбутнє в Україні. Саме образ майбутнього, підкріплений умовами, ресурсами та зменшенням бар'єрів, є центральним психологічним ядром готовності до повернення.

Таким чином, отримані результати дають змогу змістити акцент із загального питання про бажання молоді повернутися до України на більш конкретне питання про психологічні та соціальні умови, за яких таке повернення може набути характеру реального життєвого рішення. Йдеться не лише про посилення мотивації до повернення, а про формування передумов, що знижують невизначеність і підвищують суб'єктивне відчуття безпеки, професійної перспективи, соціальної підтримки та внутрішньої готовності до повторної адаптації. Саме ці напрями мають бути враховані під час розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки української молоді, яка перебуває за кордоном, а також у процесі підготовки до її можливого повернення в Україну в повоєнний період.

3.5. Рекомендації соціально-психологічної підтримки готовності української молоді до повернення в Україну у повоєнний період.

Результати емпіричного дослідження показали, що готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період визначається ширшим комплексом соціально-психологічних чинників, ніж емоційний зв'язок із країною або загальне бажання повернутися: найбільш виразним чинником виявилася значущість умов повернення, тоді як бар'єри повернення мали негативний внесок у пояснення загального рівня готовності. Це може означати, що психологічна підтримка молоді за кордоном має бути спрямована на допомогу в осмисленні власного рішення, зниження невизначеності та відновлення внутрішнього ресурсу.

Повернення після тривалого або вимушеного перебування за кордоном для людини означає зміну звичного життєвого середовища, перегляд навчальних або професійних планів, відновлення соціальних зв'язків,

вирішення житлових і матеріальних питань, а також повторну адаптацію до українських умов. Тому психологічна підтримка готовності до повернення має охоплювати практичну здатність людини планувати власний життєвий маршрут. Якщо молодь не бачить реальних можливостей для навчання, роботи, житла та особистої реалізації в Україні, сама по собі емоційна прив'язаність до країни не завжди переходить у готовність до повернення.

Одним із важливих напрямів підтримки є робота з невизначеністю. Результати дослідження показали, що значна частина респондентів ще не має остаточного рішення щодо повернення в Україну. Така невизначеність може бути пов'язана зі складністю життєвої ситуації, браком інформації, страхом помилитися та бажанням зберегти ресурси, які вже були здобуті за кордоном. Молоді люди можуть водночас мати бажання повернутися, але боятися втрати стабільності, сумніватися у власних можливостях після повернення, відчувати провину через перебування за межами країни та не мати чіткого уявлення про подальше майбутнє. Саме тому психологічна підтримка має допомагати краще осмислити рішення, упорядкувати власні сумніви й поступово сформулювати більш зрозумілий життєвий план.

У практичній роботі варто використовувати консультаційні формати, спрямовані на аналіз життєвих сценаріїв. Психолог може допомагати розглянути кілька варіантів майбутнього: повернення в Україну найближчим часом, повернення після певного періоду підготовки, продовження перебування за кордоном із підтриманням активного зв'язку з Україною, тимчасове життя між двома країнами, зміна країни перебування або відкладене рішення. Мета такої роботи полягає в тому, щоб зменшити хаотичність переживань і зробити рішення більш усвідомленим.

Особливу увагу потрібно приділяти групі респондентів, які ще не визначилися щодо повернення. Саме ця група є найбільш відкритою до змін, але водночас найбільш чутливою до нестабільності. Для неї корисними можуть бути групові зустрічі, психологічні воркшопи або онлайн-програми, у яких учасники мають змогу проговорити свої сумніви, почути досвід інших,

порівняти власні очікування з реалістичними можливостями та поступово сформувати більш чітке бачення майбутнього. Така робота має проводитися без оцінювання, морального тиску або поділу молоді на «патріотичну» і «непатріотичну». Рішення про повернення є особистісно складним, тому підтримка має ґрунтуватися на повазі до автономії людини.

Другим напрямом є зменшення інформаційної невизначеності. У дослідженні одними з найсильніших бар'єрів повернення були економічна невизначеність, невпевненість у власному майбутньому після повернення, страх нестабільності та страх втрати можливостей за кордоном. Коли людина не володіє достатньою інформацією про можливості в Україні, її уява часто заповнюється тривожними сценаріями. За таких умов повернення сприймається як ризик, навіть якщо певні можливості насправді існують.

Психологічна підтримка має поєднуватися з інформаційним супроводом. Молоді за кордоном потрібні доступні й зрозумілі джерела інформації про навчання, працевлаштування, житло, державні та громадські програми підтримки, можливості стажувань, перекваліфікації, підприємництва, волонтерської або професійної участі у відновленні країни. Інформація має бути практичною: куди звернутися, які документи потрібні, які програми діють, які строки, які умови участі, які ризики варто врахувати. Чим конкретнішим стає образ повернення, тим менше місця залишається для невизначеності й катастрофічних очікувань.

Третім напрямом є підтримка професійної та освітньої перспективи. Для респондентів важливими умовами повернення були можливість працевлаштування, перспективи майбутнього, продовження навчання або професійного розвитку. Це закономірно, оскільки молодий вік пов'язаний із побудовою освітньої та професійної траєкторії. Якщо повернення в Україну сприймається як втрата можливостей, воно буде викликати опір навіть за наявності емоційного зв'язку з країною. Тому програми підтримки мають допомагати молоді бачити в Україні простір майбутньої реалізації.

У роботі це може передбачати кар'єрне консультування для молоді, яка розглядає повернення. Психолог або кар'єрний консультант може допомогти оцінити навички, наявні і здобуті за кордоном, можливості їх використання в Україні, професійні напрями, які залишаються перспективними, а також варіанти дистанційної, гібридної або міжнародної зайнятості після повернення. Для студентів важливою є допомога в порівнянні освітніх можливостей, переведенні результатів навчання, пошуку українських і міжнародних програм, стипендій, стажувань або академічних траєкторій, які не обривають уже здобутий досвід.

Окремим завданням є переосмислення досвіду перебування за кордоном як ресурсу. Частина молоді може боятися, що повернення в Україну означатиме втрату часу, можливостей, мовних навичок, професійних контактів або соціального капіталу. Тому в консультаційній роботі варто допомагати людині побачити, як цей досвід може бути інтегрований у майбутнє життя в Україні. Здобуті знання, адаптація до іншої культури, іноземна мова, навички самостійності, досвід навчання або роботи за кордоном можуть підсилювати професійну позицію після повернення, а не знецінюватися.

Четвертим напрямом є робота з бар'єрами повернення. За результатами дослідження, найбільш вираженими серед них були економічна невизначеність, страх нестабільності, невпевненість у майбутньому та побоювання втрати наявних можливостей. У процесі психологічної роботи ці переживання мають розглядатися як значущі й обґрунтовані для людини, а не як перебільшені або помилкові. Знецінення таких страхів може посилювати недовіру, внутрішній опір і небажання обговорювати можливість повернення. Натомість ефективнішою є підтримка, спрямована на аналіз цих бар'єрів, розмежування реалістичних і надмірно узагальнених побоювань, а також пошук конкретних способів дії щодо кожного з них.

Наприклад, страх економічної нестабільності можна розглядати через конкретні питання: які витрати будуть після повернення, які джерела доходу

можливі, чи є фінансова подушка, чи можна поєднувати українську роботу з дистанційною міжнародною зайнятістю, чи є підтримка родини, які державні або громадські програми можуть бути доступні. Страх втрати можливостей можна аналізувати через питання про те, які саме можливості людина боїться втратити, чи можна їх зберегти після повернення, які з них є справді ключовими, а які можуть бути компенсовані іншими шляхами.

П'ятим напрямом є підтримка емоційного ресурсу. Хоча психологічне благополуччя за WHO-5 не мало прямого статистично значущого зв'язку із загальною готовністю до повернення, результати показали, що частина респондентів має низький або середній рівень благополуччя, а найнижчим серед окремих пунктів був показник відчуття відпочинку після пробудження. Крім того, емоційний комфорт за методикою Роджерса - Даймонда перебував переважно на середньому рівні. Це означає, що навіть адаптована молодь може мати втому, внутрішню напругу, нестачу відновлення або емоційну нестабільність.

Підтримка готовності до повернення неможлива без підтримки психоемоційного стану, людина, яка перебуває в стані виснаження, тривоги або постійної напруги, може уникати складних рішень не тому, що вони для неї не мають значення, а тому, що в неї недостатньо ресурсу для їх опрацювання. Тому психологічні програми для української молоді за кордоном мають включати елементи роботи зі стресом, тривогою, втомою, почуттям провини, амбівалентністю та емоційним виснаженням. Особливо корисними можуть бути короткі формати психоосвіти, групи підтримки, індивідуальні консультації та навички саморегуляції.

У межах таких програм варто зосередитися на кількох ключових темах. Насамперед йдеться про нормалізацію амбівалентності: людині важливо розуміти, що бажання повернутися може поєднуватися зі страхом, і це не свідчить про слабкість чи непослідовність, а є природною реакцією на складну життєву ситуацію. Іншим важливим напрямом є відновлення відчуття контролю. Навіть за неможливості впливати на безпекову чи

економічну ситуацію в країні людина може контролювати окремі практичні кроки: збирати інформацію, планувати фінанси, готуватися професійно, підтримувати соціальні контакти, оцінювати можливі строки й умови повернення. Окремої уваги потребує зменшення самозвинувачення, оскільки частина молоді може переживати провину через перебування за кордоном або сором через невизначеність щодо повернення. Робота з такими переживаннями допомагає приймати рішення на основі відповідальності, реалістичної оцінки ситуації та власних можливостей.

Шостим напрямом є підтримка соціальних зв'язків з Україною. У дослідженні наявність близьких людей в Україні та емоційний зв'язок з Україною були серед найбільш значущих умов повернення. Це свідчить про те, що готовність до повернення підтримується через збереження відчуття належності. Якщо людина тривалий час живе за кордоном, її соціальні зв'язки поступово можуть зміщуватися в країну перебування. Це не є негативним явищем саме по собі, однак воно може зменшувати психологічну реалістичність повернення, якщо Україна починає сприйматися лише як місце минулого.

Підтримка зв'язку з Україною може відбуватися через родинні контакти, українські студентські та молодіжні спільноти, культурні ініціативи, волонтерські проєкти, професійні зв'язки, менторські програми, онлайн-зустрічі з українськими фахівцями, участь у відновлювальних або освітніх ініціативах. Особливо корисними можуть бути формати, які підтримують емоційну належність і дають відчуття участі в реальному житті України. Для молоді важливо відчувати, що її знання, досвід і можливості можуть бути потрібними.

Сьомим напрямом є підготовка до повторної адаптації після повернення. У дослідженні частина респондентів високо оцінювала бар'єри, пов'язані з невпевненістю у відновленні соціального життя, адаптацією до іншої країни та відсутністю чіткого уявлення про життя після повернення. Це означає, що повернення може викликати страх через очікування

психологічної складності повторного входження в українське середовище. Після тривалого перебування за кордоном людина може змінитися, звикнути до інших правил, побуту, комунікації, темпу життя, соціальних норм. Україна також змінюється під впливом війни, тому повернення не завжди означає повернення до «того самого» середовища.

Підготовка до повторної адаптації має включати реалістичне обговорення того, що після повернення можливі труднощі. Людина може відчувати розгубленість, роздратування, порівнювати українські умови з умовами за кордоном, переживати зворотний культурний шок, мати труднощі з відновленням дружніх або професійних контактів. Визнання цих можливих труднощів не знижує готовність до повернення, а навпаки робить її зрілішою. Коли людина розуміє, що адаптація після повернення потребуватиме часу, вона менше схильна сприймати перші складнощі як доказ помилковості рішення.

Для цього можна створювати програми передповернення. Вони можуть включати оцінку ресурсів, планування перших місяців після повернення, визначення джерел підтримки, підготовку до побутових і професійних змін, відновлення контактів в Україні, формування резервного плану на випадок непередбачуваних труднощів. Така підготовка знижує тривогу, бо повернення перестає виглядати як стрибок у невідомість і поступово перетворюється на послідовність конкретних дій.

Восьмим напрямом є робота з родиною та найближчим оточенням. Ставлення родини в авторській анкеті розглядалося як одна з умов повернення. Для молоді рішення про повернення часто не є повністю індивідуальним, воно може залежати від позиції батьків, партнера, друзів, родичів в Україні та близьких у країні перебування. Якщо родина підтримує повернення, але робить це через тиск, може зростати опір, якщо родина, навпаки, наполягає на залишенні за кордоном, це може посилювати внутрішній конфлікт у тих, хто хоче повернутися.

Психологічна підтримка має враховувати сімейний чинник прийняття рішення. Корисними можуть бути сімейні консультації або спільні обговорення, у яких учасники мають змогу проговорити очікування, страхи й ресурси. Важливо, щоб у родині рішення про повернення не зводилося до звинувачень або моральних вимог. Повернення має обговорюватися як складне життєве рішення, у якому є ризики, ресурси, обмеження і кілька можливих сценаріїв.

Дев'ятим напрямом є підтримка інтернальності та суб'єктності. У дослідженні інтернальність перебувала переважно на середньому або високому рівні, що свідчить про здатність респондентів сприймати себе як учасників власного життєвого вибору. Це є ресурсом, який варто підтримувати. Психологічна робота має допомагати молоді відчувати, що рішення про повернення не є лише наслідком зовнішнього тиску, очікувань родини, державних закликів або обставин війни. Навіть у складних умовах людина має право на власний темп, аналіз ресурсів і вибір.

Окремої уваги потребує положення про те, що психологічна підтримка готовності до повернення не має ґрунтуватися на примусі або зовнішньому тиску. Якщо молоді люди сприйматимуть своє рішення як об'єкт оцінювання або відчуватимуть спроби схилити їх до повернення «будь-якою ціною», це може посилювати психологічне дистанціювання та опір. Більш продуктивною є така форма підтримки, яка визнає складність міграційного досвіду, реальність ризиків, пов'язаних із поверненням, і водночас допомагає окреслити можливі перспективи майбутнього життя в Україні. У цьому сенсі готовність до повернення формується через поєднання особистої автономії, достатньої поінформованості, емоційного ресурсу та наявності практичних умов для повторної адаптації.

Важливим орієнтиром для розробки рекомендацій є підхід Г. Ю. Яворської, яка, спираючись на ідеї Еріка Берна, розглядає психологічну підтримку при поверненні як насамперед соціальний процес, що потребує

готовності громади до прийняття, а не лише індивідуальної роботи з мігрантом [25].

Психологічні служби українських закладів вищої освіти можуть відігравати окрему роль у підтримці молоді, яка розглядає повернення для навчання або продовження освіти. Для таких студентів важливо мати не лише адміністративну інформацію про вступ, переведення або поновлення, а й психологічний супровід адаптації. Після повернення студент може стикатися з академічними труднощами, зміною навчальних вимог, соціальною ізоляваністю або порівнянням українського й закордонного освітнього досвіду. Тому університетська підтримка має поєднувати академічне консультування, психологічну допомогу та сприяння включенню в студентське середовище.

Для державних інституцій результати дослідження свідчать про потребу в програмах, які поєднують психологічний, інформаційний і соціально-економічний компоненти. Якщо головними умовами повернення для молоді є робота, перспективи майбутнього, житло, навчання й соціальна підтримка, то лише комунікаційних кампаній буде недостатньо. Молодь має бачити реальні механізми: доступ до вакансій, стажувань, грантів, програм житла, освітніх можливостей, підтримки підприємництва, психологічного супроводу та реінтеграції. Без таких механізмів готовність може залишатися бажанням, але не переходити у дію.

Загалом рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, зводяться до того, що готовність до повернення формується через поєднання психологічної підтримки й реальних можливостей. Молоді люди мають бачити, що повернення може бути не лише морально правильним або емоційно бажаним, а й життєво здійсненним. Для цього потрібні зрозумілі умови, зниження бар'єрів, підтримка професійної перспективи, емоційний ресурс, соціальні зв'язки та право на власний темп прийняття рішення.

Отже, психологічна підтримка готовності української молоді до повернення в Україну в повоєнний період має бути спрямована на кілька взаємопов'язаних завдань: допомогу в осмисленні власного рішення без зовнішнього тиску й самозвинувачення, зменшення невизначеності через інформування, планування та роботу з бар'єрами, а також підтримку внутрішнього ресурсу, соціальних зв'язків і відчуття перспективи в Україні. За таких умов повернення може сприйматися не як вимушений або надмірно ризикований крок, а як реалістичний життєвий сценарій, у межах якого молода людина бачить можливість безпеки, розвитку, належності та майбутньої самореалізації.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі подано основні емпіричні результати дослідження, здійснено їх психологічну інтерпретацію та сформульовано рекомендації щодо підтримки готовності української молоді до повернення в Україну у повоєнний період.

Результати дослідження показали, що для значної частини молоді повернення залишається відкритою перспективою, але не завжди є остаточно сформованим рішенням. Це свідчить про умовний характер готовності до повернення. Молодь може зберігати емоційний зв'язок з Україною, мати родинні контакти та позитивне ставлення до можливого повернення, однак водночас вагатися через невизначеність майбутнього, страх втрати можливостей, економічну нестабільність і потребу в повторній адаптації.

Психологічна інтерпретація результатів дала змогу визначити, що центральною умовою формування готовності є наявність реалістичного образу майбутнього в Україні. Повернення стає психологічно прийнятним тоді, коли людина бачить можливості для безпечного життя, працевлаштування, навчання, професійного розвитку, соціальної підтримки та особистої самореалізації. Без таких умов емоційна прив'язаність до

України може залишатися важливою, але недостатньою для прийняття реального рішення.

Окреме значення має невизначеність, яка характерна для частини респондентів. У багатьох випадках вона відображає складність життєвої ситуації, нестачу інформації, суперечливість мотивів і потребу в додатковому часі для прийняття рішення. Саме тому психологічна підтримка має бути спрямована на допомогу в осмисленні варіантів майбутнього, оцінці ресурсів і поступовому формуванні більш чіткої життєвої позиції.

Психологічне благополуччя та соціально-психологічна адаптація не виявилися прямими чинниками готовності до повернення, однак вони залишаються важливими чинниками прийняття рішення. Вищий рівень благополуччя може підтримувати ресурсність і здатність до змін, але водночас може бути пов'язаний з успішною адаптацією за кордоном. Нижче благополуччя також не обов'язково посилює готовність до повернення, оскільки може зменшувати внутрішній ресурс для складного життєвого переходу. Тому ці показники слід розглядати як умови, що впливають на здатність людини витримувати невизначеність і приймати відповідальні рішення.

Основними бар'єрами повернення виступають безпекові ризики і ширша невпевненість у майбутньому. Молодь побоюється економічної нестабільності, втрати можливостей, складності повторної адаптації, невизначеності професійного та соціального життя після повернення. Це означає, що психологічна підтримка має враховувати реальні страхи респондентів і працювати з ними не через заперечення, а через конкретизацію, планування, пошук ресурсів і формування резервних сценаріїв.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано кілька напрямів психологічної підтримки. До них належать робота з невизначеністю та амбівалентністю, зменшення інформаційної невизначеності, підтримка професійної та освітньої перспективи, робота з бар'єрами повернення,

підтримка емоційного ресурсу, збереження соціальних зв'язків з Україною та підготовка до повторної адаптації після повернення.

Особливо важливо, щоб підтримка української молоді за кордоном не будувалася на почутті провини або зовнішньому тиску. Рішення про повернення є складним особистісним вибором, тому воно має формуватися через повагу до автономії людини, визнання її досвіду та допомогу в осмисленні реальних можливостей. Продуктивною є створення умов, за яких повернення сприйматиметься як життєво можливий і психологічно прийнятний сценарій.

Отже, готовність української молоді до повернення в Україну у повоєнний період може посилюватися тоді, коли молоді люди бачать не лише минулий зв'язок з Україною, а й майбутнє в Україні. Для цього потрібні безпека, професійні й освітні перспективи, соціальна підтримка, зрозумілі механізми реінтеграції та психологічний супровід. Саме комплексне поєднання цих умов може сприяти переходу від абстрактного бажання повернутися до усвідомленого, реалістичного й внутрішньо прийнятного рішення.

ВИСНОВКИ

Отже, проведене теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з готовністю української молоді до повернення в Україну у повоєнний період дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним конструктом, що охоплює емоційний, когнітивний та евдемоністичний виміри особистісного функціонування. У межах гедоністичного підходу воно пов'язується з переважанням позитивних емоцій і задоволеністю життям; евдемоністичний підхід акцентує реалізацію потенціалу, наявність смислу та особистісне зростання. Для емпіричного вимірювання суб'єктивного благополуччя обрано шкалу WHO-5 Well-Being Index, яка є валідним, компактным і широко

апробованим інструментом, чутливим до психоемоційних змін в умовах стресу та адаптаційного навантаження. Соціально-психологічна адаптація розглядається як інтегральний психосоціальний стан, що включає самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та поведінкову активність. Готовність до повернення визначена як багатокомпонентне соціально-психологічне явище з когнітивним, емоційним і поведінковим вимірами, яке формується на перетині зовнішніх структурних умов та внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

2. Емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації вибірки з 101 особи показало, що середній показник суб'єктивного благополуччя за шкалою WHO-5 становив $M = 61,14$ (за стобальною шкалою), що відповідає помірному рівню. Знижений рівень благополуччя, який є клінічно значущим індикатором ризику депресивної симптоматики, виявлено у 29,7% досліджуваних, що відображає психологічне навантаження, характерне для умов вимушеної міграції. Рівень соціально-психологічної адаптації є вищим: загальний показник адаптивності становив $M = 66,52\%$, більшість респондентів перебували на середньому (50,5%) або високому (48,5%) рівні адаптованості. Найбільш вираженим ресурсом у вибірці виявилось самоприйняття ($M = 72,00\%$), тоді як менш стабільними є показники емоційного комфорту ($M = 60,61\%$) та ескапізму — з найвищою варіативністю серед усіх шкал. Це свідчить про те, що більшість молодих українців загалом адаптувалися до умов нового середовища, однак ця адаптація не завжди супроводжується внутрішньою емоційною рівновагою.

3. Аналіз взаємозв'язку між психологічними показниками і готовністю до повернення виявив ряд значущих закономірностей. Загальний рівень готовності до повернення у вибірці є помірним ($M = 3,36$ за п'ятибальною шкалою). Характерним є розрив між вищим показником наміру і ціннісної орієнтації на повернення ($M = 3,50$) та нижчими показниками емоційно-ресурсної ($M = 3,27$) і поведінкової готовності ($M = 3,33$), що

відображає амбівалентність позиції молоді щодо повернення. Кореляційний аналіз виявив від'ємний зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та загальним індексом готовності до повернення, що свідчить: вища адаптованість до умов нового середовища може знижувати орієнтацію на повернення. Психологічне благополуччя не виявило статистично значущого прямого зв'язку з готовністю до повернення, що є самостійним науковим результатом: суб'єктивне благополуччя виступає радше загальним показником психологічного ресурсу особистості, ніж безпосереднім предиктором міграційного рішення. Натомість провідну роль у визначенні готовності відіграють суб'єктивна значущість умов повернення - зокрема можливість працевлаштування ($M = 4,06$), перспективи майбутнього ($M = 4,04$) та наявність близьких в Україні ($M = 4,02$) - а також рівень сприйнятих бар'єрів, серед яких найвагомішими є економічна невизначеність ($M = 3,80$), невпевненість у власному майбутньому після повернення ($M = 3,79$) та страх нестабільності ($M = 3,69$).

4. На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки готовності молоді до повернення, що охоплюють дев'ять взаємопов'язаних напрямів: роботу з невизначеністю та амбівалентністю, зниження інформаційної невизначеності, підтримку професійної та освітньої перспективи, роботу з бар'єрами повернення, підтримку емоційного ресурсу, збереження соціальних зв'язків з Україною, підготовку до повторної адаптації та ресоціалізації після повернення, роботу з родиною та найближчим оточенням, а також підтримку інтернальності та суб'єктності. Ці рекомендації адресовані психологам, соціальним працівникам, громадським організаціям та органам державної влади, які здійснюють підтримку українців за кордоном і розробляють механізми їхньої повоєнної реінтеграції.

Загалом результати дослідження засвідчують, що готовність до повернення є переважно зовнішньо детермінованим конструктом, який формується під впливом об'єктивних умов - безпеки, економічних перспектив

і соціальних зв'язків, а не лише внутрішніх психологічних станів. Водночас психологічне благополуччя та рівень адаптованості до нового соціального середовища опосередковано впливають на цей процес, формуючи внутрішній ресурс або, навпаки, знижуючи орієнтацію на повернення через успішну інтеграцію за кордоном. Перспективи подальшого дослідження пов'язані з вивченням динаміки готовності до повернення у лонгітюдному дизайні, аналізом гендерних і вікових відмінностей, а також з апробацією розроблених психологічних рекомендацій у практичній роботі з українськими мігрантами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. А. Стратегія життя. Київ : Основи, 2001. 304 с.
2. Александров Д. О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження : навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2015. URL: https://www.naiau.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxol-zabezp8.pdf
3. Городецька Г. І. Українські мігранти в Іспанії: оселення чи повернення? Український соціум. 2013. № 3 (46). С. 113–128.
4. Закон України «Про молодь» від 27 квітня 2021 р. № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>
5. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Клименко Н. Г. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. 2-ге вид. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 108 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746662/>
6. Кочубейник О. М. Поствійна. Чи є дорога додому? : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 252 с.
7. Кочубейник О. М. Український кейс: репатріанти між очікуваннями й реальністю повернення. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 79. С. 387–397.
8. Ложкін Г. В., Співак Л. М. Психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної невизначеності. Наукові записки. Психологічні науки. 2021. № 12. С. 45–53.
9. Ложкін Г. В., Співак Л. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: теоретичний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2019. № 4. С. 78–84.
10. Майданік І. П. Контекстуальні параметри зворотної трудової міграції в Україну. Демографія та соціальна економіка. 2019. № 2 (36). С. 88–103.

- 11.Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
- 12.Максименко С. Д., Кузнєцова О. В. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні та емпіричні аспекти. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 198 с.
- 13.Малиновська О. А. Еміграція vs імміграція: напрями та механізми політики репатріації. Демографія та соціальна економіка. 2019. № 2 (36). С. 11–27.
- 14.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.
- 15.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, методи та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
- 16.Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2023. № 2. С. 56–62.
- 17.Позняк О. В. Зворотна міграція до України: обсяг і характеристики повернених. Демографія та соціальна економіка. 2019. № 2 (36). С. 74–87.
- 18.Проданюк Ф. М., Вятюха І. Ю., Федорова М. Ю. Психологічні теорії адаптації особистості в умовах культурної зміни: ретроспектива і сучасні інтерпретації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 156 с.
- 19.Райгородський Д. Я. Психологія особистості. Київ : Бахрах-М, 2010. 752 с.
- 20.Ромащенко Т. І., Ромащенко К. М. Концептуальні засади повернення вимушених мігрантів в Україну: інвестиційний підхід. Економіка та суспільство. 2024. № 61. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-61-44>

- 21.Таранцов Є. Ю., Гребенюк Д. І., Валика Н. В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Journal of Psychology Research*. 2024. Vol. 30, No. 13. С. 90–100. DOI: <https://doi.org/10.15421/103008>
- 22.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 23.Хелашвілі А. В., Кабанець Ю. О. Вимушена міграція з України: думки та прийняття рішення про повернення. *Український соціум*. 2025. № 1 (92). С. 74–96.
- 24.Яворська Г. Ю. Психологічна підтримка під час повернення з війни: інтерпретація ранніх ідей Еріка Берна у сучасному українському контексті. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 4. С. 112–117.
- 25.Cedos. Досвід вимушеного переміщення за кордон та думки про повернення в Україну. Аналітичний звіт. Київ : Cedos, 2025. 48 с.
- 26.Adema J., Aksoy C. G., Poutvaara P. Understanding Return Intentions and Integration of Ukrainian Refugees. CEPR VoxEU. 2024. URL: <https://cepr.org/voxeu/columns/understanding-return-intentions-and-integration-on-ukrainian-refugees>
- 27.Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480.
- 28.Arnett J. J. *Emerging adulthood*. Oxford : Oxford University Press, 2015. 344 p.
- 29.Bech P. *Clinical Psychometrics*. Oxford : Wiley Blackwell, 2012. 208 p.
- 30.Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5–34.
- 31.Bhugra D., Becker M. Migration, cultural bereavement and identity. *World Psychiatry*. 2005. Vol. 4, No. 1. P. 18–24.
- 32.Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.

33. Carling J., Pettersen S. V. Return Migration Intentions in the Integration–Transnationalism Matrix. *International Migration*. 2014. Vol. 52, No. 6. P. 13–30.
34. Cassarino J.-P. Theorising Return Migration: The Conceptual Approach to Return Migrants Revisited. *International Journal on Multicultural Societies*. 2004. Vol. 6, No. 2. P. 253–279.
35. Castles S., de Haas H., Miller M. J. *The Age of Migration*. New York : Guilford Press, 2020. 401 p.
36. Centre for Economic Strategy. *Ukrainian Refugees After Four Years Abroad: Fifth Wave of Research*. Kyiv : CES, 2026. 52 p.
37. Cerase F. P. Expectations and Reality: A Case Study of Return Migration from the United States to Southern Italy. *International Migration Review*. 1974. Vol. 8, No. 2. P. 245–262.
38. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575.
39. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2. P. 253–260.
40. Dustmann C., Weiss Y. Return Migration: Theory and Empirical Evidence from the UK. *British Journal of Industrial Relations*. 2007. Vol. 45, No. 2. P. 236–256.
41. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : Norton, 1968. 336 p.
42. European Union Agency for Asylum. *Situation in Ukraine and Displacement to the EU+: Trends, Drivers and Future Prospects*. Luxembourg : EUAA, 2025. 84 p.
43. Gigerenzer G., Todd P. M. *Simple Heuristics That Make Us Smart*. Oxford : Oxford University Press, 1999. 416 p.
44. Henkel V. et al. Use of the WHO-5 in population studies. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 2003. Vol. 33, No. 4. P. 383–392.
45. IOM. *Facts and Figures 2024*. Geneva : IOM, 2024.

- 46.IOM. Returning Home from Abroad: Trends, Drivers and Reintegration Challenges among Ukrainian Returnees from Abroad. Geneva : IOM, 2025.
- 47.Jauhiainen J. S. Reintegration of War-Fleeing Ukrainians After Their Return to Ukraine. *International Migration*. 2025. DOI: 10.1111/imig.70124.
- 48.Keyes C. L. M. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61, No. 2. P. 121–140.
- 49.Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222.
- 50.Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, No. 6. P. 1007–1022.
- 51.Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 445 p.
- 52.Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, No. 6. P. 803–855.
- 53.Meeus W. The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*. 2011. Vol. 21, No. 1. P. 75–94.
- 54.Migration Policy Institute Europe; International Organization for Migration. *Exploring Refugees' Intentions to Return to Ukraine: Data Insights and Policy Responses*. Brussels : MPI Europe, 2024. 64 p.
- 55.Müller-Funk L. et al. Will Displaced Ukrainians Return Home? Exploring Return Migration Through an Aspirations-Capabilities Lens. *Comparative Migration Studies*. 2025. Vol. 13. DOI: 10.1186/s40878-025-00437-z.
- 56.OECD. *The Future of Education and Skills: Education 2030*. Paris : OECD Publishing, 2019. 32 p.

- 57.Ostafińska-Molik B. et al. Mental Health, Psychological Wellbeing, and Coping with Stress by Ukrainian War Refugees Staying in Poland. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1731764.
- 58.Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
- 59.Rogers C. R., Dymond R. F. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago : University of Chicago Press, 1954. 447 p.
- 60.Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28.
- 61.Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78.
- 62.Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
- 63.Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, No. 4. P. 99–104.
- 64.Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28.
- 65.Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.
- 66.Ryff C. D., Singer B. H. Flourishing lives: A psychological perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, No. 1. P. 13–22.
- 67.Sawyer S. M. et al. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2018. Vol. 2, No. 3. P. 223–228.
- 68.Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 349 p.

- 69.Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 5–14.
- 70.Sischka P. E. et al. The WHO-5 Well-Being Index: Validation and norm values from a large-scale population-based study. *Quality of Life Research*. 2020. Vol. 29, No. 6. P. 1595–1603.
- 71.Steger M. F. Meaning in life. In: Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford : Oxford University Press, 2009. P. 679–687.
- 72.Steinberg L. *Adolescence*. 11th ed. New York : McGraw-Hill, 2017. 576 p.
- 73.Tarkhanova O., Pyrogorova A. et al. A Qualitative Study of Adaptation Challenges of Ukrainian Refugees in the United States. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13, No. 1. DOI: 10.1186/s40359-025
- 74.Taylor J. E. The New Economics of Labour Migration and the Role of Remittances in the Migration Process. *International Migration*. 1999. Vol. 37, No. 1. P. 63–88.
- 75.Topp C. W., Østergaard S. D., Søndergaard S., Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015. Vol. 84, No. 3. P. 167–176.
- 76.Tverdokhleba G. et al. Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, No. 11. P. 1409.
- 77.UNHCR. *Regional Intentions Survey: Intentions and Perspectives of Refugees from Ukraine (5th & 6th Round)*. Geneva : UNHCR, 2025.
- 78.UNHCR. *Ukraine Refugee Situation. Operational Data Portal*. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
- 79.Ward C., Bochner S., Furnham A. *The Psychology of Culture Shock*. 2nd ed. London : Routledge, 2001. 368 p.

80. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic well-being and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, No. 1. P. 41–79.
81. World Health Organization. Wellbeing measures in primary health care: The DepCare project. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 1998. 79 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк комплексної анкети дослідження соціально-психологічної адаптації, психологічного благополуччя та діагностики готовності до повернення в Україну в повоєнний молодих мігрантів

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

Комплексна анкета

Шановний(а) учаснику(це)!

Я, Юрчишин Христина, магістрантка факультету психології! Запрошую Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню психологічного благополуччя, адаптації та готовності молодих українських мігрантів до повернення в Україну у повоєнний період.

Дослідження проводиться в межах магістерської кваліфікаційної роботи на базі КНУ ім. Т. Шевченка.

Участь у дослідженні є повністю добровільною та анонімною. **Форма не збирає імен, електронних адрес або інших персональних даних, які дозволяють ідентифікувати особу.** Усі результати будуть використані лише в узагальненому вигляді в наукових цілях.

Орієнтовний час проходження - **25–30 хвилин.**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому актуальному стану, досвіду та власним думкам. **У цьому опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей - важливою є саме Ваша щира особиста позиція.** Ви можете припинити участь у будь-який момент без пояснення причин!

Щиро дякую за Ваш час та внесок у розвиток української науки!

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому актуальному стану, досвіду та власним думкам.

1. 1. Ваш вік: *

Виберіть лише один варіант.

- ☐ 18–22 років
- ☐ 23–27 роки
- ☐ 28–35 років
- ☐ 36+ років

20.05.26, 13:25	Комплексна анкета	20.05.26, 13:25	Комплексна анкета
2. 2. Ваша стать: * Виберіть лише один варіант. ☐ Жіноча ☐ Чоловіча ☐ Інше ☐ Не хочу відповідати		6. 6. Ваш сімейний стан: * Виберіть лише один варіант. ☐ не одружений / незаміжня ☐ у стосунках ☐ одружений / заміжня ☐ інше	
3. 3. У якій країні Ви зараз проживаєте? _____		7. 7. Чи проживають Ваші БЛИЗЬКІ родичі в Україні? * Виберіть лише один варіант. ☐ так ☐ частково в Україні, частково за кордоном ☐ ні ☐ важко відповісти ☐ Інше: _____	
4. 4. Як довго Ви перебуваєте за кордоном? * Виберіть лише один варіант. ☐ менше 6 місяців ☐ 6–12 місяців ☐ 1–2 роки ☐ 2–3 роки ☐ понад 3 роки		8. 8. Причина Вашого виїзду за кордон була пов'язана з повномасштабною війною? * Виберіть лише один варіант. ☐ так ☐ частково ☐ ні ☐ Інше: _____	
5. 5. Ваш основний статус у країні перебування: * Виберіть лише один варіант. ☐ студент(ка) ☐ працюю ☐ і навчаюся, і працюю ☐ тимчасово не навчаюся і не працюю ☐ інше			
https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFILW8V7DU1gsJR0aIgw4d19wM/edit	2/45	https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFILW8V7DU1gsJR0aIgw4d19wM/edit	3/45
9. 9. Чи маєте Ви досвід внутрішнього переміщення в межах України до виїзду за кордон? * Виберіть лише один варіант. ☐ так ☐ ні		12. 12. Повернення в Україну є для мене бажаним життєвим сценарієм. * Виберіть лише один варіант. 1 2 3 4 5 Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)	
10. 10. Чи планували Ви залишатися за кордоном на тривалий час ще до повномасштабної війни? * Виберіть лише один варіант. ☐ так ☐ частково ☐ ні ☐ важко відповісти ☐ Інше: _____		13. 13. Я хотів(ла) б жити в Україні після завершення війни. * Виберіть лише один варіант. 1 2 3 4 5 Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)	
Інструкція Шкала від 1 до 5, де 1 - повністю не згоден(на), 5 - повністю згоден(на)		14. 14. Я серйозно думаю про можливість повернення в Україну. * Виберіть лише один варіант. 1 2 3 4 5 Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)	
11. 11. Я розглядаю повернення в Україну як можливий варіант свого майбутнього. * Виберіть лише один варіант. 1 2 3 4 5 Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)		15. 15. На цей момент повернення в Україну здається мені реалістичним. * Виберіть лише один варіант. 1 2 3 4 5 Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)	
https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFILW8V7DU1gsJR0aIgw4d19wM/edit	4/45	https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFILW8V7DU1gsJR0aIgw4d19wM/edit	5/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

16. 16. Я психологічно допускаю для себе повернення в Україну в майбутньому. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

17. 17. Моє майбутнє я більше пов'язую з Україною, ніж із країною теперішнього перебування. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

18. 18. Я внутрішньо готовий(а) до змін, які може принести повернення в Україну. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

19. 19. Я готовий(а) відмовитися від частини звичного способу життя за кордоном заради повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QZFLW8V7TDUgsJR0uIgw419wM/edit>

6/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

20. 20. Я готовий(а) долати труднощі адаптації після повернення в Україну. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

21. 21. Я відчуваю в собі достатньо внутрішніх ресурсів, щоб повернутися в Україну. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

22. 22. Повернення в Україну викликає в мене більше надії, ніж страху. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

23. 23. Думка про повернення в Україну викликає в мене напруження і тривогу. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QZFLW8V7TDUgsJR0uIgw419wM/edit>

7/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

24. 24. Я емоційно готовий(а) знову пов'язати своє повсякденне життя з Україною. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

25. 25. Навіть за складних умов я міг(могла) б розглядати повернення в Україну. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

26. 26. Я поки що не відчуваю в собі готовності до повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

27. 27. Я вже замислювався(лася) над конкретними кроками, необхідними для повернення в Україну. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QZFLW8V7TDUgsJR0uIgw419wM/edit>

8/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

28. 28. Я міг(могла) б почати планувати повернення вже зараз. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

29. 29. У разі покращення ситуації я був(була) б готовий(а) ухвалити рішення про повернення у відносно короткий термін. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

30. 30. Я стежу за подіями в Україні з точки зору того, чи стане можливим моє повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

31. 31. Я обговорюю тему можливого повернення з близькими або друзями. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QZFLW8V7TDUgsJR0uIgw419wM/edit>

9/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

32. Я вже оцінював(ла) можливості навчання, працевлаштування або проживання в Україні після повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

33. Повернення для мене — це радше конкретний план, ніж абстрактне бажання. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Пов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згоден(на)

Інструкція

Шкала від 1 до 5, де 1 - зовсім не впливає, 5 - вирішально впливає

34. Безпечова ситуація в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

35. Наявність житла або можливості проживання в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QRZFLLW8V7DU1g3JRouligwd19wM/edit>

10/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

36. Можливість працевлаштування в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

37. Можливість продовження навчання або професійного розвитку в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

38. Наявність близьких людей в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

39. Емоційний зв'язок з Україною. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QRZFLLW8V7DU1g3JRouligwd19wM/edit>

11/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

40. Рівень звикання до життя за кордоном. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

41. Матеріальна стабільність у країні теперішнього перебування. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

42. Перспективи майбутнього в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

43. Стан мого психологічного благополуччя. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QRZFLLW8V7DU1g3JRouligwd19wM/edit>

12/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

44. Ставлення родини до мого можливого повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

45. Потреба бути корисним(ою) Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Вирішально впливає

Інструкція

Шкала від 1 до 5, де 1 - зовсім не актуально, 5 - дуже актуально

46. Мене стримує страх нестабільності в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

47. Мене стримує невпевненість у власному майбутньому після повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

<https://docs.google.com/forms/d/1b89d1MIO96q6QRZFLLW8V7DU1g3JRouligwd19wM/edit>

13/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

48. 48. Я боюся втратити ті можливості, які маю за кордоном. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

49. 49. Я вже достатньо адаптувався(лася) до життя за кордоном, тому повертатися психологічно важко. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

50. 50. Мене стримує ймовірність повторної необхідності виїзду з України. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

51. 51. Я не впевнений(а), що після повернення зможу відновити звичне соціальне життя в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUjgJR0uIgw19wM/edit>

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

55. 55. Якщо Ви розглядаєте повернення, то коли воно для Вас найбільш ймовірне? *

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Одразу після завершення війни
☐ Через кілька місяців після завершення війни
☐ Через 1–2 роки після завершення війни
☐ У більш віддаленій перспективі
☐ Поки не планую повертатися
☐ Важко відповісти
☐ Інше: _____

56. 56. Наскільки впевненим є Ваше рішення щодо повернення / неповернення? *

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Зовсім не впевнений(а)
☐ Скоріше не впевнений(а)
☐ Частково впевнений(а)
☐ Скоріше впевнений(а)
☐ Повністю впевнений(а)

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUjgJR0uIgw19wM/edit>

14/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

52. 52. Мене стримує економічна невизначеність в Україні. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

53. 53. Мене стримує те, що значна частина мого життя вже пов'язана з іншою країною. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

54. 54. Я не маю чіткого уявлення, як саме могло б виглядати моє життя в Україні після повернення. *

Виберіть лише один варіант.

1 2 3 4 5
Зов ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Дуже актуально

Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому актуальному стану, досвіду та власним думкам. У цьому опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей - важливою є саме Ваша щира особиста позиція.

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUjgJR0uIgw19wM/edit>

15/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

57. 57. Яким є Ваш теперішній намір щодо повернення? *

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Точно планую повернутися
☐ Скоріше планую повернутися
☐ Ще не визначився(лася)
☐ Скоріше не планую повертатися
☐ Точно не планую повертатися

58. 58. Що найбільше могло б посилити Вашу готовність повернутися в Україну? *

59. 59. Що найбільше стримує Вас від повернення в Україну? *

60. 60. Якби Ви зараз мали коротко пояснити своє ставлення до можливого повернення в Україну, як би Ви його описали? *

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUjgJR0uIgw19wM/edit>

16/45

17/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

Інструкція

Будь ласка, зазначте, наскільки кожне з цих тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх **двох тижнів**. Зверніть увагу, що чим вищий бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

61. 1. Я відчувала/в бадьорість і була у гарному настрої *

Виберіть лише один варіант.

0 1 2 3 4 5
Не є ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Постійно відчувала

62. 2. Я відчувала/в спокій і розслабленість *

Виберіть лише один варіант.

0 1 2 3 4 5
Не є ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Постійно відчувала

63. 3. Я почувалась активно/м та повен/ на енергією *

Виберіть лише один варіант.

0 1 2 3 4 5
Не є ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Постійно відчувала

64. 4. Я прокидалась/вся свіжою/им й відпочившою/им *

Виберіть лише один варіант.

0 1 2 3 4 5
Не є ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Постійно відчувала

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tDMIO96q96QRZFLLW8V7DU1g3jROuIgw19wMedit>

18/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

65. 5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами *

Виберіть лише один варіант.

0 1 2 3 4 5
Або ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Повністю згідний

Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та обирайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому актуальному стану, досвіду та власним думкам. У цьому опитуванні немає правильних чи неправильних відповідей - важливою є саме Ваша щира особиста позиція.

66. 1 *

Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у розмову.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

67. 2 *

Не маю бажання розкриватися перед іншими.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tDMIO96q96QRZFLLW8V7DU1g3jROuIgw19wMedit>

19/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

68. 3 *

В усьому люблю змагання та конкуренцію.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

69. 4 *

Висуваю до себе високі вимоги.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

70. 5 *

Часто сварю себе за зроблене.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

71. 6 *

Часто відчуваю себе приниженим.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tDMIO96q96QRZFLLW8V7DU1g3jROuIgw19wMedit>

20/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

72. 7 *

Сумніваюся, що можу подібатися комусь з осіб протилежної статі.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

73. 8 *

Я завжди виконую свої обіцянки.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

74. 9 *

У мене теплі та добрі стосунки з оточуючими.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

75. 10 *

Я людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь від інших.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tDMIO96q96QRZFLLW8V7DU1g3jROuIgw19wMedit>

21/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

76. 11 *
У своїх невдачах звинувачую себе.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

77. 12 *
Я людина відповідальна, на мене можна покластися.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

78. 13 *
Відчуваю, що нездатна хоча б щось змінити і всі зусилля марні.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

79. 14 *
Багато на що дивлюся очима однолітків.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFLW8V7DUjRJOulgwd19wMedit>

22/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

80. 15 *
Приймаю в цілому ті правила та вимоги, яких слід дотримуватись.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

81. 16 *
Власних переконань і правил мені не вистачає.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

82. 17 *
Люблю мріяти – іноді просто так і складно повертаюся від мрій до дійсності.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

83. 18 *
Я завжди готовий до захисту та навіть нападу: «застрягаю» на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFLW8V7DUjRJOulgwd19wMedit>

23/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

84. 19 *
Вмію керувати собою та власними вчинками, примушувати себе, тому самоконтроль для мене не є проблемою.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

85. 20
У мене часто псується настрій: находити пригнічення, хандра.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

86. 21 *
Все, що стосується інших, мене не бентежить, я зосереджений на собі.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

87. 22 *
Люди зазвичай мені подобаються.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFLW8V7DUjRJOulgwd19wMedit>

24/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

88. 23 *
Не соромлюся своїх почуттів і відкрито їх виявляю.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

89. 24 *
Серед великого скупчення людей мені буває трохи самотньо.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

90. 25 *
Зараз мені дуже не по собі, і хочеться все кинути та десь сховатися.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

91. 26 *
З оточуючими зазвичай ладнаю легко.
Виберіть лише один варіант.
- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFLW8V7DUjRJOulgwd19wMedit>

25/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

84. 19 *
Вмію керувати собою та власними вчинками, примушувати себе, тому самоконтроль для мене не є проблемою.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

85. 20
У мене часто псується настрій: знаходить пригнічення, хандра.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

86. 21 *
Все, що стосується інших, мене не бентежить, я зосереджений на собі.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

87. 22 *
Люди зазвичай мені подобаються.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMC096q96QZFLW8V7DU1pgJR0uIgwD19wM/edit>

24/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

88. 23 *
Не соромлюся своїх почуттів і відкрито їх виявляю.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

89. 24 *
Серед великого скупчення людей мені буває трохи самотньо.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

90. 25 *
Зараз мені дуже не по собі, і хочеться все кинути та десь сховатися.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

91. 26 *
З оточуючими зазвичай ладнаю легко.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMC096q96QZFLW8V7DU1pgJR0uIgwD19wM/edit>

25/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

92. 27 *
Складніше за все мені боротися з самим собою.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

93. 28 *
Мене насторожує безпідставне доброзичливе ставлення оточуючих.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

94. 29 *
В душі я оптиміст, вірю в краще.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

95. 30 *
Я людина невіддатлива, вперта, яких називають складними.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMC096q96QZFLW8V7DU1pgJR0uIgwD19wM/edit>

26/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

96. 31 *
До людей я критичний і засуджую їх, якщо вони на те заслуговують.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

97. 32 *
Зазвичай, нажаль, почуваю себе не лідером, а підлеглим, тому іноді не вдається мислити та діяти самостійно.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

98. 33 *
Більшість моїх знайомих до мене ставляться добре.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

99. 34 *
Іноді у мене бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMC096q96QZFLW8V7DU1pgJR0uIgwD19wM/edit>

27/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

100. 35 *

Я людина привабливої зовнішності.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

101. 36 *

Часто почуваю себе безпомічним та потребую, щоби хтось був поруч.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

102. 37 *

Прийнявши рішення, дотримуюся його будь-що.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

103. 38 *

Приймаючи, здавалося б самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу думок інших людей.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMiO96q96QRZFLLW8V7DUjgJR0uIgwD19wM/edit>

28/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

104. 39 *

Відчуваю почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе ніби то нема в чому.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

105. 40 *

Зненацька відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

106. 41 *

Загалом я усім задоволений.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

107. 42 *

Часто буваю вибитий з копії: не можу зібратися, взяти себе до ладу, організувати себе.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMiO96q96QRZFLLW8V7DUjgJR0uIgwD19wM/edit>

29/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

108. 43 *

Почуваю млявість: все, що раніше турбувало, стало раптом байдужим.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

109. 44 *

Зазвичай я врівноважений та спокійний.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

110. 45 *

Розсердившись, нерідко виходжу з себе.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

111. 46 *

Нажаль, часто почуваю себе ображеним.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMiO96q96QRZFLLW8V7DUjgJR0uIgwD19wM/edit>

30/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

112. 47 *

Я людина поривчаста, нетерпляча, часто не вистачає стриманості.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

113. 48 *

Іноді, як і інші, я пліткую.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

114. 49 *

Не дуже довіряю своїм почуттям, адже іноді вони підводять.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

115. 50 *

Мені досить складно бути самим собою.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMiO96q96QRZFLLW8V7DUjgJR0uIgwD19wM/edit>

31/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

116. 51 *

На першому місці у мене розум, а не почуття, тому, перш ніж щось зробити, я все обмірковую.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

117. 52 *

Те, що відбувається зі мною, тлумачу на свій розсуд, і здатний навігадувати дещо зайве.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

118. 53 *

Я людина терпима до людей і приймаю кожного такими, якими вони є.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

119. 54 *

Намагаюся не думати про свої проблеми.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dIM096q96QRZFLLW0V7DUjgR0uIgwD19wM/edit>

32/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

120. 55 *

Вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

121. 56 *

Я людина досить сором'язлива і легко ніяковію.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

122. 57 *

Мені обов'язково треба нагадувати та підштовхувати, щоб я довів справу до кінця.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

123. 58 *

В душі відчуваю перевагу над іншими.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dIM096q96QRZFLLW0V7DUjgR0uIgwD19wM/edit>

33/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

124. 59 *

Поки що нема нічого, у чому я б виявив себе та свою індивідуальність.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

125. 60 *

Відчуваю побоювання стосовно того, що подумують про мене інші.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

126. 61 *

Я честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для мене є суттєвим, намагаюся бути серед кращих.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

127. 62 *

Нажаль, я людина, у якій ще багато негативних недоліків та вад.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dIM096q96QRZFLLW0V7DUjgR0uIgwD19wM/edit>

34/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

128. 63

Я людина діяльна, енергійна, повна ініціатив.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

129. 64 *

Досить часто пасую перед труднощами та ситуаціями, що загрожують ускладненнями.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

130. 65 *

Мабуть я себе ще недостатньо ціную.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

131. 66 *

За натурою я лідер і вмію впливати на інших.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dIM096q96QRZFLLW0V7DUjgR0uIgwD19wM/edit>

35/45

20.05.26, 13:25 Комплексна анкета

132. 67 *

У цілому, я ставлюся до себе добре.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

133. 68 *

Я людина наполеглива і мені завжди важливо настояти на своєму.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

134. 69 *

Мені не подобається, коли з кимось псуються відносини, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

135. 70 *

Довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся у його правильності.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUUpjRQulgwd19wM/edit>

36/45

20.05.26, 13:25 Комплексна анкета

136. 71 *

Нажаль, відчуваю, що досить часто виникає розгубленість.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

137. 72 *

У цілому, я задоволений собою.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

138. 73 *

Оглядаючи минуле, здається, що я невдачливий.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

139. 74 *

Я людина приємна і викликаю прихильність до себе.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUUpjRQulgwd19wM/edit>

37/45

20.05.26, 13:25 Комплексна анкета

140. 75 *

Хоча зовнішність й не ідеальна, але можу подібатися як людина та особистість.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

141. 76 *

Зневажаю осіб протилежної статі та намагаюся не зв'язуватися з ними.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

142. 77 *

Коли треба щось зробити, мене охоплює побоювання: а раптом не впораюсь, а раптом не вдасться?

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

143. 78 *

У мене легко та спокійно на душі, нема нічого, що б бентежило.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUUpjRQulgwd19wM/edit>

38/45

20.05.26, 13:25 Комплексна анкета

144. 79 *

Вмію наполегливо працювати.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

145. 80 *

Відчуваю, що дорослішаю: змінююся сам і моє ставлення до навколишнього світу.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

146. 81 *

Трапляється, що я говорю про те, на чому не зовсім знаюся.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

147. 82 *

Я завжди говорю лише правду.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89dJMO96q96QRZFLW8V7DUUpjRQulgwd19wM/edit>

39/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

148. 83 *

Зазвичай я стривожений, занепокоєний, напружений.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

149. 84 *

Щоби мене примусити щось зробити, треба як слід наполягти, і тоді я можу поступитися.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

150. 85 *

Нажаль, відчуваю непевненість у собі.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

151. 86 *

Досить часто зовнішні обставини змушують мене захищати себе, або виправдовуватись чи обґрунтовувати власні вчинки.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFLLW8V7DUI/gjR0uIgw19wMedit>

40/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

152. 87 *

Я людина поступлива та м'яка у стосунках із іншими.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

153. 88 *

Загалом, я людина розважлива та тямуща, люблю розмірковувати.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

154. 89 *

Іноді люблю дещо похвалитися.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні

155. 90 *

Буває, що приймаю рішення, і одразу ж їх змінюю. Зневажаю себе за це, але зробити з собою нічого не можу.

Виберіть лише один варіант.

☐ Так☐ Ні<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFLLW8V7DUI/gjR0uIgw19wMedit>

41/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

156. 91 *

Завжди намагаюся спиратися лише на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

157. 92 *

Я ніколи не спізнаюся.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

158. 93 *

Нажаль, ще досить часто переживаю відчуття самотності та внутрішньої несвободи.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

159. 94 *

Впевнений, що вирізняюся серед інших.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFILW8V7DUjgJR0uIgw19wMedit>

42/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

160. 95 *

Нажаль, досі я не дуже надійний товариш і не в усьому на мене можна покластися.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

161. 96 *

У цілому, самому у собі мені все зрозуміло.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

162. 97 *

Я комунікабельна та відкрита людина, і легко сходжуся з людьми.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

163. 98 *

Зазвичай мої сили та здібності повною мірою відповідають тим задачам, які я вирішую.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFILW8V7DUjgJR0uIgw19wMedit>

43/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

164. 99 *

Часто я недостатньо себе ціную, тому, нажаль, ніхто серйозно мене не сприймає.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

165. 100 *

Мене бентежить, що особи протилежної статі занадто займають мої думки.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

166. 101 *

Усі свої звички я вважаю добрими.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так
- ☐ Ні

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFILW8V7DUjgJR0uIgw19wMedit>

44/45

20.05.26, 13:25

Комплексна анкета

167. Інформована згода на участь у дослідженні та обробку персональних даних *

Я підтверджую, що ознайомлений(-а) з метою дослідження та умовами участі в ньому. Участь є добровільною, я можу відмовитися на будь-якому етапі без пояснення причин.

Я даю згоду на обробку наданих мною персональних даних з науковою метою в межах даного дослідження відповідно до Закону України «Про захист персональних даних». Гарантується анонімність і конфіденційність отриманої інформації.

Виберіть лише один варіант.

- ☐ Так, погоджуюсь

Щиро дякую Вам за участь у дослідженні. Ваші відповіді є надзвичайно цінними та допомагають глибше зрозуміти досвід українців за кордоном і фактори, що впливають на їхні життєві рішення. Саме завдяки Вашому внеску стає можливим формування обґрунтованих наукових висновків і практичних рекомендацій.

Компанія Google не створювала цей вміст і не підтримує його.

Google Форми

<https://docs.google.com/forms/d/1b89tIMIO96q96QRZFILW8V7DUjgJR0uIgw19wMedit>

45/45

Таблиця Б.1. Матриця кореляцій між показниками психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації та готовності до повернення

	Готовність_загальна_середнє	Готовність_намір_ціннісна_орієнтація	Готовність_емоційно_ресурсна	Готовність_поведінкове_планування	Бар'єри_повернення_середнє	WHO_5_індекс_0-100	СПА_адаптивність_%	СПА_прийняття_себе_%	СПА_прийняття_інших_%	СПА_емоційний_комфорт_%	СПА_інтернальність_%	СПА_ескапізм_%
Готовність загальна (середнє)	1,000	0,927	0,910	0,893	-0,151	0,049	0,115	0,045	0,115	0,144	0,055	-0,093
Готовність намір (ціннісна орієнтація)	0,927	1,000	0,786	0,750	-0,124	0,041	0,176	0,090	0,192	0,129	0,102	-0,122
Готовність (емоційно-ресурсна)	0,910	0,786	1,000	0,690	-0,255	-0,050	0,118	0,051	0,145	0,175	-0,002	-0,092
Готовність (поведінкове планування)	0,893	0,750	0,690	1,000	-0,029	0,147	0,020	-0,017	-0,023	0,087	0,054	-0,039
Бар'єри повернення (середнє)	-0,151	-0,124	-0,255	-0,029	1,000	0,283	-0,215	-0,185	-0,193	-0,140	-0,062	0,175
WHO 5 індекс 0-100	0,049	0,041	-0,050	0,147	0,283	1,000	0,281	0,250	0,247	0,346	0,247	-0,110
СПА (адаптивність %)	0,115	0,176	0,118	0,020	-0,215	0,281	1,000	0,860	0,761	0,751	0,683	-0,565
СПА (прийняття себе%)	0,045	0,090	0,051	-0,017	-0,185	0,250	0,860	1,000	0,618	0,629	0,491	-0,451
СПА (прийняття інших%)	0,115	0,192	0,145	-0,023	-0,193	0,247	0,761	0,618	1,000	0,516	0,344	-0,423
СПА (емоційний комфорт %)	0,144	0,129	0,175	0,087	-0,140	0,346	0,751	0,629	0,516	1,000	0,433	-0,350
СПА (інтернальність%)	0,055	0,102	-0,002	0,054	-0,062	0,247	0,683	0,491	0,344	0,433	1,000	-0,340
СПА (ескапізм %)	-0,093	-0,122	-0,092	-0,039	0,175	-0,110	-0,565	-0,451	-0,423	-0,350	-0,340	1,000

Таблиця Б.2. Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена

Пара змінних	r Spearman	p (двостороннє)	N
Готовність загальна – WHO-5	0,049	0,624	101
Готовність загальна – СПА адаптивність	0,115	0,254	101
Готовність загальна – самоприйняття	0,045	0,654	101
Готовність загальна – прийняття інших	0,115	0,253	101
Готовність загальна – емоційний комфорт	0,144	0,151	101
Готовність загальна – інтернальність	0,055	0,584	101
Готовність загальна – бар'єри повернення	-0,151	0,131	101
WHO-5 – СПА адаптивність	0,281	0,004	101
WHO-5 – емоційний комфорт	0,346	0,000	101

Результати описової статистики

Таблиця В.1. Описова статистика основних змінних дослідження

Показник	N	M	SD	Min	Max
Готовність_загальна_середнє	101,00	3,36	0,88	1,04	4,91
Готовність_намір_ціннісна_орієнтація	101,00	3,50	1,03	1,00	5,00
Готовність_емоційно_ресурсна	101,00	3,27	0,85	1,00	5,00
Готовність_поведінкове_планування	101,00	3,33	1,05	1,00	5,00
Умови_повернення_важливість_середнє	101,00	3,83	0,83	1,58	5,00
Бар'єри_повернення_середнє	101,00	3,48	0,96	1,22	5,00
WHO5_сума_0_25	101,00	15,69	5,22	4,00	25,00
WHO5_індекс_0_100	101,00	62,77	20,88	16,00	100,00
СПА_адаптивність_%	101,00	66,52	13,53	29,51	91,80
СПА_прийняття_себе_%	101,00	72,00	15,71	22,22	100,00
СПА_прийняття_інших_%	101,00	63,67	18,30	30,77	100,00
СПА_емоційний_комфорт_%	101,00	60,61	17,72	7,14	100,00
СПА_інтернальність_%	101,00	63,41	12,96	36,36	90,91
СПА_домінантність_%	101,00	50,28	20,64	0,00	88,89
СПА_ескапізм_%	101,00	51,88	29,55	0,00	100,00
СПА_щирість_бал	101,00	3,79	1,68	0,00	9,00

Таблиця В.2. Розподіл респондентів за категоріальними показниками

Категоріальний показник	Категорія	Кількість	%
Стать	Жіноча	71	70,3%
Стать	Чоловіча	29	28,7%
Стать	Інше	0	0,0%
Вік	18–22 років	44	43,6%
Вік	23–27 років	22	21,8%
Вік	28–35 років	33	32,7%
Вік	36 років і старше	2	2,0%
Намір повернення	Планую повернутися	0	0,0%
Намір повернення	Скоріше планую повернутися	29	28,7%
Намір повернення	Ще не визначився(лася)	32	31,7%
Намір повернення	Скоріше не планую повертатися	17	16,8%
Намір повернення	Не планую повертатися	0	0,0%
WHO5_рівень	низький	20	19,8%

WHO5_рівень	середній	32	31,7%
WHO5_рівень	високий	49	48,5%
Готовність_рівень	низький	13	12,9%
Готовність_рівень	середній	52	51,5%
Готовність_рівень	високий	36	35,6%

Ключі до психодіагностичного інструментарію

Таблиця Г.1. Операціоналізація змінних та ключі до психодіагностичного інструментарію

Блок	Змінна / шкала	Питання / ключ	Обробка	Інтерпретація / примітка
Авторська анкета	Готовність_загальна_середнє	Q11–Q33; зворотні Q23, Q26	Середнє значення за 1–5; для Q23 і Q26 використано 6-х	Робочий авторський індекс: вищий бал = вища готовність до повернення.
Авторська анкета	Намір / ціннісна орієнтація	Q11–Q17	Середнє значення	Вищий бал = сильніший намір та більша пов'язаність майбутнього з Україною.
Авторська анкета	Емоційно-ресурсна готовність	Q18–Q26; зворотні Q23, Q26	Середнє значення	Вищий бал = більша емоційна та ресурсна готовність.
Авторська анкета	Поведінкове планування	Q27–Q33	Середнє значення	Вищий бал = більша конкретизація планів.
Авторська анкета	Умови повернення	Q34–Q45	Середнє значення	Вищий бал = вища суб'єктивна значущість умов/чинників повернення.
Авторська анкета	Бар'єри повернення	Q46–Q54	Середнє значення	Вищий бал = сильніші суб'єктивні бар'єри повернення.
WHO-5	WHO5_сума_0_25	5 пунктів WHO-5	Сума балів п'яти відповідей	Діапазон 0–25.
WHO-5	WHO5_індекс_0_100	5 пунктів WHO-5	WHO5_сума × 4	0–40 низький, 41–62 середній, 63–100 високий рівень благополуччя.
Роджерс –Даймонд	СПА_адаптивність_%	Так: 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; Ні: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77	Кількість збігів із ключем / 61 × 100.	0–33% низький; 34–66% середній; 67–100% високий показник. У наданому ключі зазначено «68 питань», але в переліку ключа подано 61 позицію; у формулі використано кількість перелічених позицій, щоб не занижувати відсоток.
Роджерс –Даймонд	СПА_прийняття_себе_%	Так: 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96; Ні: 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	Кількість збігів із ключем / 18 × 100.	0–33% низький; 34–66% середній; 67–100% високий показник.
Роджерс –Даймонд	СПА_прийняття_інших_%	Так: 9, 14, 22, 26, 53, 97; Ні: 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	Кількість збігів із ключем / 13 × 100.	0–33% низький; 34–66% середній; 67–100% високий показник.
Роджерс	СПА_емоційн	Так: 23, 29, 30, 41,	Кількість збігів із	0–33% низький; 34–66%

–Даймон д	ий_комфорт_ %	44, 47, 78; Ні: 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	ключем / 14 × 100.	середній; 67–100% високий показник.
Роджерс –Даймон д	СПА_інтерна льність_%	Так: 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13; Ні: 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	Кількість збігів із ключем / 22 × 100.	0–33% низький; 34–66% середній; 67–100% високий показник.
Роджерс –Даймон д	СПА_домінан тність_%	Так: 58, 61, 66; Ні: 16, 32, 38, 69, 84, 87	Кількість збігів із ключем / 9 × 100.	0–33% низький; 34–66% середній; 67–100% високий показник.
Роджерс –Даймон д	СПА_ескапіз м_%	Так: 17, 18, 54, 64, 86; Ні:	Кількість збігів із ключем / 5 × 100.	0–33% низький; 34–66% середній; 67–100% високий показник.
Роджерс –Даймон д	СПА_щирість _бал	Так: 8, 82, 92, 101; Ні: 34, 45, 48, 81, 89	Кількість збігів із ключем.	Норма 0–5 балів; >5 — підвищений показник за шкалою щирості.