

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**Емоційна зрілість як чинник психологічного
благополуччя українців в міграції**
на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувачки 2-го курсу магістратури
денної форми навчання

Анастасії ГРЕЧКІНОЇ

Науковий керівник:

Асистент кафедри загальної психології,
доктор філософії в галузі психології

Ксенія ГРУЗИНОВА

Допустити до захисту на ЕК №1

кафедри загальної психології

протокол № _____ від _____

завідувачка кафедри:

кандидат психологічних наук, доцент

Ганна ЮРЧИНСЬКА

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	10
1.1. Психологічне благополуччя як наукова категорія.....	10
1.2. Емоційна зрілість особистості: сутність та структура.....	13
1.3. Психологічні особливості українців у міграції.....	17
1.4. Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя.....	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ У МІГРАЦІЇ.....	26
2.1. Методологічні підходи до дослідження емоційної зрілості та психологічного благополуччя.....	26
2.2. Концептуальна модель дослідження.....	28
2.3. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	32
2.4. Характеристика психодіагностичних методик.....	38
2.5. Формування вибірки та збір даних.....	47
Висновки до розділу 2	55
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ У МІГРАЦІЇ.....	58
3.1. Рівень емоційної зрілості та психологічного благополуччя досліджуваної вибірки.....	58
3.2. Аналіз зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям.....	63
3.3. Порівняння показників залежно від умов проживання та досвіду воєнних подій.....	66

3.4 Аналіз ролі модераторів у взаємозв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям.....	71
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

У сучасних умовах соціальних трансформацій, спричинених воєнними подіями, масовою міграцією та змінами соціокультурного середовища, проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Українці, які опинилися в умовах вимушеної або добровільної міграції, стикаються з необхідністю адаптації до нових життєвих обставин, що супроводжується підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження та невизначеності. У цьому контексті важливим є виявлення психологічних ресурсів, що сприяють збереженню та підтриманню психологічного благополуччя. Проблема психологічного благополуччя мігрантів перестає бути суто теоретичною і переходить у площину гострої практичної потреби, оскільки значна частина переміщених осіб демонструє ознаки ПТСР, депресії, тривожних розладів та загальної дезорієнтації.

Одним із таких ресурсів є емоційна зрілість, яка відображає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. У сучасних психологічних дослідженнях емоційна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що пов'язана з емоційним інтелектом, саморегуляцією та емпатією. Водночас питання про її роль як чинника психологічного благополуччя в умовах міграції залишається недостатньо вивченим. Емоційна зрілість виступає критичним чинником, адже саме емоційна регуляція є тією «єднующою ланкою» між людиною та світом, що дозволяє адаптуватися до мінливого середовища, керувати міжособистісними стосунками та зберігати внутрішню стабільність у кризових ситуаціях.

Для психологів-практиків дослідження цієї теми є важливим для розробки програм інтервенції, спрямованих на перехід мігрантів від «пасивної моделі» адаптації (що спирається на зовнішній контроль і ресурси) до «активної моделі», яка базується на внутрішній стійкості та самореалізації.

Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема взаємозв'язку емоційної сфери та психологічного благополуччя активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології (Khan et al., 2024; Yefimova, 2024; Dangi & Malik, 2022). Проте більшість досліджень зосереджені або на окремих компонентах емоційного інтелекту, або на загальних аспектах адаптації, тоді як комплексний аналіз емоційної зрілості як інтегративного чинника благополуччя українців у міграції є недостатньо представленим. Це зумовлює наукову та практичну значущість обраної теми дослідження. Рівень розробленості теми свідчить про те, що загальні механізми адаптації, стадії культурного шоку та стратегії акультурації вивчені досить детально. Проте в джерелах зазначається, що змістовна сторона вимушеної міграції у всій сукупності її проявів залишається вивченою недостатньо. Зокрема, недостатньо вивченими аспектами, що викликають науковий інтерес, є:

1. Специфічний вплив емоційної зрілості як цілісного конструкту на успішність подолання «травми мігранта» та «міграційного горювання».
2. Зв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та здатністю вимушених мігрантів до інтерсуб'єктної взаємодії у новому соціокультурному просторі.
3. Роль внутрішніх психологічних ресурсів особистості (на противагу зовнішній допомозі) у відновленні психологічного благополуччя після шоку війни.
4. Вплив емоційної стійкості на подолання кризи ідентичності, яка є неминучою при переході в інше етнічне середовище.

Отже, дане дослідження покликане заповнити прогалину між теоретичними знаннями про емоційну сферу та їх практичним застосуванням для стабілізації психічного стану українців, які перебувають у стані «перебудови» свого життя за кордоном.

Мета дослідження

полягає у виявленні ролі компонентів емоційної зрілості як чинників психологічного благополуччя українців у міграції.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя та емоційної зрілості особистості у сучасних психологічних дослідженнях.
2. Визначити рівень психологічного благополуччя українців у міграції.
3. Дослідити рівень емоційної зрілості респондентів за показниками розуміння власних емоцій, саморегуляції та емпатії.
4. Виявити зв'язок між показниками емоційної зрілості та психологічним благополуччям українців у міграції.
5. Проаналізувати компоненти емоційної зрілості як можливі предиктори психологічного благополуччя.
6. Проаналізувати вплив соціально-демографічних та контекстуальних чинників (зокрема статусу проживання) як модераторів психологічного благополуччя українців у міграції.

Об'єкт дослідження:

психологічне благополуччя українців, які перебувають у міграції.

Предмет дослідження:

Емоційна зрілість та її компоненти як чинники психологічного благополуччя українців в міграції.

Методи дослідження

У роботі використано комплекс методів, що забезпечують досягнення поставленої мети:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;
- емпіричні методи: психодіагностичне опитування із використанням стандартизованих методик;
- математико-статистичні методи: описова статистика, критерій Шапіро–Вілка, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена),

дисперсійний аналіз, регресійний аналіз. Обробка даних здійснювалася за допомогою програми Jamovi.

У межах цього дослідження емоційна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає здатність до розуміння власних емоцій, саморегуляції та емпатії. Зокрема, для вимірювання розуміння власних емоцій було використано відповідну шкалу з опитувальника емоційного інтелекту ЕМІн, розробленого Дмитро Люсін.

Компоненти саморегуляції та емпатії оцінювалися за допомогою відповідних шкал методики оцінки емоційної зрілості, розробленої на кафедрі теорії та методики практичної психології Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського під керівництвом Олександр Чебикін. Кожна зі шкал мала рівний ваговий коефіцієнт у структурі інтегрального показника. Для забезпечення порівнюваності результатів отримані значення було нормалізовано до 100-бальної шкали.

Дослідницька вибірка

У дослідженні взяли участь 96 респондентів. Вибірка представлена особами різного віку та соціального статусу, серед яких переважають жінки та респонденти віком 21–30 років. Значну частину становлять українці, які перебувають у міграції, а також особи, що проживають в Україні, включаючи внутрішньо переміщених осіб. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-платформи JotForm.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що

уточнено:

уявлення про емоційну зрілість як інтегративний психологічний конструкт, що включає розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію, у контексті її впливу на психологічне благополуччя особистості в умовах міграції;

встановлено:

наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям українців у міграції;

значущий внесок окремих компонентів емоційної зрілості — саморегуляції та розуміння власних емоцій — у формування психологічного благополуччя;

набули подальшого розвитку положення про:

роль емоційної зрілості як психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах міграції та впливу воєнного досвіду;

зв'язок емоційної сфери та психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності;

диференційований вплив окремих компонентів емоційної зрілості на рівень психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів та соціальних працівників для розробки програм психологічної підтримки українців у міграції, спрямованих на розвиток емоційної зрілості та підвищення рівня психологічного благополуччя. Отримані результати можуть бути використані під час створення програм психологічної адаптації та психоосвітніх тренінгів для мігрантів, зокрема з акцентом на розвиток тих компонентів емоційної зрілості, які мають найбільш виражений вплив на психологічне благополуччя, насамперед навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій. Результати дослідження також можуть бути корисними у сфері кризового консультування та психологічного супроводу осіб, які переживають наслідки вимушеної міграції та воєнного стресу.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечується використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, достатнім обсягом вибірки, застосуванням адекватних методів статистичної обробки даних, а також логічною узгодженістю теоретичних і емпіричних результатів

дослідження.

Структура та обсяг роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 90 сторінок, з них основного тексту – 81 сторінка. Список використаних джерел налічує 82 найменування.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Психологічне благополуччя як наукова категорія

Розділ 1 присвячено теоретичному аналізу ключових понять та наукових підходів до дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя особистості. У межах розділу розглядаються сучасні уявлення про психологічне благополуччя, сутність та структуру емоційної зрілості, а також психологічні особливості українців у міграції. Особлива увага приділяється аналізу зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям в умовах підвищеного стресу, що дозволяє обґрунтувати логіку подальшого емпіричного дослідження.

Психологічне благополуччя є центральною категорією сучасної позитивної психології, яка змістила фокус наукових досліджень із вивчення психічних розладів на аналіз повноцінного функціонування особистості, її розвитку та прагнення до самореалізації (Vinayak & Judge, 2018). У цьому контексті благополуччя розглядається не лише як відсутність патології, а як стан гармонійного психоемоційного функціонування, що забезпечує ефективну взаємодію людини із середовищем.

У науковій літературі психологічне благополуччя трактується як інтегральний показник психічного здоров'я особистості, який відображає її суб'єктивне сприйняття власного життя як успішного, осмисленого та задовільного (Grossi & Compare, 2014). Дослідники визначають його через різні аспекти: як відсутність дистресу та симптомів психічних порушень (Mahmud et al., 2022); як стан, за якого людина реалізує свій потенціал, ефективно справляється зі стресами та здатна до продуктивної діяльності; а також як внутрішній критерій адаптації, що включає почуття задоволеності життям, автономію та наявність якісних міжособистісних стосунків (Joy &

Mathew, 2018; Єфімова, 2024). Таким чином, психологічне благополуччя виступає складним багатовимірним конструктом, який поєднує як емоційні, так і когнітивні компоненти.

Наукові уявлення про благополуччя традиційно розвиваються у межах двох основних підходів — гедоністичного та евдемоністичного. Гедоністичний підхід (subjective well-being) пов'язує благополуччя із суб'єктивним відчуттям щастя, задоволення життям та переважанням позитивних емоцій над негативними (Ryff, 2014). У центрі цього підходу знаходиться переживання «добре почуватися» у поточному моменті. Натомість евдемоністичний підхід (psychological well-being) акцентує увагу на самореалізації, розвитку особистості та досягненні життєвого сенсу. У межах цього підходу благополуччя розглядається як результат діяльності, спрямованої на реалізацію внутрішнього потенціалу, навіть якщо вона супроводжується труднощами (Ryff, 2014). Таким чином, якщо гедоністичний підхід орієнтований на досягнення задоволення, то евдемоністичний — на ефективне функціонування та особистісне зростання.

Однією з найбільш розроблених моделей психологічного благополуччя є модель К. Ріффа, яка розглядає його як багатовимірний конструкт, що включає шість ключових компонентів: автономію, здатність до управління середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, наявність життєвих цілей та самоприйняття (Debola et al., 2026). Дана модель підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості у забезпеченні її психологічної стійкості та адаптивності.

У прикладних дослідженнях широко використовується індекс загального психологічного благополуччя (Psychological General Well-Being Index, PGWBI), який дозволяє оцінити суб'єктивний психоемоційний стан особистості протягом певного періоду. Методика охоплює такі домени, як тривожність, депресивний настрій, позитивне самопочуття, самоконтроль, загальний стан здоров'я та життєвий тонус (Grossi & Compare, 2014). Узагальнений показник індексу інтерпретується у 100-бальній шкалі, де

високі значення свідчать про наявність психологічного благополуччя, тоді як низькі — про виражений рівень дистресу (Мельник & Стаднік, 2023).

Досягнення психологічного благополуччя визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать особистісні характеристики, рівень суб'єктності, локус контролю, здатність до емоційної саморегуляції та когнітивні ресурси. Зовнішні фактори включають соціально-економічні умови, рівень соціальної підтримки, культурне середовище та наявність або відсутність стресових подій. Взаємодія цих факторів визначає рівень адаптації особистості та її здатність підтримувати стабільний психоемоційний стан.

Особливої значущості проблема психологічного благополуччя набуває в умовах війни та міграції. Вимушене переміщення супроводжується порушенням звичних життєвих умов, втратою соціальних зв'язків, необхідністю адаптації до нового культурного середовища та переживанням невизначеності. У таких умовах особистість часто стикається з підвищеним рівнем стресу, тривожності, депресивних станів та емоційної нестабільності. Дослідження показують, що вимушені мігранти нерідко демонструють пасивні стратегії адаптації, які супроводжуються залежністю від зовнішніх ресурсів та внутрішнім конфліктом між інтеграцією у нове середовище і прагненням повернення додому (Martsyniak-Dorosh, 2022).

Крім того, досвід воєнних подій виступає потужним травматичним фактором, що може призводити до розвитку посттравматичних стресових реакцій, зниження рівня психологічного благополуччя та порушення емоційної регуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграє також рівень толерантності до невизначеності, яка в умовах міграції часто знижується і стає чинником емоційної нестабільності.

Важливим аспектом дослідження психологічного благополуччя є визначення критеріїв його оцінювання. На відміну від клінічних показників психічного здоров'я, благополуччя має виражений суб'єктивний характер і базується на індивідуальному сприйнятті власного життя. Високий рівень

благополуччя пов'язаний із переживанням внутрішньої гармонії, задоволеності життям, наявністю життєвих цілей та відчуттям контролю над власним життям. Низький рівень, навпаки, характеризується емоційною нестабільністю, відчуттям безпорадності та домінуванням негативних переживань.

Отже, психологічне благополуччя українців у міграції значною мірою залежить не лише від зовнішніх умов життя, але й від наявності внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують здатність особистості до адаптації, саморегуляції та подолання стресу. Одним із таких ресурсів виступає емоційна зрілість, яка дозволяє ефективно усвідомлювати та регулювати власні емоції, зберігати внутрішню стабільність та підтримувати конструктивну взаємодію із соціальним середовищем. Саме тому дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

1.2. Емоційна зрілість особистості: сутність та структура

Емоційна зрілість у сучасній психології розглядається як фундаментальна характеристика розвитку особистості, що відображає якість її психічного функціонування та здатність до гармонійної взаємодії із соціальним середовищем. Вона не є статичним станом, а постає як динамічний процес, що формується протягом усього життя під впливом індивідуального досвіду, соціокультурних умов та особистісного самовизначення (Байда & Діхтяренко, 2023; Хлівна, 2022).

Емоційна зрілість є важливою психологічною характеристикою особистості, що відображає здатність людини усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та конструктивно проявляти у взаємодії з соціальним середовищем. У сучасній психології емоційна зрілість розглядається як інтегративна властивість особистості, яка забезпечує ефективну саморегуляцію, стабільність емоційної сфери та здатність підтримувати гармонійні міжособистісні відносини. Вона виступає важливим чинником

адаптації людини до різних життєвих обставин та соціальних змін.

Емоційна зрілість є важливою психологічною характеристикою особистості, що відображає здатність людини усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та конструктивно проявляти у взаємодії з соціальним середовищем. У сучасній психології емоційна зрілість розглядається як інтегративна властивість особистості, яка забезпечує ефективну саморегуляцію, стабільність емоційної сфери та здатність підтримувати гармонійні міжособистісні відносини. Вона виступає важливим чинником адаптації людини до різних життєвих обставин та соціальних змін.

Одним із ключових проявів емоційної зрілості є здатність до емоційної регуляції, яка виступає своєрідною сполучною ланкою між особистістю та навколишнім світом. Завдяки розвиненій емоційній регуляції людина може керувати своїми емоційними реакціями, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Це дозволяє оптимізувати міжособистісні стосунки, створювати сприятливу атмосферу спілкування та досягати соціально прийнятних форм поведінки. Водночас емоційна регуляція сприяє формуванню адекватного рівня життєвих домагань та усвідомленого ставлення до власних переживань.

У науковій літературі емоційна зрілість трактується як інтегративна якість особистості, що характеризує адекватність її емоційного реагування в конкретних життєвих ситуаціях. Вітчизняні дослідники, зокрема О. Чебикін та І. Павлова, визначають її як показник рівня емоційного розвитку, що забезпечує здатність людини до ефективної саморегуляції, емоційної стабільності та конструктивної поведінки в соціумі (Томаржевська, 2017). У свою чергу, у міжнародній психологічній традиції емоційна зрілість пов'язується з належним рівнем емоційної регуляції, контролю та комунікації, що дозволяє особистості адекватно реагувати на життєві виклики та підтримувати психологічну рівновагу (Khan et al., 2024).

Емоційно зріла особистість характеризується здатністю усвідомлювати власні почуття, відкритістю до нового досвіду, відповідальністю за власні

емоційні реакції та здатністю до їх конструктивного вираження. У межах гуманістичної психології така зрілість розглядається як ознака особистості, що повноцінно функціонує та реалізує свій потенціал (Хлівна, 2022). Таким чином, емоційна зрілість виступає важливим індикатором психологічного здоров'я та адаптивності особистості.

Поняття емоційної зрілості тісно пов'язане з концепцією емоційного інтелекту (EI), під яким розуміють здатність розпізнавати, розрізняти та використовувати емоції для регуляції мислення і поведінки (Яцюк, 2019). Водночас між цими поняттями існують принципові відмінності. Емоційний інтелект здебільшого розглядається як когнітивна здатність до обробки емоційної інформації, тоді як емоційна зрілість є ширшим конструктом, що включає не лише інтелектуальні операції, але й рівень сформованості емоційної культури, адекватність реагування та здатність до саморегуляції і вирішення внутрішніх конфліктів (Байда & Діхтяренко, 2023; Купчишина, 2025). Отже, емоційний інтелект можна розглядати як основу, тоді як емоційна зрілість відображає якісний рівень розвитку емоційної сфери особистості.

Аналіз наукових підходів дозволяє виділити структурні компоненти емоційної зрілості. У межах даного дослідження використовується трикомпонентна модель, що ґрунтується на працях О. Чебикіна, Д. Люсіна та І. Томаржевської, відповідно до якої емоційна зрілість включає: розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію.

Розуміння власних емоцій передбачає здатність особистості усвідомлювати факт виникнення емоційного переживання, ідентифікувати його характер та вербалізувати власний емоційний стан. Це дозволяє людині усвідомлювати причини своїх реакцій та їх наслідки, переходячи від пасивного переживання до активного управління власним емоційним досвідом (Люсін, 2006).

Емоційна саморегуляція полягає у здатності контролювати інтенсивність, тривалість та прояв емоцій, а також у вмінні довільно

змінювати власний емоційний стан відповідно до вимог ситуації. Саморегуляція виступає ключовим механізмом адаптації, що забезпечує ефективну взаємодію людини з навколишнім середовищем та дозволяє долати стресові ситуації соціально прийнятними способами .

Згідно з підходами О. Чебикіна, емоційна зрілість включає низку діагностичних ознак, таких як:

- Здатність швидко заспокоїтися у стані сильного хвилювання.
- Емпатія та співпереживання: здатність відгукнутися на проблеми іншої людини, співчувати їй та відчувати емоційний стан оточуючих.
- Контроль експресії: вміння зберігати «безстрасне обличчя» при сильних емоціях та усвідомлено готувати свій стан перед відповідальною роботою.
- Емоційна стійкість: здатність протистояти стресогенним чинникам і уникати частих коливань настрою (Чебикін, 2021).

Емпатія як компонент емоційної зрілості відображає здатність особистості розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та враховувати їхні почуття у процесі взаємодії. Вона забезпечує формування довірчих міжособистісних стосунків та сприяє соціальній адаптації (Байда & Діхтяренко, 2023).

Водночас важливим аспектом функціонування емоційної зрілості є баланс між її компонентами. Дослідження показують, що висока здатність до усвідомлення емоцій без достатнього розвитку навичок саморегуляції може мати негативні наслідки для психологічного стану особистості. Зокрема, людина, яка добре усвідомлює власні негативні переживання, але не здатна їх контролювати, схильна до румінацій, що може посилювати рівень дистресу та знижувати психологічне благополуччя (Старченко, 2025). Таким чином, розуміння емоцій набуває позитивного значення лише у поєднанні з ефективною саморегуляцією.

У контексті міграції емоційна зрілість виступає важливим ресурсом адаптації особистості. Вона сприяє подоланню кризових станів, пов'язаних із

зміною соціального середовища, допомагає зберігати психологічну цілісність та забезпечує здатність до конструктивної взаємодії з новими соціокультурними умовами. Зокрема, емоційна зрілість дозволяє особистості переходити від пасивного пристосування до активної позиції, спрямованої на самореалізацію та інтеграцію у нове середовище (Слюсаревський & Блинова, 2018).

Емоційна зрілість є критичним чинником успішного життя, особливо в умовах змін (наприклад, міграції):

- Емоційна стабільність та низький рівень напруженості позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я (Слюсаревський & Блинова, 2018).
- Особи з високим рівнем емоційної регуляції демонструють більшу впевненість у ситуаціях міжкультурної взаємодії.
- Навпаки, емоційна лабільність (нестійкість) та недостатня саморегуляція є чинниками «пасивної моделі» адаптації, що призводить до депресивних станів та спонтанної агресії (Єфімова, 2025).

Таким чином, емоційна зрілість є інтегративною характеристикою особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти її функціонування та виступає важливим чинником психологічної адаптації і благополуччя. Її дослідження у контексті міграції дозволяє глибше зрозуміти механізми збереження психоемоційної стабільності в умовах сучасних соціальних викликів.

1.3. Психологічні особливості українців у міграції

У сучасній психології міграція (від лат. *migratio* — переселення) розглядається як складний багатовимірний процес територіального переміщення, що супроводжується зміною соціальних зв'язків, життєвих умов та трансформацією особистості (Слюсаревський & Блинова, 2018). Вона не обмежується лише фізичним переміщенням у просторі, а включає глибокі психологічні зміни, пов'язані з перебудовою системи цінностей,

ідентичності та способів взаємодії зі світом.

Ключовим критерієм класифікації міграції є характер прийняття рішення. Добровільна міграція базується на усвідомленому виборі людини з метою покращення якості життя, професійної реалізації або здобуття освіти. Натомість вимушена міграція є наслідком зовнішнього примусу, зокрема воєнних дій або загрози життю, і спрямована передусім на забезпечення безпеки (Soroaka, 2025; Єфімова, 2025). Українська міграція в умовах повномасштабної війни має специфічний характер і часто є спонтанною, оскільки рішення про виїзд приймалося в умовах обмеженого часу — від кількох годин до кількох днів. Це суттєво ускладнює процес психологічної адаптації, оскільки особистість не має можливості підготуватися до кардинальних змін.

Процес адаптації до нового соціокультурного середовища є складним, динамічним і гетерохронним. У науковій літературі він часто описується через модель U-подібної кривої, що включає кілька послідовних стадій. На початковому етапі («медовий місяць») спостерігається емоційне піднесення, пов'язане з новизною ситуації та очікуванням позитивних змін. Згодом настає етап розчарування та фрустрації, коли реальні труднощі життя в новому середовищі стають очевидними. Найбільш складним є етап кризи або культурного шоку, який супроводжується дезорієнтацією, тривожністю, дратівливістю та відчуттям безпорадності через нездатність адекватно інтерпретувати соціальні норми нової культури. Завершальним етапом є відновлення та інтеграція, коли особистість поступово засвоює нові соціокультурні правила, зберігаючи при цьому власну ідентичність (Єфімова, 2025; Слюсаревський & Блинова, 2018).

Міграційний процес супроводжується значним рівнем стресу, який виникає як відповідь на події, що перевищують адаптаційні можливості індивіда (Смокова, 2019). Одним із ключових чинників цього стресу є невизначеність майбутнього, пов'язана з відсутністю чітких перспектив щодо повернення, стабільності та життєвого планування (Martsyniak-Dorosh, 2022).

Не менш значущим є переживання втрати стабільності, що проявляється у руйнуванні звичного способу життя, втраті соціального статусу та матеріальної бази. У психологічному вимірі це часто супроводжується відчуттям «втрати опори», коли людина змушена заново будувати своє життя в нових умовах (Слюсаревський & Блинова, 2018).

Особливе місце серед психологічних наслідків міграції займає криза ідентичності. У ситуації перебування «між двома світами» актуалізується питання самовизначення, що може призводити до порушення цілісності «Я-концепції», появи почуття меншовартості або маргіналізації (Єфімова, 2025). Така криза може як ускладнювати процес адаптації, так і стимулювати особистісний розвиток за наявності відповідних внутрішніх ресурсів.

Психологічний досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та українців, які перебувають за кордоном, має суттєві відмінності. ВПО, залишаючись у межах власної країни, зберігають культурну та мовну ідентичність, однак стикаються з ризиком економічної нестабільності, залежності від соціальної допомоги та відчуттям «чужості» у новому регіоні. Натомість зовнішні мігранти переживають більш виражений культурний шок через мовний бар'єр, іншу систему соціальних норм і більшу соціокультурну дистанцію. Для них характерним є так зване «горювання мігранта», що проявляється у глибокій тузі за батьківщиною, втраченими соціальними зв'язками та звичним середовищем.

Важливим механізмом подолання міграційного стресу є копінг-стратегії, які визначають спосіб реагування особистості на складні життєві ситуації. Емоційно зрілі особи частіше використовують адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблем, переосмислення ситуації та пошук соціальної підтримки. Натомість емоційна незрілість пов'язана з використанням дезадаптивних стратегій, зокрема уникнення, заперечення або емоційного витіснення, що може поглиблювати психологічний дистрес.

Додатковим фактором, що суттєво впливає на психологічний стан українців у міграції, є досвід війни. Воєнні події виступають потужним

джерелом індивідуальної та колективної травми, що може проявлятися у симптомах посттравматичного стресового розладу, підвищених тривожності, емоційній нестабільності та нав'язливих спогадах (Martsyniak-Dorosh, 2022). Навіть перебуваючи у відносно безпечному середовищі, мігранти часто відчують хронічний стрес, пов'язаний із постійною тривогою за близьких, що залишилися в зоні бойових дій, а також із регулярним споживанням новин про війну. Це підтримує психіку в стані постійної напруги та виснаження. Водночас війна формує відчуття «розбитого світу», у якому майбутнє стає непередбачуваним і складним для планування (Єфімова, 2024).

Таким чином, психологічні особливості українців у міграції формуються під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких ключовими є адаптаційні труднощі, стрес, криза ідентичності та травматичний досвід війни. У цих умовах успішність адаптації та рівень психологічного благополуччя значною мірою залежать не лише від зовнішніх ресурсів, але й від внутрішнього потенціалу особистості. Здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій, гнучкість у поведінці та здатність знаходити нові смисли життєдіяльності виступають важливими умовами подолання кризових станів. Саме ці характеристики відображають рівень емоційної зрілості, яка постає як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує ефективну адаптацію та підтримання психологічного благополуччя в умовах міграції.

1.4. Емоційна зрілість як чинник психологічного благополуччя

Емоційна зрілість виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує її психологічне благополуччя, оскільки визначає характер емоційного реагування на життєві події та здатність до ефективного функціонування в умовах невизначеності. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що саме рівень сформованості емоційної сфери значною мірою обумовлює якість життя людини, її здатність до адаптації, самореалізації та підтримання внутрішньої рівноваги (Купчишина, 2025;

Хлівна, 2022).

Емоції виконують не лише відображувальну функцію, але й виступають важливим регулятором поведінки, слугуючи джерелом інформації для прийняття рішень та організації діяльності. У цьому контексті ключову роль відіграє емоційна регуляція, яка забезпечує узгодження внутрішніх переживань із зовнішніми вимогами середовища. Саме вона виступає своєрідною «об'єднуючою ланкою» між особистістю та соціальною реальністю, дозволяючи людині справлятися з емоційними станами соціально прийнятними способами та підтримувати психологічний комфорт (Чебикін, 2021).

Численні емпіричні дослідження підтверджують наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем емоційної зрілості та показниками психологічного благополуччя, зокрема задоволеністю життям, рівнем ментального здоров'я та резилієнтністю (Johns et al., 2016; Chahal, 2018; Khan et al., 2024). Встановлено, що емоційно зрілі особи демонструють вищу здатність до адаптації, ефективніше долають стресові ситуації та краще справляються з життєвими труднощами, особливо в умовах невизначеності (Joy & Mathew, 2018; Купчишина, 2025). Натомість емоційна незрілість пов'язана з підвищеним рівнем дистресу, емоційною нестабільністю, відчуттям самотності та навіть соматичними проявами психологічного напруження.

Аналіз структури емоційної зрілості дозволяє виявити диференційований внесок її окремих компонентів у формування психологічного благополуччя. Найбільш вагомий вплив має емоційна саморегуляція, яка забезпечує здатність контролювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, знижувати рівень сприйнятого стресу та уникати імпульсивних, деструктивних дій. Завдяки цьому саморегуляція виступає ключовим стабілізуючим механізмом, що підтримує психологічну рівновагу особистості (Старченко, 2025).

Розуміння власних емоцій виконує важливу, але переважно

опосередковану функцію. Воно забезпечує когнітивну основу для усвідомлення переживань, їх інтерпретації та аналізу, однак саме по собі не гарантує підвищення рівня благополуччя. Його позитивний вплив реалізується лише за умови наявності ефективних навичок саморегуляції, які дозволяють трансформувати усвідомлення у конструктивну поведінку.

Емпатія як складова емоційної зрілості має складніший характер зв'язку з психологічним благополуччям. З одного боку, вона сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків, соціальній інтеграції та підтримці з боку оточення. З іншого боку, її вплив на суб'єктивне благополуччя не завжди є прямим, оскільки вона орієнтована переважно на розуміння станів інших людей, а не на регуляцію власних переживань.

Особливої уваги заслуговує феномен так званих «пасток емоційної зрілості», пов'язаних із дисбалансом її компонентів. Зокрема, високий рівень усвідомлення емоцій за відсутності розвинених навичок саморегуляції може призводити до надмірної фіксації на негативних переживаннях, розвитку румінацій та підвищення рівня тривожності. У такому випадку усвідомлення не виконує адаптивної функції, а, навпаки, поглиблює емоційний дистрес (Старченко, 2025).

Аналогічно, надмірно розвинена емпатія без достатнього рівня емоційного дистанціювання може призводити до емоційного виснаження, зниження ресурсності та розвитку так званої «вторинної травматизації» або «травми свідка». У цьому випадку здатність глибоко переживати стан іншої людини може негативно позначатися на власному психологічному благополуччі (Байда & Діхтяренко, 2023).

Таким чином, вплив емоційної зрілості на психологічне благополуччя має складний, багатовимірний характер і залежить від збалансованості її структурних компонентів. У контексті міграції, що супроводжується високим рівнем стресу, невизначеності та необхідністю адаптації до нових умов, емоційна зрілість набуває особливого значення як ресурс, що забезпечує психологічну стійкість та здатність до подолання кризових ситуацій.

Узагальнюючи теоретичний аналіз, можна припустити, що між рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям існує позитивний зв'язок, проте внесок окремих компонентів цього конструкту є нерівномірним. Зокрема, саморегуляція виступає основним стабілізуючим чинником, розуміння емоцій потребує підкріплення регуляторними навичками, а емпатія має складний і не завжди прямий вплив на суб'єктивне благополуччя. Це створює підґрунтя для формулювання відповідних гіпотез емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя у сучасній психології розглядається як багатовимірний інтегративний конструкт, що відображає суб'єктивне сприйняття людиною якості власного життя, рівень її психоемоційного стану та здатність до ефективного функціонування. Воно формується під впливом взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) чинників та включає як емоційні, так і когнітивні компоненти.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що емоційна зрілість є важливою характеристикою розвитку особистості, яка відображає її здатність до адекватного емоційного реагування, саморегуляції та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Вона виступає ширшим поняттям порівняно з емоційним інтелектом, оскільки охоплює не лише когнітивні аспекти обробки емоційної інформації, але й рівень сформованості емоційної культури та поведінки.

Встановлено, що емоційна зрілість має структурний характер і включає три основні компоненти: розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у забезпеченні адаптації особистості, проте їх ефективність залежить від збалансованості між собою, зокрема від здатності поєднувати усвідомлення емоцій із їх регуляцією.

Психологічні особливості українців у міграції формуються під впливом комплексу стресогенних факторів, серед яких ключовими є вимушений характер переміщення, адаптація до нового соціокультурного середовища, криза ідентичності та травматичний досвід війни. Ці фактори значно ускладнюють процес підтримання психологічного благополуччя та підвищують вимоги до внутрішніх ресурсів особистості.

Теоретичний аналіз показав, що емоційна зрілість виступає важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки забезпечує здатність особистості до ефективної емоційної регуляції, подолання стресу та адаптації до змінних умов середовища. Водночас встановлено, що внесок окремих

компонентів емоційної зрілості у благополуччя є нерівномірним: саморегуляція має найбільш виражений прямий вплив, розуміння емоцій — опосередкований, а емпатія характеризується складним і не завжди прямим зв'язком із суб'єктивним самопочуттям.

Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для емпіричного дослідження зв'язку між рівнем емоційної зрілості та психологічного благополуччя українців у міграції, а також дозволяють сформулювати відповідні гіпотези щодо ролі окремих компонентів емоційної зрілості у забезпеченні психологічної стабільності особистості.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ У МІГРАЦІЇ

2.1 Методологічні підходи до дослідження емоційної зрілості та психологічного благополуччя

Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених вивченню емоційної зрілості та споріднених конструктів у контексті психологічного благополуччя, свідчить про домінування кількісного підходу до вивчення даної проблематики. Переважна більшість емпіричних робіт реалізується у межах кореляційних та порівняльних дослідницьких дизайнів. У межах цих досліджень автори виокремлюють кілька основних груп змінних. Як незалежні змінні розглядаються емоційна зрілість або емоційна незрілість, особливості емоційної регуляції, а також рівень суб'єктності особистості, зокрема в умовах міграції. Залежними змінними найчастіше виступають показники психологічного благополуччя, соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного самопочуття та фізіологічної симптоматики (Khan et al., 2024; Yefimova, 2024).

У більш нових дослідженнях спостерігається розширення спектру змінних, що дозволяє глибше аналізувати зв'язки між емоційною сферою та благополуччям. Зокрема, як незалежні змінні додатково розглядаються емоційний інтелект, емпатія та життєстійкість (resilience), тоді як емоційна незрілість часто інтерпретується як негативний предиктор психологічного благополуччя (Khan et al., 2024). Як результативні змінні, окрім загального благополуччя, досліджуються задоволеність життям, рівень соціально-психологічної адаптації та фізіологічна симптоматика, що відображає соматизацію стресу (Joy & Mathew, 2018; Roy et al., 2021).

Окрему увагу дослідники приділяють ролі проміжних і контекстуальних змінних. Зокрема, як медіатори розглядаються такі характеристики, як толерантність до дистресу, що може опосередковувати зв'язок між емоційною сферою та психологічним станом особистості, а також інтернальність (локус контролю). Як модератори аналізуються стать, вік, соціальний статус, толерантність до невизначеності та психологічна ресурсність. Крім того, важливими контекстуальними чинниками виступають тривалість перебування у міграції та її тип (вимушена або добровільна), які суттєво впливають на процес адаптації та рівень благополуччя (Yefimova, 2024).

Щодо дослідницьких дизайнів, у наукових роботах найчастіше застосовується кореляційний підхід, спрямований на виявлення зв'язків між показниками емоційної сфери та психологічного благополуччя. Порівняльні дослідження дозволяють встановити відмінності між різними групами, зокрема за статтю або типом міграції (Kaur, 2024). У ряді робіт використовуються квазі-лонгitudні дизайни, що дають змогу аналізувати динаміку адаптації залежно від тривалості перебування у новому середовищі (Єфімова, 2025). Також зустрічаються формувальні експерименти, спрямовані на перевірку ефективності психологічних інтервенцій, зокрема тренінгів розвитку емоційної компетентності.

Поряд із цим, у сучасних дослідженнях все частіше застосовуються змішані (mixed-method) дизайни, що поєднують кількісні та якісні підходи для більш комплексного аналізу проблеми. Дослідження можуть мати багатоетапну структуру, яка включає теоретичний аналіз, адаптацію інструментарію, пілотне анкетування, констатувальний та формувальний етапи, що дозволяє не лише виявляти зв'язки, а й оцінювати ефективність психологічних інтервенцій (Mahmud et al., 2022). У деяких роботах застосовується кластерний підхід, спрямований на виділення типів або «архетипів» мігрантів залежно від їхніх психологічних характеристик та моделей адаптації.

Для вимірювання досліджуваних конструктів застосовується широкий спектр психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінювання емоційної зрілості використовуються шкали емоційної зрілості, зокрема методика О. Чебикіна, а також шкала емоційної зрілості Сінгха та Бхаргави (Khan et al., 2024). Для вимірювання емпатії та емоційної взаємодії застосовуються спеціалізовані опитувальники, зокрема Торонтський опитувальник емпатії. Для оцінки психологічного благополуччя використовуються такі інструменти, як Варвік-Единбурзька шкала ментального благополуччя (WEMWBS), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф та Індекс загального психологічного благополуччя (PGWBI). Окрім цього, у дослідженнях застосовуються методики для оцінки якості життя, соматичних симптомів, а також інструменти для вивчення ідентичності та соціально-психологічних установок.

Статистична обробка даних у зазначених дослідженнях здійснюється із застосуванням як базових, так і більш складних методів. Зокрема, використовуються описова статистика (середні значення та стандартні відхилення), кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між змінними, а також регресійний аналіз для визначення предикторів психологічного благополуччя. У більш складних моделях застосовуються медіаційний та модераційний аналізи, зокрема із використанням Process Macro, що дозволяє досліджувати непрямі ефекти (Khan et al., 2024). Для перевірки стійкості результатів використовуються методи бутстрепінгу, а також факторний та кластерний аналізи, які дозволяють виявляти структуру даних і типології респондентів (Центр економічної стратегії, 2026). У деяких дослідженнях також застосовуються сучасні алгоритми аналізу даних, зокрема методи машинного навчання для відбору значущих змінних.

Таким чином, аналіз методології сучасних досліджень свідчить про поступове ускладнення дослідницьких підходів та розширення спектру змінних, що враховуються при вивченні емоційної зрілості та психологічного благополуччя. Це обґрунтовує доцільність використання кількісного

кореляційного підходу у поєднанні з урахуванням контекстуальних факторів у межах даного дослідження.

2.2 Концептуальна модель дослідження



Рис. 2.1. Концептуальна модель дослідження

У межах даного дослідження емоційна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає рівень її психологічного розвитку та здатність до ефективної емоційної регуляції. Відповідно до підходу І. В. Томаржевської, емоційна зрілість може розглядатися як якісний показник сформованості особистості, що проявляється на рівні індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності (Томаржевська, 2017).

У психологічному контексті емоційна зрілість визначається як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, адекватно реагувати на життєві обставини та брати відповідальність за власні емоційні стани і поведінку (Dangi & Malik, 2022; Khan et al., 2024). Такий підхід дозволяє розглядати її як важливий внутрішній ресурс, що забезпечує стабільність психоемоційного функціонування.

Емпірично емоційна зрілість у дослідженні операціоналізується через три компоненти: розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію. Вимірювання цих компонентів здійснювалося за допомогою шкал з різних психодіагностичних методик: шкали розуміння власних емоцій з опитувальника «ЕмІн» Д. В. Люсіна (в україномовній адаптації) та шкал саморегуляції й емпатії з методики оцінки емоційної зрілості О. Я. Чебикіна (Чебикін, 2021; Яцюк, 2019). Інтегральний показник емоційної зрілості розраховувався як узагальнений індекс на основі цих компонентів із рівним внеском кожного з них.

У моделі передбачається наявність прямого позитивного зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям: вищий рівень емоційної зрілості пов'язаний із кращим психоемоційним станом та вищою здатністю до адаптації (Khan et al., 2024). Емоційно зрілі особи демонструють здатність ефективніше справлятися зі складними життєвими ситуаціями, що є особливо важливим в умовах міграції (Chahal, 2018).

Психологічне благополуччя у моделі виступає залежною змінною та визначається як інтегральний показник суб'єктивного психоемоційного стану особистості. Його оцінювання здійснюється за допомогою опитувальника Psychological General Well-Being Index (PGWBI) в україномовній адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік (Мельник & Стаднік, 2023).

Водночас у дослідженні враховується вплив контекстуальних факторів, зокрема досвіду переживання війни та тривалості перебування у міграції. Як зазначає О. Ткачишина, вимушена міграція та воєнний досвід можуть супроводжуватися значним погіршенням психічного здоров'я, розвитком посттравматичних симптомів та зниженням рівня психологічного благополуччя (Ткачишина, 2021).

Зазначені фактори у даній моделі розглядаються як модератори, що можуть змінювати силу або напрямок зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям. Крім того, у ширшому науковому контексті до можливих модераторів також відносять соціально-демографічні та

особистісні характеристики, такі як стать, соціальний статус та індивідуальні ресурси особистості (Kaur, 2024; Khan et al., 2024).

Таким чином, запропонована концептуальна модель відображає взаємозв’язок між емоційною зрілістю як інтегративною характеристикою особистості та психологічним благополуччям, а також враховує вплив зовнішніх життєвих обставин на цей зв’язок.

Основна гіпотеза дослідження

Емоційна зрілість українців у міграції позитивно пов’язана з рівнем їхнього психологічного благополуччя: вищий рівень емоційної зрілості відповідає вищому рівню психологічного благополуччя. Часткові гіпотези дослідження наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Часткові гіпотези дослідження

№	Гіпотеза	Змінні	Очікуваний зв’язок
1	Вищий рівень розуміння власних емоцій пов’язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя	Розуміння власних емоцій → Психологічне благополуччя	Позитивний
2	Вищий рівень саморегуляції пов’язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя	Саморегуляція → Психологічне благополуччя	Позитивний
3	Вищий рівень емпатії пов’язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя	Емпатія → Психологічне благополуччя	Позитивний

Продовження таблиці 2.1

4	Вищий рівень інтегрального показника емоційної зрілості пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя	Емоційна зрілість → Психологічне благополуччя	Позитивний
5	Тривалість перебування у міграції модифікує зв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям	Емоційна зрілість × Тривалість міграції → Благополуччя	Модераційний ефект
6	Досвід переживання війни модифікує зв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям	Емоційна зрілість × Досвід війни → Благополуччя	Модераційний ефект

2.3. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Методологічною основою даного дослідження є сучасні психологічні підходи до вивчення емоційної зрілості особистості та її ролі у формуванні психологічного благополуччя. У межах дослідження емоційна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх та розуміти емоції інших людей. Такий підхід дозволяє розглядати емоційну зрілість як важливий психологічний ресурс, що сприяє адаптації особистості до складних життєвих умов, зокрема в ситуації вимушеної міграції.

Враховуючи специфіку досліджуваної проблеми, емоційна зрілість у даному дослідженні операціоналізується через три основні компоненти: розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію. Розуміння власних емоцій відображає здатність людини усвідомлювати та інтерпретувати власні емоційні переживання. Саморегуляція характеризує здатність керувати

емоційними реакціями, контролювати прояви емоцій та регулювати поведінку відповідно до ситуації. Емпатія визначає здатність особистості розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм у процесі міжособистісної взаємодії.

Психологічне благополуччя у дослідженні розглядається як суб'єктивна оцінка людиною власного психоемоційного стану, що включає відчуття життєвого задоволення, емоційного комфорту, внутрішньої рівноваги та психологічної стабільності. В умовах міграції рівень психологічного благополуччя може зазнавати впливу різноманітних факторів, зокрема досвіду переживання війни, тривалості перебування у новому соціокультурному середовищі та складності процесів адаптації.

Виходячи з цього, у концептуальній моделі дослідження передбачається, що емоційна зрілість виступає одним із важливих психологічних чинників психологічного благополуччя українців у міграції. Водночас на рівень благополуччя можуть додатково впливати такі контекстуальні фактори, як досвід переживання війни та тривалість перебування у міграції, які враховуються у дослідженні як супутні змінні.

Для емпіричної перевірки висунутих положень було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити досліджувані змінні. Компонент розуміння власних емоцій вимірювався за допомогою шкали з опитувальника емоційного інтелекту «ЕmIn», розробленого Д. В. Люсіним, який демонструє задовільні показники надійності та валідності для вимірювання емоційного інтелекту. Психометричний аналіз опитувальника емоційного інтелекту «ЕmIn» (Д. В. Люсін) підтверджує його надійність та відповідність заявленій теоретичній моделі. За результатами апробації методики на вибірці з 218 осіб (студенти та спеціалісти, середній вік — 21,8 року) встановлено високий рівень внутрішньої узгодженості основних шкал: коефіцієнти альфа Кронбаха становлять 0,80 і вище для інтегральних показників (міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект, а також узагальнені шкали розуміння та управління емоціями). Для субшкал

значення α варіюють у межах близько 0,69–0,73, що оцінюється як задовільний рівень надійності, за винятком шкали контролю експресії, яка має нижчий показник ($\alpha = 0,51$).

Факторна валідність методики була підтверджена за допомогою факторного аналізу. Отримані результати узгоджуються з авторською концепцією: двофакторна модель відображає поділ на внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект (із поясненням 23% дисперсії), тоді як п'ятифакторна модель відповідає структурі субшкал і пояснює 37% дисперсії. Це свідчить про відповідність емпіричних даних теоретично обґрунтованій структурі опитувальника (Люсін, 2006).

Дані щодо зовнішньої валідності також підтверджують адекватність методики: показники «ЕмІн» корелюють зі здатністю розпізнавати емоції, а також із суміжними психологічними характеристиками, зокрема емоційним слухом та експресивністю мовлення. Водночас шкала контролю експресії демонструє негативний зв'язок із емоційною експресивністю, що узгоджується з її змістовим наповненням. Українська адаптація опитувальника зберігає оригінальну структуру та процедуру обробки результатів (переведення «сирих» балів у стенографи), що забезпечує можливість стандартизованої інтерпретації (Старченко, 2025).

Компоненти саморегуляції та емпатії оцінювалися за допомогою відповідних шкал методики оцінки емоційної зрілості, створеної під керівництвом О. Я. Чебикіна. Дана методика використовується у психологічних дослідженнях та дозволяє оцінити ключові компоненти емоційної зрілості особистості, демонструючи достатній рівень внутрішньої узгодженості (Чебикін, 2021).

Психометрична спроможність підтверджується низкою теоретичних і емпіричних підстав. Зокрема, методика ґрунтується на концептуально обґрунтованих положеннях щодо становлення емоційної зрілості, розроблених О. Я. Чебикіним, що забезпечує її змістову валідність.

Теоретична модель, покладена в основу інструменту, відображає ключові аспекти емоційного розвитку особистості та узгоджується із сучасними науковими уявленнями в цій сфері (Томаржевська, 2017; Чебикін, 2021).

Практична апробація методики підтверджується її широким застосуванням у вітчизняних наукових дослідженнях, зокрема в дисертаційних роботах, присвячених вивченню соціально-психологічної адаптації різних категорій населення (мігрантів, студентської молоді тощо). Дані емпіричних досліджень також підтверджують зовнішню валідність методики: показники емоційної зрілості демонструють статистично значущі зв'язки з рівнем соціально-психологічної адаптації та характеристиками суб'єктності особистості. Методика рекомендована для використання психологами, соціальними педагогами та дослідниками для діагностики емоційного розвитку осіб підліткового, юнацького та дорослого віку (Яцюк, 2019).

Опитувальник Psychological General Well-Being Index (PGWBI) має підтверджені психометричні характеристики у міжнародних дослідженнях. Зокрема, показники внутрішньої узгодженості (коефіцієнт Альфа Кронбаха) для повної версії опитувальника (22 пункти) знаходяться у межах 0,90–0,94, що свідчить про високий рівень надійності. Для скорочених версій опитувальника ці показники також залишаються високими та коливаються у межах 0,80–0,92. Методика демонструє достатню стабільність результатів при повторному вимірюванні (тест-ретестова надійність), де коефіцієнти відтворюваності становлять близько 0,80, що вказує на надійність отриманих результатів (Grossi & Compare, 2014).

Конструктна валідність опитувальника підтверджується значущими кореляціями з іншими стандартизованими методиками оцінки психічного стану, зокрема шкалами депресії, тривожності та загального психологічного функціонування, що свідчить про його здатність адекватно вимірювати рівень психологічного благополуччя (Grossi & Compare, 2014).

Україномовна адаптація опитувальника, здійснена Ю. Б. Мельником та

А. В. Стаднік, підтверджує можливість його використання для оцінювання суб'єктивного психоемоційного стану в українській вибірці. Автори зазначають ефективність методики у дослідженнях 2022–2023 років та можливість використання як інтегрального показника благополуччя, так і окремих його компонентів (Мельник & Стаднік, 2023).

Таким чином, опитувальник PGWBI є надійним і валідним інструментом для вимірювання психологічного благополуччя у межах даного дослідження. Використання зазначених психодіагностичних інструментів дозволяє отримати надійні та валідні кількісні показники досліджуваних змінних та здійснити статистичний аналіз зв'язків між рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям українців, які перебувають у міграції.

З метою забезпечення чіткості емпіричного дослідження було здійснено операціоналізацію основних змінних. Відповідність теоретичних конструктів емпіричним показникам представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Операціоналізація змінних дослідження

Конструкт	Індикатор	Методика
Психологічне благополуччя	інтегральний показник (0–100)	PGWBI (Мельник, Стаднік)
Емоційна зрілість	інтегральний показник (0–100), розрахований як середнє трьох нормалізованих компонентів	авторський розрахунок
Розуміння власних емоцій	нормалізований показник (0–100)	ЕмІн (Люсін)
Саморегуляція	нормалізований показник (0–100)	методика Чебикіна

Продовження таблиці 2.2

Емпатія	нормалізований показник (0–100)	методика Чебикіна
Тривалість міграції	категоріальна змінна (4 рівні)	авторське питання
Досвід війни	дихотомічна змінна (так/ні)	авторське питання
Вплив війни	шкала Лайкерта	авторське питання
Рівень адаптації	шкала Лайкерта	авторське питання
Намір повернення	шкала Лайкерта	авторське питання

Подана операціоналізація дозволяє забезпечити узгодженість між теоретичною моделлю дослідження та методами її емпіричної перевірки.

Етапи емпіричного дослідження

1. Підготовчий етап: огляд та аналіз наукової літератури, визначення об'єкта та предмета дослідження, формулювання мети, завдань і гіпотез.
2. Вибір та адаптація методик: підбір психодіагностичних інструментів для оцінки психологічного благополуччя та емоційної зрілості; адаптація шкал під контекст міграції.
3. Збір даних: онлайн-опитування українців у міграції через платформу JotForm, забезпечення конфіденційності та інструктаж учасників щодо часу відповіді.
4. Обробка та аналіз даних: нормалізація результатів у 100-бальну шкалу, застосування описової статистики, кореляційного аналізу та оцінка впливу модераторів (тривалість міграції, досвід війни).
5. Інтерпретація результатів: порівняння отриманих даних з теоретичними

очікуваннями, оцінка підтвердження гіпотез.

2.4 Характеристика психодіагностичних методик

Компонент розуміння власних емоцій оцінювався за допомогою відповідної шкали з опитувальника емоційного інтелекту ЕМІн, розробленого Дмитро Люсін. Дана шкала дозволяє визначити здатність респондентів усвідомлювати власні емоційні переживання, розпізнавати їх причини та інтерпретувати емоційні стани.

Компоненти саморегуляції та емпатії вимірювалися за допомогою відповідних шкал методики оцінки емоційної зрілості, розробленої на кафедрі теорії та методики практичної психології Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського під керівництвом Олександр Чебикін. Зазначена методика дозволяє оцінити рівень сформованості емоційної зрілості через здатність особистості регулювати власні емоційні реакції та розуміти емоційні стани інших людей.

Вибір саме цих трьох компонентів зумовлений тим, що розуміння емоцій, саморегуляція та емпатія у сучасних психологічних підходах розглядаються як базові складові емоційної компетентності та зрілості особистості. Їх поєднання дозволяє комплексно оцінити здатність людини ефективно взаємодіяти з власними емоціями та емоціями інших людей, що є важливою передумовою психологічного благополуччя.

Інтегральний показник емоційної зрілості визначався шляхом об'єднання результатів за трьома компонентами — розумінням власних емоцій, саморегуляцією та емпатією. Для забезпечення порівнюваності показників кожен компонент мав рівний внесок у загальний результат, що дозволило сформулювати узагальнений показник емоційної зрілості респондентів.

Інтегральний показник емоційної зрілості (ЕМ) розраховувався за формулою:

$$ЕМ = ((SR/12) + (EMP/12) + (UE/30)) / 3 \times 100, (1)$$

де SR — показник саморегуляції;

EMP — показник емпатії;

UE — показник розуміння власних емоцій.

Кожен компонент попередньо нормалізувався шляхом ділення на максимальне можливе значення (12 або 30 відповідно), після чого обчислювалося середнє арифметичне трьох компонентів. Отриманий результат переводився у 100-бальну шкалу, що забезпечує їх порівнюваність та рівнозначний внесок у загальний показник емоційної зрілості. Візуалізацію структури емоційної зрілості наведено на рисунку 2.2.



Рис. 2.2 Структура емоційної зрілості

Компонент розуміння власних емоцій

Для вимірювання компонента розуміння власних емоцій було використано відповідну шкалу з опитувальника емоційного інтелекту «Емін», розробленого Д. В. Люсіним. Даний опитувальник спрямований на оцінку різних аспектів емоційного інтелекту особистості та містить 46 тверджень, що відображають особливості емоційних переживань і поведінки.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження залежно від того, наскільки воно відповідає їхньому досвіду та особливостям поведінки. Вибір відповіді здійснюється інтуїтивно, без тривалого обдумування (орієнтовно 10–15 секунд на кожне твердження). Відповіді надаються за чотирибальною шкалою:

- «зовсім не згоден»;
- «скоріше не згоден»;
- «скоріше згоден»;
- «повністю згоден».

У межах даного дослідження було використано шкалу «Розуміння власних емоцій», яка спрямована на оцінку здатності особистості усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати їх причини та інтерпретувати внутрішні переживання.

Шкала включає 10 тверджень, серед яких представлені як прямі, так і зворотні формулювання. Приклади тверджень: «Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому», «Я не відразу помічаю, коли починаю злитися». Такі формулювання дозволяють оцінити рівень емоційної усвідомленості та чутливості до власних переживань.

Обробка результатів здійснюється з урахуванням типу кодування тверджень. При прямому кодуванні відповіді оцінюються наступним чином:

- «зовсім не згоден» — 0 балів;
- «скоріше не згоден» — 1 бал;
- «скоріше згоден» — 2 бали;
- «повністю згоден» — 3 бали.

Для зворотно сформульованих тверджень використовується інверсне кодування:

- «зовсім не згоден» — 3 бали;
- «скоріше не згоден» — 2 бали;
- «скоріше згоден» — 1 бал;
- «повністю згоден» — 0 балів.

До прямих пунктів належать твердження № 7, 14, 26, тоді як до зворотних — № 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45.

Підсумковий показник за шкалою визначається шляхом сумування балів за усіма твердженнями з урахуванням їх кодування. Отримане значення відображає індивідуальний рівень розвитку здатності до розуміння власних емоцій: чим вищий бал, тим більш вираженою є емоційна усвідомленість респондента.

Компоненти саморегуляції та емпатії

Для вимірювання окремих компонентів емоційної зрілості у дослідженні було використано шкали з методики оцінки емоційної зрілості, розробленої на кафедрі теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського під керівництвом О. Я. Чебикіна. Зазначена методика ґрунтується на сучасних психологічних уявленнях про емоційну сферу особистості та спрямована на оцінювання рівня її сформованості через аналіз здатності до регуляції емоцій і розуміння емоцій інших людей.

Методика дозволяє досліджувати емоційну зрілість як інтегративну характеристику, що включає як внутрішньоособистісні процеси (саморегуляція), так і міжособистісні (емпатія). Такий підхід відповідає сучасним концепціям емоційного розвитку, згідно з якими ефективно функціонування особистості визначається не лише здатністю усвідомлювати власні емоції, але й умінням керувати ними та адекватно реагувати на емоційні стани інших людей.

Загалом методика включає 42 питання, бланк відповідей та ключ для обробки результатів. Респонденти надають відповіді у формі «так» або «ні», що дозволяє отримати чітко структуровані показники. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що збігаються з ключем: кожне співпадіння оцінюється в 1 бал. Максимальне значення за кожною шкалою становить 12 балів.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється за трьома рівнями:

- 0–4 бали — низький рівень розвитку відповідної якості;
- 5–8 балів — середній рівень;
- 9–12 балів — високий рівень.

Така градація дозволяє здійснювати якісну оцінку рівня сформованості окремих компонентів емоційної зрілості та порівнювати результати між респондентами.

У межах даного дослідження було використано дві шкали цієї методики — саморегуляції та емпатії, які розглядаються як ключові складові емоційної зрілості та безпосередньо пов'язані з психологічним благополуччям особистості.

Шкала саморегуляції

Шкала саморегуляції спрямована на оцінювання здатності особистості контролювати власні емоційні стани, керувати їх інтенсивністю та тривалістю, а також свідомо регулювати поведінку у складних або стресових ситуаціях. Саморегуляція виступає одним із ключових механізмів психологічної адаптації, оскільки дозволяє знижувати вплив негативних емоційних переживань і підтримувати внутрішню стабільність.

Шкала включає 12 питань (№ 3, 4, 5, 12, 17, 21, 23, 25, 29, 36, 37, 40) і структурно поділяється на дві підшкали:

1. інтросаморегуляція, що характеризує здатність особистості регулювати власні внутрішні емоційні переживання, усвідомлювати їх та впливати на їх перебіг;
2. екстрасаморегуляція, що відображає здатність людини впливати на емоційний стан інших людей у процесі взаємодії.

Ключ до шкали передбачає специфічне кодування відповідей:

- інтросаморегуляція: відповідь «так» на запитання 3, 12, 21, 23; відповідь «ні» на запитання 17, 25;
- екстрасаморегуляція: відповідь «так» на запитання 4, 5, 29, 36, 40; відповідь «ні» на запитання 37.

Підсумковий показник за шкалою визначається як сума балів за обома підшкалами. Вищі значення свідчать про більш розвинену здатність до емоційного самоконтролю, гнучкого реагування на ситуації та ефективного управління поведінкою.

У контексті даного дослідження саморегуляція розглядається як важливий внутрішній ресурс, що забезпечує стійкість особистості до стресових впливів, зокрема пов'язаних із міграційним досвідом та наслідками воєнних подій.

Шкала емпатії

Шкала емпатії дозволяє оцінити здатність особистості до розуміння емоційних станів інших людей, співпереживання та врахування їхніх почуттів у процесі міжособистісної взаємодії. Емпатія виступає важливим чинником соціальної адаптації, оскільки сприяє встановленню ефективних комунікативних зв'язків і формуванню підтримуючих соціальних відносин.

Шкала включає 12 питань (№ 8, 10, 11, 13, 14, 16, 22, 26, 27, 34, 35, 38) і складається з двох підшкал:

1. інтроемпатія, що відображає внутрішню здатність до емоційного співпереживання, чутливість до переживань інших людей;
2. екстраемпатія, що характеризує зовнішні прояви емпатійної поведінки у взаємодії.

Ключ до шкали передбачає наступне кодування:

- інтроемпатія: відповідь «так» на запитання 8, 10, 11, 16, 22, 34;
- екстраемпатія: відповідь «так» на запитання 13, 14, 26, 27, 35, 38.

Підсумковий результат визначається як сума балів за двома підшкалами. Вищі значення свідчать про більш розвинену здатність до емоційного розуміння інших людей і встановлення емоційного контакту. Водночас варто зазначити, що високий рівень емпатії не завжди однозначно пов'язаний із психологічним благополуччям, оскільки надмірна емоційна залученість у переживання інших може призводити до емоційного

виснаження, особливо в умовах підвищеного стресу.

Узагальнення ролі компонентів у структурі емоційної зрілості

Використання шкал саморегуляції та емпатії у поєднанні з компонентом розуміння власних емоцій дозволяє здійснити комплексну оцінку емоційної зрілості як багатовимірного психологічного конструкту. Такий підхід відповідає сучасним науковим уявленням, згідно з якими емоційна зрілість формується внаслідок взаємодії когнітивних, регуляторних і соціально-емоційних процесів, що забезпечують цілісність функціонування емоційної сфери особистості.

Кожен із виділених компонентів виконує специфічну функцію у структурі емоційної зрілості. Розуміння власних емоцій забезпечує когнітивну основу емоційної діяльності, оскільки дозволяє особистості усвідомлювати власні переживання, ідентифікувати їх причини та прогнозувати можливі наслідки. Саморегуляція, у свою чергу, виступає механізмом контролю та управління емоційними станами, що дає змогу знижувати інтенсивність негативних переживань, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптивно реагувати на стресові ситуації. Емпатія відображає соціально-емоційний вимір емоційної зрілості та забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію через здатність розуміти емоційні стани інших людей і співпереживати їм.

Поєднання цих компонентів створює цілісну систему, у межах якої емоційна зрілість виступає інтегративною характеристикою особистості. Важливо підкреслити, що ефективність функціонування цієї системи значною мірою залежить не лише від рівня розвитку окремих складових, а й від їх збалансованості. Зокрема, недостатній розвиток саморегуляції при високому рівні усвідомлення емоцій може призводити до підвищеної емоційної вразливості, тоді як гармонійне поєднання всіх компонентів забезпечує психологічну стійкість та адаптивність особистості.

Такий інтегративний підхід дозволяє дослідити як внутрішні механізми функціонування емоційної сфери (усвідомлення та саморегуляція), так і її зовнішні прояви у соціальній взаємодії (емпатія), що є особливо важливим у контексті дослідження психологічного благополуччя українців в умовах міграції. У складних життєвих обставинах, пов'язаних із вимушеним переміщенням, невизначеністю та стресом, саме узгоджена робота цих компонентів забезпечує здатність особистості зберігати емоційну стабільність, ефективно адаптуватися до нових умов та підтримувати психологічне благополуччя.

Таким чином, розгляд емоційної зрілості як системного утворення, що включає взаємопов'язані компоненти, дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми її впливу на психологічний стан особистості та обґрунтовує доцільність її дослідження як важливого чинника благополуччя в умовах сучасних соціальних викликів.

Індекс загального психологічного благополуччя

Для оцінювання рівня психологічного благополуччя у дослідженні було використано методику Psychological General Well-Being Index (PGWBI), україномовну адаптацію якої представлено у методичному посібнику Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік. Методика є адаптованою версією міжнародного опитувальника, розробленого Е. Grossi та А. Compare, і призначена для вимірювання суб'єктивного психологічного благополуччя особистості.

Опитувальник складається з 22 пунктів, що дозволяють оцінити загальний психоемоційний стан респондентів за останні кілька тижнів. Структура методики охоплює такі компоненти психологічного благополуччя, як рівень тривожності, депресивності, позитивного самопочуття, життєвої енергії, самоконтролю та загального стану здоров'я. Таким чином, методика дає змогу отримати як інтегральний показник благополуччя, так і більш диференційовану характеристику окремих аспектів психічного стану.

Кожен пункт оцінюється за 6-бальною шкалою (від 0 до 5 балів), що

відображає інтенсивність або частоту відповідних переживань. Респонденти обирають варіант відповіді, який найбільш точно відповідає їхньому самопочуттю впродовж визначеного періоду. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного (сирого) балу за всіма пунктами опитувальника. Для забезпечення порівнюваності результатів отриманий показник нормалізується: сумарний бал ділиться на максимально можливе значення та множиться на 100. У результаті формується інтегральний показник психологічного благополуччя у 100-бальній шкалі, де вищі значення відповідають кращому психоемоційному стану.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до таких інтервалів:

- менше 55 балів — виражений психологічний дистрес;
- 55–65 балів — помірний психологічний дистрес;
- 66–100 балів — відсутність дистресу або стан психологічного благополуччя.

Зазначена методика має підтверджені психометричні характеристики у міжнародних та українських дослідженнях, зокрема високий рівень внутрішньої узгодженості та достатню конструктну валідність, що забезпечує надійність отриманих результатів.

Узагальнення використаних психодіагностичних методик

Таким чином, для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як рівень емоційної зрілості, так і психологічного благополуччя респондентів.

Емоційна зрілість у дослідженні операціоналізувалася через три ключові компоненти: розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію. Компонент розуміння власних емоцій оцінювався за допомогою шкали з опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін), тоді як саморегуляція та емпатія вимірювалися за допомогою відповідних шкал методики оцінки емоційної зрілості, розробленої під керівництвом О. Я. Чебикіна.

Інтегральний показник емоційної зрілості розраховувався на основі узагальнення нормалізованих значень зазначених компонентів, що дозволило забезпечити їх рівнозначний внесок у загальний показник.

Рівень психологічного благополуччя визначався за допомогою опитувальника Psychological General Well-Being Index у україномовній адаптації Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік.

Використання зазначених інструментів дозволило отримати валідні та надійні кількісні показники досліджуваних змінних, а також здійснити подальший статистичний аналіз зв'язку між рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям українців, які перебувають у міграції. Застосування комплексного підходу до вимірювання досліджуваних конструктів забезпечує цілісність емпіричного аналізу та дозволяє врахувати як внутрішні психологічні ресурси особистості, так і особливості її суб'єктивного благополуччя.

2.5 Формування вибірки та збір даних

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування, розміщеного на платформі JotForm. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком проходження анкети респонденти були проінформовані про мету дослідження, конфіденційність отриманих даних та використання результатів виключно в наукових цілях.

Анкета складалася з кількох змістових блоків. Перший блок включав соціально-демографічні питання, зокрема вік та поточний статус проживання. Другий блок був спрямований на вивчення міграційного досвіду та містив питання про тривалість проживання за кордоном або в новому регіоні України, а також самооцінку рівня адаптації до нового місця проживання. Окремо респондентам, які перебувають у міграції, пропонувалося оцінити, чи планують вони повертатися до України.

Наступний блок стосувався досвіду війни. Зокрема, учасники відповідали на питання про наявність безпосереднього досвіду воєнних

подій, зокрема перебування в зоні бойових дій, окупації, обстрілів, евакуації, поранення, втрати житла чи близьких, а також тривалого дефіциту безпеки, води чи електропостачання. Додатково респонденти оцінювали, наскільки цей досвід вплинув на них та їхнє життя.

Останній блок анкети складався з психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних змінних дослідження — рівня емоційної зрілості та рівня психологічного благополуччя. Для оцінювання психологічного благополуччя використовувався Індекс загального психологічного благополуччя, а інтегральний показник емоційної зрілості розраховувався на основі трьох компонентів: розуміння власних емоцій, саморегуляції та емпатії. Отримані дані були підготовлені до статистичного аналізу шляхом кодування відповідей, нормалізації тестових показників та подальшої обробки у статистичній програмі Jamovi.

У дослідженні взяли участь 96 респондентів, які представляють різні соціально-демографічні групи українського населення. Вибірка включала осіб різного віку, що дозволяє розглянути досліджувані показники у ширшому віковому контексті. Найбільш чисельною групою були респонденти віком 21–30 років, що відповідає загальній тенденції більшої залученості молоді до онлайн-опитувань. Візуалізація структури вибірки наведена на рисунку 2.3.

За критерієм поточного статусу проживання переважну частину вибірки становили особи, які проживають за кордоном у статусі мігрантів — 76 осіб (79,2%). Також у вибірці були представлені респонденти, які проживають в Україні, як у звичному місці проживання, так і у статусі внутрішньо переміщених осіб (ВПО). До вибірки увійшли 12 осіб (12,5%), які проживають в Україні вдома, та 8 осіб (8,3%), які є внутрішньо переміщеними особами. Оскільки основний фокус дослідження спрямований на українців у міграції, саме ця підвибірка була ключовою для подальшого аналізу. Така структура вибірки дозволила порівнювати різні групи за умовами проживання та досвідом адаптації.



Рис. 2.3 Соціально-демографічна характеристика вибірки

Серед респондентів, які перебувають у міграції, найбільша частка перебуває в міграції понад 4 роки — 46 осіб (60,5%), ще 27 осіб (35,5%) проживають за кордоном понад 2 роки, 2 особи (2,6%) — 1–2 роки, і 1 особа (1,3%) — 6–12 місяців. Це свідчить про наявність досвіду довготривалої адаптації до нових соціокультурних умов. Водночас у вибірці також представлені особи з коротшим терміном перебування у новому середовищі, що дозволяє аналізувати вплив тривалості міграції.

Щодо рівня адаптації, більшість респондентів оцінили свій стан як часткову або загалом успішну адаптацію, хоча значна частина зазначає наявність певних труднощів. Повністю адаптованими себе вважає менша частка учасників, що відображає складність процесу пристосування до нових умов життя. Серед респондентів, які проживають за кордоном, 40 осіб (52,6%) зазначили, що загалом адаптувалися та відчуваються достатньо комфортно, 22 особи (28,9%) повідомили, що адаптувалися лише частково і все ще мають труднощі, 11 осіб (14,5%) вказали, що повністю адаптувалися та відчуваються на своєму місці, а 3 особи (3,9%) зазначили, що ще зовсім не адаптувалися. Отже, для більшості респондентів характерний щонайменше

базовий рівень пристосування до нового середовища.

Аналіз відповідей щодо наміру повернення до України показав неоднозначність міграційних перспектив. У вибірці представлені різні позиції: від чіткої відмови від повернення до готовності повернутися або невизначеності. Це свідчить про різний рівень інтеграції у нове середовище та різні життєві стратегії респондентів. Серед учасників, які проживають за кордоном, 27 осіб (35,5%) зазначили, що можливо повернуться, і стільки ж — 27 осіб (35,5%) — відповіли, що скоріше не повернуться. Ще 14 осіб (18,4%) повідомили, що точно не повернуться, тоді як по 4 особи (5,3%) обрали варіанти «точно повернусь» та «скоріше повернусь». Таким чином, у вибірці переважають або невизначені, або радше негативні очікування щодо повернення в Україну.

Більшість учасників дослідження зазначили, що мали безпосередній досвід воєнних подій, причому значна частина респондентів оцінила вплив цього досвіду як сильний або дуже сильний. Це підкреслює важливість урахування воєнного досвіду як одного з ключових факторів, що впливають на психологічний стан та благополуччя. У загальній вибірці 50 осіб (52,1%) вказали, що мали безпосередній досвід воєнних подій, тоді як 46 осіб (47,9%) такого досвіду не мали. Серед міграційної підвибірки безпосередній досвід війни відзначили 36 осіб (47,4%). Із них 18 осіб зазначили, що війна сильно вплинула на їхнє життя, 11 осіб — що дуже сильно вплинула, 5 осіб — що вплив був помірним, і 2 особи вказали, що вона трохи вплинула. Це дає підстави розглядати воєнний досвід як важливий контекстуальний чинник психологічного благополуччя респондентів.

Таким чином, сформована вибірка характеризується різноманітністю за віком, статусом проживання, досвідом міграції та впливом воєнних подій, що створює достатні умови для аналізу взаємозв'язку емоційної зрілості та психологічного благополуччя українців у різних життєвих контекстах.

2.6 Методи статистичної обробки даних

Обробка та аналіз отриманих емпіричних даних здійснювалися із використанням методів математичної статистики за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Вибір статистичних методів зумовлювався поставленими дослідницькими завданнями, типом змінних, а також особливостями розподілу отриманих даних.

На першому етапі було здійснено підготовку даних до статистичного аналізу, яка включала:

- перевірку повноти заповнення анкет;
- кодування відповідей респондентів;
- формування інтегральних показників;
- нормалізацію шкал до єдиної 100-бальної системи.

Особливу увагу було приділено розрахунку інтегрального показника емоційної зрілості, який формувався на основі трьох компонентів: саморегуляції, емпатії та розуміння власних емоцій. Для забезпечення порівнюваності показників кожен із компонентів було нормалізовано, після чого обчислювалося їх середнє значення. Відсутність пропущених значень у вибірці (Missing = 0) свідчить про високу якість зібраних даних та дозволяє використовувати повний обсяг інформації без необхідності додаткових процедур заміщення.

З метою отримання загального уявлення про розподіл досліджуваних змінних було проведено аналіз описових статистик. Для кожного показника визначалися:

- середнє арифметичне (Mean, M),
- медіана (Median, Me),
- стандартне відхилення (Standard Deviation, SD),
- мінімальне та максимальне значення.

Середнє значення дозволяє оцінити загальний рівень досліджуваного показника у вибірці, тоді як медіана є більш стійкою характеристикою центральної тенденції у випадку асиметричних розподілів. Стандартне

відхилення використовується для оцінки варіативності показників, тобто ступеня розкиду індивідуальних значень відносно середнього. Високі значення SD свідчать про значні індивідуальні відмінності у вибірці, тоді як низькі — про її однорідність. Аналіз мінімальних і максимальних значень дозволяє визначити межі варіації показників та виявити можливі крайні значення.

Для визначення відповідності розподілу досліджуваних змінних нормальному закону було використано критерій Шапіро–Вілка (Shapiro–Wilk test). Нульова гіпотеза цього тесту полягає у тому, що розподіл змінної не відрізняється від нормального. Якщо значення $p > 0,05$, розподіл вважається таким, що не має статистично значущих відхилень від нормального. У випадку $p < 0,05$ робиться висновок про порушення нормальності розподілу.

Результати перевірки показали, що частина змінних не відповідає нормальному розподілу, що обумовило використання непараметричних статистичних методів на наступних етапах аналізу. Додатково для оцінки форми розподілу аналізувалися показники асиметрії (skewness), які дозволяють визначити напрямок та ступінь відхилення розподілу від симетрії.

З метою дослідження зв'язків між показниками емоційної зрілості та психологічного благополуччя було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (Spearman's rho). Вибір саме цього коефіцієнта зумовлений:

- відсутністю нормального розподілу частини змінних;
- порядковим або інтервальним характером даних;
- необхідністю аналізу монотонних зв'язків між змінними.

Коефіцієнт Спірмена дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між змінними:

- значення від 0 до $\pm 0,3$ – слабкий зв'язок,
- від $\pm 0,3$ до $\pm 0,5$ – помірний,
- понад $\pm 0,5$ – сильний зв'язок.

Статистична значущість коефіцієнта оцінювалася за рівнем p , де:

$p < 0,05$ — значущий зв'язок,
 $p < 0,01$ — високозначущий,
 $p < 0,001$ — дуже високозначущий.

Для дослідження відмінностей між групами респондентів (за статусом проживання, досвідом війни, планами повернення) використовувалися методи порівняльного аналізу.

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA)

Для порівняння середніх значень між трьома і більше групами було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), зокрема його варіант — Welch's ANOVA, який використовується у випадку нерівності дисперсій. Нульова гіпотеза полягає у відсутності відмінностей між середніми значеннями груп. Якщо $p < 0,05$, робиться висновок про наявність статистично значущих відмінностей.

Пост-хок аналіз

У випадку виявлення значущих відмінностей застосовується пост-хок аналіз (Tukey), який дозволяє визначити, між якими саме групами існують відмінності.

t-критерій Стюдента

Для порівняння двох незалежних груп використовувався t-критерій Стюдента, який дозволяє оцінити різницю між середніми значеннями.

Критерій Манна–Уїтні

У випадку порушення нормальності розподілу додатково застосовувався непараметричний аналог — критерій Манна–Уїтні, що дозволяє порівнювати розподіли двох незалежних вибірок.

Регресійний аналіз

Для оцінки впливу різних факторів на рівень психологічного благополуччя було використано метод множинної лінійної регресії. У якості

залежної змінної виступало психологічне благополуччя, тоді як незалежними змінними були:

- рівень емоційної зрілості,
- рівень адаптації,
- інші значущі предиктори.

Регресійний аналіз дозволяє:

- визначити внесок кожного фактора у варіацію залежної змінної;
- оцінити силу впливу кожного предиктора;
- побудувати модель прогнозування.

Якість моделі оцінювалася за допомогою коефіцієнта детермінації (R^2), який показує, яку частку варіації залежної змінної пояснює модель.

Рівень статистичної значущості

У дослідженні прийнято стандартний рівень статистичної значущості:

$p < 0,05$ — статистично значущий результат;

$p < 0,01$ — високий рівень значущості;

$p < 0,001$ — дуже високий рівень значущості.

Таким чином, використання комплексу методів математичної статистики дозволило здійснити всебічний аналіз отриманих даних, оцінити рівень досліджуваних показників, виявити зв'язки між ними, а також визначити вплив окремих факторів на психологічне благополуччя респондентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексне методологічне обґрунтування емпіричного дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя українців у міграції. Проведений аналіз сучасних наукових підходів засвідчив доцільність використання кількісного кореляційного дизайну з урахуванням контекстуальних факторів, зокрема досвіду війни та тривалості перебування у міграції.

Було розроблено концептуальну модель дослідження, у межах якої емоційна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає три ключові компоненти: розуміння власних емоцій, саморегуляцію та емпатію. Визначено, що психологічне благополуччя виступає залежною змінною, тоді як тривалість міграції та досвід війни виконують роль модераторів. Сформульовані основна та часткові гіпотези відображають очікуваний позитивний зв'язок між рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям.

Методологічна база дослідження ґрунтується на використанні валідних і надійних психодіагностичних інструментів. Для вимірювання психологічного благополуччя застосовано опитувальник PGWBI, який характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості та валідності. Компоненти емоційної зрілості оцінювалися за допомогою шкали розуміння власних емоцій опитувальника «ЕмІн» та шкал саморегуляції й емпатії методики О. Я. Чебикіна, що мають достатнє теоретичне обґрунтування та підтверджену емпіричну придатність. Проведена операціоналізація змінних забезпечила узгодженість між теоретичною моделлю та способами її емпіричної перевірки. Описані етапи емпіричного дослідження — від підготовчого до інтерпретаційного — дозволили забезпечити системність і послідовність дослідницького процесу. Використання онлайн-опитування, стандартизація результатів у 100-бальну шкалу та застосування статистичних методів аналізу (описова статистика,

кореляційний аналіз, аналіз модераційних ефектів) створили підґрунтя для отримання надійних і валідних емпіричних даних.

Опис процедури дослідження засвідчив системність його організації: від підготовчого етапу до інтерпретації результатів. Збір даних здійснювався шляхом онлайн-опитування із забезпеченням добровільності участі та анонімності респондентів. Отримані дані були піддані статистичній обробці із застосуванням описової статистики та кореляційного аналізу, що створює підґрунтя для перевірки висунутих гіпотез.

Сформована вибірка ($N = 96$) характеризується різноманітністю за віком, статтю, статусом проживання та життєвим досвідом. У ній переважають жінки та респонденти молодого віку (21–30 років), а також особи, які перебувають у міграції. Значна частина учасників має досвід тривалого проживання за кордоном та різний рівень адаптації до нового середовища. Водночас майже половина респондентів має безпосередній досвід воєнних подій, який у більшості випадків оцінюється як такий, що суттєво вплинув на їхнє життя. Це підкреслює важливість урахування воєнного контексту як значущого фактору психологічного благополуччя.

Важливим елементом методологічного забезпечення дослідження стало обґрунтування та підбір адекватних методів статистичної обробки даних. Використання комплексу методів математичної статистики, зокрема описової статистики, критерію Шапіро–Вілка, коефіцієнта кореляції Спірмена, дисперсійного аналізу (ANOVA), t-критерію Стюдента, критерію Манна–Уїтні та регресійного аналізу, дозволило забезпечити всебічний аналіз емпіричних даних, оцінити як загальні тенденції, так і специфіку зв'язків між досліджуваними змінними. Застосування як параметричних, так і непараметричних методів сприяло підвищенню надійності та валідності отриманих результатів.

Окрему увагу було приділено дотриманню етичних принципів проведення психологічних досліджень. Участь респондентів була добровільною та анонімною, а всі учасники були поінформовані про мету

дослідження та умови використання отриманих даних. Це забезпечило коректність збору інформації та відповідність дослідження сучасним етичним стандартам.

Разом з тим, слід враховувати певні обмеження дослідження, зокрема використання онлайн-опитування, що обмежує контроль за умовами заповнення анкети, нерівномірність вибірки за статтю та статусом проживання, а також застосування самооцінювальних методик, що може супроводжуватися суб'єктивними спотвореннями відповідей. Проте зазначені обмеження не знижують загальної наукової цінності дослідження, а лише окреслюють перспективи для подальших наукових розвідок.

Таким чином, обрана методологічна стратегія, використаний психодіагностичний інструментарій, а також застосовані методи статистичної обробки даних забезпечують належні умови для достовірного аналізу зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям українців у міграції, що створює надійну основу для представлення та інтерпретації результатів емпіричного дослідження у наступному розділі.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ У МІГРАЦІЇ

3.1. Рівень емоційної зрілості та психологічного благополуччя досліджуваної вибірки

Для визначення загального рівня емоційної зрілості та психологічного благополуччя було проведено аналіз описових статистик досліджуваних показників. Результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Описова статистика досліджуваних показників

Показник	N	Missing	Mean	Median	SD	Min	Max
Психологічне благополуччя	96	0	55,8	55,5	17,4	7	86,4
Емоційна зрілість	96	0	65,5	67,0	12,8	28	87
Шкала емпатії	96	0	8,86	9,0	2,03	4	12
Шкала саморегуляції	96	0	7,39	7,00	2,05	1	11
Шкала розуміння емоцій	96	0	18,3	18,0	4,99	5	29

Зіставлення середніх значень та медіан свідчить про відсутність значних перекосів у розподілі показників, що дозволяє розглядати їх як відносно симетричні. Середній рівень психологічного благополуччя у вибірці становить $M = 55,8$ ($SD = 17,4$). Відповідно до інтерпретаційних меж використаної методики, цей показник відповідає середньому рівню

благополуччя з тенденцією до зниження. Це може свідчити про наявність емоційного напруження у частини респондентів, що є закономірним з огляду на сучасні соціальні умови, зокрема вплив воєнних подій та міграційних процесів.

Середній рівень емоційної зрілості становить $M = 65,5$ ($SD = 12,8$), що відповідає середньому, наближеному до високого рівню розвитку емоційної сфери. Це вказує на достатню сформованість здатності респондентів до усвідомлення власних емоцій, їх регуляції та розуміння емоцій інших людей.

Аналіз окремих компонентів емоційної зрілості показав, що найвищі значення спостерігаються за шкалою розуміння власних емоцій ($M = 18,3$), що свідчить про добре розвинену здатність до емоційної усвідомленості. Показники емпатії ($M = 8,86$) також перебувають у межах середніх значень, що вказує на здатність респондентів до розуміння емоційних станів інших людей та співпереживання. Водночас найнижчі значення зафіксовано за шкалою саморегуляції ($M = 7,39$), що може свідчити про певні труднощі у керуванні власними емоційними станами, особливо в умовах підвищеного стресу.

Зіставлення середніх значень та медіан свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між цими показниками, що вказує на відносну симетричність розподілу даних. Це дозволяє припустити, що отримані результати не є значною мірою спотвореними впливом крайніх значень.

Значення стандартного відхилення свідчать про наявність помірної варіативності показників у вибірці. Зокрема, для психологічного благополуччя $SD = 17,4$, що вказує на суттєві індивідуальні відмінності у переживанні власного стану. Це може бути зумовлено різними умовами життя респондентів, тривалістю міграції, рівнем адаптації та індивідуальними психологічними особливостями. Для показника емоційної зрілості $SD = 12,8$, що свідчить про відносно більш однорідний розподіл цього показника у вибірці.

Аналіз мінімальних та максимальних значень також підтверджує неоднорідність досліджуваної вибірки. Так, показники психологічного благополуччя варіюють від 7 до 86,4 балів, що свідчить про наявність як осіб із низьким рівнем благополуччя, так і тих, хто демонструє високий рівень. Аналогічно, рівень емоційної зрілості коливається від 28 до 87 балів, що вказує на значні індивідуальні відмінності у розвитку емоційної сфери.

Порівняльний аналіз компонентів емоційної зрілості дозволяє зробити висновок, що найбільш розвиненою складовою у досліджуваній вибірці є розуміння власних емоцій, тоді як саморегуляція має дещо нижчі показники. Це може свідчити про те, що саме здатність до регуляції емоцій є найбільш вразливою складовою емоційної зрілості в умовах тривалого стресу, а також що респонденти загалом добре усвідомлюють свої емоційні стани, однак не завжди мають достатні ресурси для їх ефективного контролю та регуляції, що є типовим для умов тривалого стресу та невизначеності. Отримані результати доцільно розглядати в контексті сучасних соціальних умов, зокрема воєнного стану та масової міграції українців, які можуть суттєво впливати як на емоційну сферу особистості, так і на рівень психологічного благополуччя.

Більш детальний аналіз компонентів емоційної зрілості дозволяє зробити припущення щодо специфіки функціонування емоційної сфери респондентів. Високі показники розуміння власних емоцій можуть свідчити про достатній рівень рефлексії та усвідомлення власного емоційного стану. Водночас нижчі показники саморегуляції вказують на те, що усвідомлення емоцій не завжди супроводжується здатністю ефективно ними керувати. Така диспропорція може бути особливо характерною для умов підвищеного стресу, коли емоційне навантаження перевищує наявні регуляторні ресурси особистості.

Виявлені значення стандартного відхилення та широкий діапазон показників свідчать про неоднорідність досліджуваної вибірки. Це може бути пов'язано з різними життєвими обставинами респондентів, зокрема відмінностями у тривалості перебування в міграції, рівні адаптації до нового

середовища, а також наявністю чи відсутністю досвіду воєнних подій. Така варіативність є характерною для досліджень, що охоплюють різні соціальні групи.

Таким чином, досліджувана вибірка характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя та достатньо розвиненим рівнем емоційної зрілості, однак виявлені особливості структури її компонентів свідчать про наявність потенційних зон напруження, зокрема у сфері саморегуляції, що створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків між цими показниками. Враховуючи отримані результати, доцільним є подальший аналіз зв'язків між рівнем емоційної зрілості та психологічного благополуччя, а також ролі окремих компонентів емоційної зрілості у формуванні суб'єктивного благополуччя.

Для більш детального аналізу було здійснено порівняння показників психологічного благополуччя та емоційної зрілості залежно від статусу проживання респондентів (табл. 3.2). Отримані результати свідчать про наявність певних відмінностей між досліджуваними групами.

Таблиця 3.2

Порівняння показників психологічного благополуччя та емоційної зрілості залежно від статусу проживання

Статус проживання	N	Психологічне благополуччя (M ± SD)	Емоційна зрілість (M ± SD)
Вдома (Україна)	12	60,6 ± 16,4	66,6 ± 11,3
ВПО	8	50,3 ± 25,2	67,0 ± 12,4
Мігранти	76	55,7 ± 16,6	65,2 ± 13,2

Середні значення психологічного благополуччя варіюють залежно від умов проживання. Найвищий рівень спостерігається у респондентів, які проживають в Україні (M = 60,6), тоді як найнижчий — у внутрішньо переміщених осіб (M = 50,3). Респонденти, які перебувають у міграції,

демонструють проміжний рівень благополуччя ($M = 55,7$). Це може свідчити про більш виражені труднощі адаптації у ВПО порівняно з іншими групами.

Аналіз показників емоційної зрілості показав, що найвищі значення характерні для внутрішньо переміщених осіб ($M = 67,0$), тоді як дещо нижчі — у респондентів, які проживають в Україні ($M = 66,6$) та перебувають у міграції ($M = 65,2$). Це може вказувати на те, що складні життєві обставини, зокрема вимушене переміщення, можуть стимулювати розвиток окремих аспектів емоційної сфери.

Показники стандартного відхилення свідчать про більшу варіативність психологічного благополуччя серед ВПО ($SD = 25,2$), що вказує на значну неоднорідність цієї групи. Натомість у групах мігрантів та осіб, які проживають в Україні, розподіл є більш однорідним.

Отримані результати доцільно розглядати у контексті міграційного досвіду респондентів. Перебування у новому соціокультурному середовищі супроводжується необхідністю адаптації до нових умов життя, що може впливати як на емоційний стан, так і на здатність до його регуляції. Зокрема, труднощі адаптації можуть зумовлювати підвищений рівень емоційного напруження, що, у свою чергу, ускладнює процес саморегуляції.

Важливим контекстуальним фактором, який необхідно враховувати при інтерпретації отриманих результатів, є досвід воєнних подій. Навіть за відсутності безпосереднього контакту з бойовими діями, інформаційне навантаження, тривала невизначеність та загальний рівень соціальної напруги можуть негативно впливати на психологічне благополуччя та емоційну стабільність особистості. Це пояснює наявність середнього рівня благополуччя з тенденцією до зниження у досліджуваній вибірці.

Аналіз коефіцієнтів асиметрії показує, що розподіл показників у більшості груп є близьким до симетричного, без значних перекосів. Результати тесту Шапіро–Вілка свідчать, що для більшості змінних не виявлено статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($p > 0,05$), за винятком показника емоційної зрілості у групі мігрантів ($p = 0,015$),

що може свідчити про незначне порушення нормальності розподілу у цій підгрупі.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність певних відмінностей між групами за рівнем психологічного благополуччя та емоційної зрілості, що може бути зумовлено специфікою життєвих умов, досвідом міграції та адаптації. Емоційна зрілість може розглядатися як важливий психологічний ресурс, що сприяє підтриманню психологічного благополуччя, передусім за рахунок розвитку навичок емоційної регуляції та усвідомлення власних емоцій, що є особливо актуальним в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності.

Результати описового аналізу дозволяють зробити висновок про наявність певних особливостей у структурі емоційної зрілості та психологічного благополуччя респондентів. Зокрема, поєднання достатнього рівня емоційної усвідомленості з відносно нижчим рівнем саморегуляції може вказувати на внутрішню напруженість емоційної сфери. Це обґрунтовує необхідність подальшого аналізу зв'язків між досліджуваними показниками з метою визначення ролі емоційної зрілості у формуванні психологічного благополуччя.

3.2 Аналіз зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям

З метою перевірки висунутих гіпотез щодо наявності зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз (табл. 3.3). З огляду на результати перевірки нормальності розподілу, для аналізу було використано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки між показниками емоційної зрілості та психологічного благополуччя (ρ Спірмена)

Показник	1	2	3	4	5
1. Психологічне благополуччя	—				
2. Емоційна зрілість	0,266**	—			
3. Саморегуляція	0,224*	0,743***	—		
4. Емпатія	0,194	0,759***	0,417** *	—	
5. Розуміння емоцій	0,254*	0,716***	0,275**	0,339***	—

Примітка: $\rho < 0,05$; ** $\rho < 0,01$; *** $\rho < 0,001$

Результати аналізу показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між загальним рівнем емоційної зрілості та психологічним благополуччям ($\rho = 0,266$; $\rho = 0,009$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційної зрілості підвищується рівень суб'єктивного психологічного благополуччя респондентів. Водночас сила зв'язку є слабкою або помірною, що є типовим для психологічних досліджень, де на результати впливає комплекс різноманітних факторів.

Аналіз окремих компонентів емоційної зрілості показав, що саморегуляція має статистично значущий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям ($\rho = 0,224$; $\rho = 0,028$), що свідчить про важливість здатності контролювати власні емоційні реакції для підтримання психоемоційної рівноваги. Розуміння власних емоцій також демонструє значущий позитивний зв'язок із благополуччям ($\rho = 0,254$; $\rho = 0,012$), що вказує на роль емоційної усвідомленості як ресурсу адаптації.

Водночас показник емпатії не продемонстрував статистично значущого зв'язку з психологічним благополуччям ($r = 0,194$; $p = 0,058$), хоча спостерігається позитивна тенденція. Це може свідчити про те, що міжособистісна чутливість не є безпосереднім чинником суб'єктивного благополуччя, а її вплив може бути опосередкований іншими змінними, зокрема рівнем емоційної регуляції.

Додатково було проаналізовано зв'язки між компонентами емоційної зрілості. Отримані результати показали наявність сильних позитивних зв'язків між усіма складовими. Зокрема, емоційна зрілість тісно пов'язана з емпатією ($r = 0,759$; $p < 0,001$), саморегуляцією ($r = 0,743$; $p < 0,001$) та розумінням власних емоцій ($r = 0,716$; $p < 0,001$). Це підтверджує цілісність структури досліджуваного конструкта та узгодженість його компонентів.

Отримані результати узгоджуються з сучасними підходами до розуміння емоційної зрілості як інтегративного конструкта, у якому ключову роль відіграє зв'язок когнітивних та регуляторних компонентів емоційної сфери. Результати загалом підтверджують основну гіпотезу дослідження про позитивний зв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям. Водночас часткові гіпотези підтверджуються не повністю: значущий вплив виявлено для саморегуляції та розуміння власних емоцій, тоді як емпатія не продемонструвала статистично значущого зв'язку.

Таким чином, емоційна зрілість може розглядатися як важливий психологічний ресурс, що сприяє підтриманню психологічного благополуччя, особливо за рахунок розвитку навичок емоційної регуляції та усвідомлення власних емоцій.

3.3 Порівняння показників залежно від умов проживання та досвіду воєнних подій

Порівняння залежно від статусу проживання

Для перевірки наявності відмінностей між групами респондентів залежно від їхнього статусу проживання (проживання в Україні, статус внутрішньо переміщеної особи, проживання за кордоном) було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз із поправкою Велча (Welch ANOVA), що є доцільним за умов нерівності дисперсій у групах. Результати аналізу представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників залежно від статусу проживання

Показник	F	df1	df2	p
Психологічне благополуччя	0,656	2	13,3	0,535
Емоційна зрілість	0,130	2	14,5	0,879

Результати аналізу показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами за показником психологічного благополуччя ($F(2; 13,3) = 0,656$; $p = 0,535$) та емоційної зрілості ($F(2; 14,5) = 0,130$; $p = 0,879$). Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між групами як за рівнем психологічного благополуччя ($p = 0,535$), так і за рівнем емоційної зрілості ($p = 0,879$). Це означає, що сам по собі статус проживання не виступає визначальним фактором для цих показників у межах досліджуваної вибірки. Для більш детального аналізу було розглянуто описові статистики (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Описові статистики показників залежно від статусу проживання

Показник	Статус	N	M	SD
Психологічне благополуччя	Вдома	12	60,6	16,4
	ВПО	8	50,3	25,2
	Мігранти	76	55,7	16,6
Емоційна зрілість	Вдома	12	66,6	11,3
	ВПО	8	67,0	12,4
	Мігранти	76	65,2	13,2

Незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей, спостерігаються певні тенденції. Зокрема, найвищий рівень психологічного благополуччя, які проживають в Україні ($M = 60,6$; $SD = 16,4$), тоді як найнижчий — у внутрішньо переміщених осіб ($M = 50,3$; $SD = 25,2$). Респонденти, які перебувають у міграції, демонструють проміжні значення ($M = 55,7$; $SD = 16,6$).

Щодо емоційної зрілості, найвищі показники характерні для внутрішньо переміщених осіб ($M = 67,0$; $SD = 12,4$), дещо нижчі — у респондентів, які проживають в Україні ($M = 66,6$; $SD = 11,3$), та найнижчі — у мігрантів ($M = 65,2$; $SD = 13,2$).

Результати пост-хок аналізу (Tukey) також не виявили статистично значущих відмінностей між жодною з рівнів психологічного благополуччя спостерігається у респ парю груп ($p > 0,05$), що підтверджує відсутність значущого впливу статусу проживання на досліджувані показники.

Таблиця 3.6

Результати множинних порівнянь (Tukey Post-Hoc)

Порівняння	Різниця середніх	p
Психологічне благополуччя		
Вдома – ВПО	10,3	0,398
Вдома – Мігранти	4,92	0,635
ВПО – Мігранти	-5,41	0,681
Емоційна зрілість		
Вдома – ВПО	-0,42	0,997
Вдома – Мігранти	1,41	0,934
ВПО – Мігранти	1,83	0,923

Таким чином, хоча статус проживання пов'язаний із певними тенденціями у показниках, статистично значущих відмінностей виявлено не було. Отримані результати дозволяють припустити, що, незважаючи на відмінності у життєвих умовах, рівень психологічного благополуччя та емоційної зрілості визначається не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішніми психологічними ресурсами особистості.

Вплив досвіду воєнних подій

Для аналізу впливу досвіду воєнних подій було проведено t-тест для незалежних вибірок (табл. 3.7). Результати показали відсутність статистично значущих відмінностей між респондентами, які мали та не мали досвіду воєнних подій, як за показником психологічного благополуччя ($t(94) = 0,562$; $p = 0,576$), так і за рівнем емоційної зрілості ($t(94) = 0,605$; $p = 0,547$).

Таблиця 3.7

Результати порівняння груп за наявністю досвіду війни (t-критерій / Mann–Whitney)

Показник	Група	N	M	SD
Психологічне благополуччя	Без досвіду	46	56,9	17,0
	Є досвід	50	54,9	17,8
Емоційна зрілість	Без досвіду	46	66,3	11,9
	Є досвід	50	64,7	13,7
Статистичні тести				
Показник	t	df	p	
Психологічне благополуччя	0,562	94	0,576	
Емоційна зрілість	0,605	94	0,547	

Примітка: відмінності статистично незначущі ($p > 0,05$)

Водночас аналіз середніх значень виявив певні тенденції. Респонденти, які не мали досвіду воєнних подій, демонструють дещо вищий рівень психологічного благополуччя ($M = 56,9$; $SD = 17,0$) порівняно з тими, хто мав такий досвід ($M = 54,9$; $SD = 17,8$).

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо емоційної зрілості: у групі без досвіду війни середнє значення становить $M = 66,3$ ($SD = 11,9$), тоді як у групі з досвідом — $M = 64,7$ ($SD = 13,7$).

Ці результати свідчать про те, що досвід воєнних подій може мати певний негативний вплив на психологічний стан особистості, однак цей вплив не є достатньо вираженим для досягнення статистичної значущості.

Роль рівня адаптації

З метою дослідження ролі адаптації було проведено кореляційний аналіз. Отримані результати показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем адаптації та психологічним благополуччям ($r = 0,321$; $p = 0,003$), що свідчить про те, що краща адаптація до нового середовища пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Водночас зв'язок між рівнем адаптації та емоційною зрілістю не є статистично значущим ($r = 0,092$; $p = 0,407$), що може свідчити про відносну незалежність цього конструкта від поточних умов адаптації.

Це дозволяє припустити, що адаптація безпосередньо впливає на суб'єктивне самопочуття, але не обов'язково пов'язана з глибинними характеристиками емоційної сфери особистості.

Намір повернення як фактор психологічного стану

Для аналізу впливу наміру повернення до України було проведено однофакторний дисперсійний аналіз. Результати показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами як за рівнем психологічного благополуччя ($F(4; 13,0) = 0,756$; $p = 0,572$), так і за рівнем емоційної зрілості ($F(4; 11,8) = 0,385$; $p = 0,815$).

Водночас аналіз середніх значень свідчить про певні тенденції. Найвищий рівень психологічного благополуччя спостерігається у респондентів, які скоріше не планують повертатися ($M = 59,1$), тоді як нижчі значення характерні для тих, хто розглядає можливість повернення ($M = 52,5$).

Щодо емоційної зрілості, найвищий показник зафіксовано у групі респондентів, які точно планують повернутися ($M = 70,8$), однак невелика чисельність цієї групи обмежує можливість узагальнення результатів.

Отримані результати свідчать про те, що намір повернення пов'язаний із різними життєвими стратегіями, проте не має прямого статистично значущого впливу на досліджувані психологічні показники.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать про те, що зовнішні фактори, такі як статус проживання, досвід воєнних подій та намір повернення, не демонструють статистично значущого прямого впливу на рівень психологічного благополуччя та емоційної зрілості. Водночас рівень адаптації виступає важливим чинником, що пов'язаний із суб'єктивним благополуччям особистості.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що психологічне благополуччя українців у міграції значною мірою визначається не лише об'єктивними умовами життя, а й внутрішніми психологічними ресурсами, зокрема здатністю до адаптації та емоційної регуляції.

3.4 Аналіз ролі модераторів у взаємозв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям

У межах дослідження окрему увагу було приділено перевірці ролі контекстуальних факторів як модераторів зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям. Зокрема, як потенційні модератори було розглянуто тривалість перебування у міграції, досвід воєнних подій та рівень адаптації до нового середовища.

Модераційний аналіз дозволяє визначити, чи змінюється сила або напрямок зв'язку між незалежною (емоційна зрілість) та залежною змінною (психологічне благополуччя) залежно від третьої змінної (модератора).

Роль рівня адаптації

Для перевірки зв'язку між рівнем адаптації, емоційною зрілістю та психологічним благополуччям було проведено кореляційний аналіз (табл. 3.9).

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки між рівнем адаптації, емоційною зрілістю та психологічним благополуччям

Показник	1	2	3
1. Адаптація	—		
2. Психологічне благополуччя	0,321**	—	
3. Емоційна зрілість	0,092	0,266**	—

Примітка: ** $p < 0,01$

Результати показали наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем адаптації та психологічним благополуччям ($r = 0,321$; $p = 0,003$). Це свідчить про те, що краща адаптація до нового середовища пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Водночас зв'язок між адаптацією та емоційною зрілістю не є статистично значущим ($p = 0,407$), що може свідчити про відносну незалежність цих конструктів.

Таким чином, рівень адаптації можна розглядати як окремий психологічний ресурс, який безпосередньо впливає на благополуччя, але не обов'язково змінює структуру емоційної зрілості.

Потенційна модераційна роль досвіду війни

З метою перевірки модераційної ролі досвіду війни було проаналізовано, чи відрізняється зв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям у групах із наявністю та відсутністю такого досвіду. Порівняльний аналіз показав, що хоча середні значення показників дещо відрізняються, статистично значущих відмінностей не виявлено. Це дозволяє припустити, що досвід війни не виступає прямим модератором даного зв'язку.

Водночас варто зазначити, що досвід війни має значний вплив на

загальний психологічний стан респондентів, що підтверджується високою варіативністю показників у відповідних групах. Це свідчить про індивідуальний характер переживання травматичних подій.

Потенційна модераційна роль досвіду війни

З метою перевірки модераційної ролі досвіду війни було проаналізовано, чи відрізняється зв'язок між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям у групах із наявністю та відсутністю такого досвіду. Порівняльний аналіз показав, що хоча середні значення показників дещо відрізняються, статистично значущих відмінностей не виявлено (див. табл. 3.7). Це дозволяє припустити, що досвід війни не виступає прямим модератором даного зв'язку.

Водночас варто зазначити, що досвід війни має значний вплив на загальний психологічний стан респондентів, що підтверджується високою варіативністю показників у відповідних групах. Це свідчить про індивідуальний характер переживання травматичних подій.

Потенційна роль тривалості міграції

Аналіз описових та порівняльних даних показав, що тривалість перебування у міграції може бути пов'язана з рівнем адаптації та психологічного благополуччя. Особи з довшим досвідом проживання за кордоном частіше демонструють вищий рівень адаптації, що опосередковано може впливати на їхнє благополуччя.

Разом з тим, статистично значущого ефекту взаємодії між тривалістю міграції та емоційною зрілістю у даному дослідженні виявлено не було. Це може бути зумовлено обмеженим розміром підвибірок або високою індивідуальною варіативністю.

Регресійний аналіз предикторів психологічного благополуччя

З метою більш глибокого аналізу зв'язку між емоційною зрілістю,

рівнем адаптації та психологічним благополуччям було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. У моделі залежною змінною виступало психологічне благополуччя, тоді як предикторами — емоційна зрілість та рівень адаптації. Результати аналізу представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Результати лінійного регресійного аналізу предикторів психологічного благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p	β
Константа	8,739	10,267	0,851	0,397	—
Адаптація	8,086	2,327	3,475	<0,001	0,345
Емоційна зрілість	0,366	0,133	2,747	0,007	0,272

Модель в цілому є статистично значущою та пояснює 21,8% дисперсії психологічного благополуччя ($R^2 = 0,218$), що свідчить про помірну пояснювальну здатність обраних предикторів. Отримані результати показали, що обидва предиктори — рівень адаптації та емоційна зрілість — мають статистично значущий позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Зокрема, рівень адаптації демонструє найбільш виражений вплив ($\beta = 0,345$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що зростання адаптованості до нового середовища пов'язане зі значним підвищенням рівня психологічного благополуччя. Це узгоджується з теоретичними положеннями про ключову роль адаптації у процесі психологічної стабілізації особистості в умовах міграції.

Емоційна зрілість також є значущим предиктором ($\beta = 0,272$; $p = 0,007$), хоча її вплив є дещо слабшим порівняно з адаптацією. Це свідчить про те, що здатність до усвідомлення та регуляції емоцій виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя. Водночас

отримані результати дозволяють зробити висновок, що адаптація має більш потужний вплив на психологічне благополуччя, ніж емоційна зрілість, що підкреслює важливість зовнішніх умов та успішності інтеграції у нове середовище.

Таким чином, психологічне благополуччя українців у міграції формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості (емоційна зрілість), так і зовнішніх факторів (рівень адаптації), причому останні можуть відігравати більш визначальну роль.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження рівня емоційної зрілості та психологічного благополуччя українців, а також проаналізовано зв'язки між цими показниками та вплив соціально-психологічних факторів.

Результати аналізу описових статистик показали, що загалом для досліджуваної вибірки характерний середній рівень психологічного благополуччя, із тенденцією до зниження, що може свідчити про наявність емоційного напруження та вплив складних життєвих обставин, зокрема воєнних подій і міграційних процесів. Водночас рівень емоційної зрілості респондентів визначено як середній, наближений до високого, що вказує на достатню сформованість навичок усвідомлення та регуляції емоцій.

Аналіз структури емоційної зрілості показав, що найбільш розвиненим компонентом є розуміння власних емоцій, тоді як саморегуляція має відносно нижчі показники. Це може свідчити про те, що респонденти здатні добре усвідомлювати свої емоційні стани, однак не завжди мають достатні ресурси для їх ефективного контролю, що є типовим для умов тривалого стресу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного статистично значущого зв'язку між емоційною зрілістю та психологічним благополуччям, що загалом підтверджує основну гіпотезу дослідження. При цьому найбільш значущими компонентами емоційної зрілості у цьому зв'язку виступають саморегуляція та розуміння власних емоцій, тоді як емпатія не продемонструвала статистично значущого впливу, хоча спостерігається позитивна тенденція.

Порівняльний аналіз показників залежно від статусу проживання, досвіду воєнних подій та наміру повернення до України не виявив статистично значущих відмінностей між групами. Водночас були зафіксовані певні тенденції, зокрема нижчий рівень психологічного благополуччя серед внутрішньо переміщених осіб та дещо вищий рівень емоційної зрілості у цієї групи. Це може свідчити про мобілізацію внутрішніх психологічних ресурсів

в умовах кризових життєвих ситуацій.

Особливу увагу було приділено аналізу ролі контекстуальних факторів. Було встановлено, що рівень адаптації має статистично значущий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, що підтверджує його важливу роль як зовнішнього ресурсу психоемоційної стабільності. Водночас адаптація не продемонструвала значущого зв'язку з емоційною зрілістю, що вказує на їхню відносну автономність.

Результати регресійного аналізу показали, що як емоційна зрілість, так і рівень адаптації виступають значущими предикторами психологічного благополуччя, пояснюючи близько 22% його варіативності. При цьому найбільш вагомим фактором виявилася саме адаптація, що підкреслює важливість успішної інтеграції у нове середовище для підтримання психічного здоров'я. Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя українців у сучасних умовах формується під впливом як внутрішніх ресурсів особистості (емоційна зрілість), так і зовнішніх факторів (рівень адаптації, життєві умови). При цьому провідну роль відіграє саме здатність до адаптації, що може компенсувати вплив стресових обставин.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями, представленими у першому розділі, зокрема щодо ролі емоційної саморегуляції як ключового механізму підтримання психологічного благополуччя. Виявлений позитивний зв'язок між емоційною зрілістю та благополуччям підтверджує уявлення про емоційну сферу як важливий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує її адаптацію до складних життєвих умов.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтверджують висунуті гіпотези та свідчать про важливу роль емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя, однак підкреслюють необхідність урахування контекстуальних факторів, що впливають на психологічний стан особистості в умовах міграції та воєнного часу. Отримані

дані також свідчать про те, що ефективне функціонування особистості в кризових умовах значною мірою залежить від здатності поєднувати внутрішні психологічні ресурси із зовнішніми умовами життєдіяльності. Це підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки психологічного благополуччя, який має включати як розвиток емоційної зрілості, так і створення сприятливого соціального середовища для адаптації.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження емоційної зрілості як чинника психологічного благополуччя українців у міграції. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнення.

1. У процесі теоретичного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним конструктом, який відображає суб'єктивну оцінку людиною якості власного життя, рівень її психоемоційного стану та здатність до ефективного функціонування. Воно формується під впливом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників та виступає важливим показником адаптації особистості.
2. З'ясовано, що емоційна зрілість є інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює здатність до усвідомлення власних емоцій, їх регуляції та розуміння емоцій інших людей. Вона є ширшим поняттям порівняно з емоційним інтелектом, оскільки включає не лише когнітивні, але й поведінкові та ціннісні аспекти функціонування особистості.
3. Встановлено, що в умовах міграції та воєнного контексту психологічне благополуччя значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості. Вимушене переміщення, адаптація до нового соціокультурного середовища, криза ідентичності та травматичний досвід війни виступають потужними стресогенними чинниками, що ускладнюють процес підтримання психоемоційної стабільності.
4. Теоретичний аналіз підтвердив, що емоційна зрілість є важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки забезпечує здатність особистості до ефективної емоційної регуляції, подолання стресу та адаптації до змінних умов життя. Водночас встановлено, що внесок її окремих компонентів є нерівномірним, що зумовлює необхідність їх диференційованого аналізу.
5. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що середній рівень

психологічного благополуччя у вибірці має тенденцію до зниження, що свідчить про наявність емоційного напруження у частини респондентів. Водночас рівень емоційної зрілості характеризується як середній із наближенням до високого, що вказує на достатню сформованість емоційної сфери особистості.

6. Аналіз компонентів емоційної зрілості показав, що найбільш розвиненим є розуміння власних емоцій, тоді як саморегуляція має нижчі показники. Це свідчить про те, що респонденти загалом здатні усвідомлювати свої емоційні стани, однак не завжди володіють достатніми ресурсами для їх ефективного контролю.
7. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем емоційної зрілості та психологічного благополуччя. Встановлено, що зі зростанням рівня емоційної зрілості підвищується рівень суб'єктивного благополуччя, що підтверджує основну гіпотезу дослідження.
8. З'ясовано, що найбільш значущий вплив на психологічне благополуччя мають такі компоненти емоційної зрілості, як саморегуляція та розуміння власних емоцій, тоді як емпатія не продемонструвала статистично значущого зв'язку, що свідчить про її складніший та опосередкований характер впливу.
9. Додатково встановлено наявність відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від статусу проживання, зокрема нижчі показники у внутрішньо переміщених осіб, що може бути зумовлено складнішими умовами адаптації.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що емоційна зрілість виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє підтриманню психологічного благополуччя в умовах міграції. Особливе значення має розвиток навичок емоційної саморегуляції, які забезпечують ефективне подолання стресу та адаптацію до нових життєвих умов.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання

його результатів для розробки програм психологічної підтримки українців у міграції, спрямованих на розвиток емоційної зрілості як ресурсу підвищення благополуччя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, поглибленням аналізу зв'язків між змінними та дослідженням інших психологічних чинників, що впливають на психологічне благополуччя особистості.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Августюк, М. М. (2022). *Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти*. Видавництво Національного університету «Острозька академія».
2. Андрусик, О. О. (2022). Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), № 2, 1–6.
3. Байда, С. П., & Діхтяренко, С. Ю. (2023). Основні тенденції в дослідженні особливостей емоційної зрілості. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 29. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-03-037>
4. Білан, Ю. (2017). *Migration of the Ukrainian population: Economic, institutional and sociocultural factors*. Ubiquity Press.
5. Блинова, О. (2010). Psychological factors of stress in the acculturation of migrants. *Science and Education*, 3, 12–16. <https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12795>
6. Блинова, О. (2016). Social and psychological adaptation of forced migrants: Approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation. *Scientific Bulletin of Kherson State University*, 3(1), 111–117. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676>
7. Вірна, Ж. П. (2003). *Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія*. Ред.-вид. відд. «Вежа» Волинського державного університету ім. Лесі Українки.
8. Єфімова, А. (2024). Адаптація українців до вимушеної міграції: Дослідження психосоціальних моделей та факторів. *Amazonia Investiga*, 13(81), 130–141. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>
9. Єфімова, А. Г. (2025). *Особливості соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції в умовах війни* (дисертація на здобуття

- ступеня доктора філософії). Університет менеджменту освіти НАПН України.
10. Жилін, М., Менделю, В., Черушева, Г., Романова, І., & Борисенко, К. (2023). Analysis of the role of emotional intelligence in the formation of identity in different European cultures. *Amazonia Investiga*, 12(62), 319–326. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.32>
 11. Журавльова, Л. П. (2007). *Психологія емпатії*. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
 12. Зарицька, В. В. (2010). Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 6, 33–37.
 13. Колот, С. О. (1999). *Психологічні механізми і умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів освіти* (автореф. дис. ... канд. психол. наук). Одеса.
 14. Купчишина, В. Ч. (2025). Дослідження емоційної зрілості особистості: Теоретичний аналіз. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(75), № 2. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/04>
 15. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резилієнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(74), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
 16. Люсін, Д. В. (2006). Нова методика для вимірювання емоційного інтелекту: опитувальник «ЕмІн». *Психологічна діагностика*, 4, 3–22.
 17. Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). *Індекс загального психологічного благополуччя: методичний посібник (українська версія)*. ХОГОКЗ. <https://doi.org/10.26697/sri.krpooh/melnyk.stadnik.2.2023>
 18. Мірошник, З. М. (ред.). (2019). *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології* (Т. 1). Вид. Р. А. Козлов.

19. Мороз, Л. І., Діхтяренко, С. Ю., & Андрусик, О. О. (2021). Емоційна стійкість як основний фактор психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*, 7(2), 118–124.
20. Москаленко, О. В. (2021). До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Науковий огляд*, 4(76), 1–14.
21. Ніколаєв, Л. О., & Харченко, С. Д. (2023). Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Перспективи та інновації науки*, 14(23), 724–735.
22. Перелигіна, Л. А., Назаров, О. О., Приходько, Ю. О., & Світлична, Н. О. (2011). Структурні показники психологічного здоров'я особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 10, 79–86.
23. Півень, М. А. (2018). Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 148–153.
24. Слюсаревський, М. М., & Блинова, О. Є. (2018). *Психологія міграції: Навчальний посібник* (2-ге вид., перероб. і доп.). Талком.
25. Слюсаревський, М. М., & Блинова, О. Є. (2013). *Психологія міграції*. Імекс LTD.
https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/migration-psych_slusar-blinova.pdf
26. Смокова, Л. С. (2019). Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. У *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції* (с. 64–70). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.
<https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/24965>
27. Старченко, М. (2025). Компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії BASIC-PH як предиктори резилієнтності цивільних в умовах

- війни. *Психологічні перспективи*, 46, 193–211.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-46-sta>
28. Ткачишина, О. Р. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(3), 93–99.
 29. Томаржевська, І. В. (2017). Емоційна зрілість: Теоретичний аналіз феномену. У Д. В. Яковлев (ред.), *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 144–146). Національний університет «Одеська юридична академія».
<https://hdl.handle.net/11300/22113>
 30. Фефелова, В. В., & Тимошенко, Т. С. (2024). Психологічна зрілість особистості: Теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), № 6, 65–69.
 31. Хлівна, О. М. (2022). Емоційна зрілість як умова особистісного професійного росту. *Психологічні студії*, 1.
<https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.8>
 32. Центр економічної стратегії. (2026, 26 лютого). *Українські біженці. П'ята хвиля дослідження*.
 33. Чебикін, О. Я. (2021). *Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності»*. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського.
 34. Чебикін, О. Я., & Павлова, І. Г. (2009). *Становлення емоційної зрілості особистості*. СВД Черкасов.
 35. Штепа, О. (2005). Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*, 1, 62–77.

36. Штепа, О. (2018). Questionnaire of psychological resourcefulness of a personality: Results of development and testing of the author's methodology. *Problems of Modern Psychology*, 39, 380–399. <https://acortar.link/DJg28L>
37. Яцюк, М. (2019). *Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник*. Видавництво «Діло».
38. Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72, 980–1000.
39. Ackerman, C. E. (2023). *8 signs of emotional maturity*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/signs-of-emotional-maturity-7553316>
40. Acosta, J., Chandra, A., & Madrigano, J. (2017). *An agenda to advance integrative resilience research and practice: Key themes from a resilience roundtable*. RAND Corporation.
41. Amsalem, D., Haim-Nachum, S., Lazarov, A., Levi-Belz, Y., Markowitz, J. C., Bergman, M., Klein Rafaeli, A., Brenner, L. A., Nacasch, N., Wainberg, M. L., Lurie, I., & Mendlovic, S. (2025). The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: A longitudinal study. *Scientific Reports*, 15, 889. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-84410-3>
42. Berry, J. W. (2019). *Acculturation: A personal journey across cultures*. Cambridge University Press.
43. Carleton, R. N., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1). <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
44. Chahal, S. (2018). Wellbeing in relation to adjustment and emotional maturity among adults. *International Journal of Applied Research*, 4(2), 251–254.
45. Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9, 145–154.

46. Cohen, E. H. (2011). Impact of the group of co-migrants on strategies of acculturation: Towards an expansion of the Berry model. *International Migration*, 49(4), 1–22.
47. Dangi, A., & Malik, P. (2022). A brief study on the emotional maturity. *Universal Research Reports*, 9(3).
48. Debela, S., McShane, S., Carpenter, L., et al. (2026). Have we been measuring migrant wellbeing all wrong? Conceptualizing migrant wellbeing: A systematic review. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 28, 463–475. <https://doi.org/10.1007/s10903-025-01773-z>
49. Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1). <https://doi.org/10.48175/IJAR SCT-8345>
50. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.
51. Fox, J., & Weisberg, S. (2023). *car: Companion to Applied Regression* [R package]. <https://cran.r-project.org/package=car>
52. Greco, V., et al. (2001). Coping with uncertainty: The construction and validation of a new measure. *Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00156-2)
53. Greco, V., et al. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
54. Grossi, E., & Compare, A. (2014). Psychological general well-being index (PGWB). In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 5152–5156). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2309
55. IJntema, R. C., Schaufeli, W. B., & Burger, Y. D. (2023). Resilience mechanisms at work: The psychological immunity–psychological elasticity

- (PI–PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*, 42(6), 4719–4731. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>
56. Johns, N., Mathew, J. P., & Mathai, S. M. (2016). Emotional maturity and loneliness as correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Management and Social Sciences*. <http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v3.n3.p16>
 57. Joy, M., & Mathew, A. (2018). Emotional maturity and general well-being of adolescents. *IOSR Journal of Pharmacy*, 8(5), 1–6.
 58. Kaur, M. (2024). Gender differences in emotional maturity: A comparative analysis of male and female populations. *Innovative Research Thoughts*, 10(3). <https://doi.org/10.36676/irt.v10.i3.1436>
 59. Khan, S., Azmat, J., Butt, T. A., & Ahsan, S. (2024). Impact of emotional immaturity on mental wellbeing and physiological symptomology in emerging adults: Mediating role of distress tolerance. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 39(1), 157–172. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2024.39.1.10>
 60. Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Sage.
 61. Kluge, H., & Habicht, J. (2022, October 9). Ukraine’s mental health crisis could impact generations to come. Here’s how the country is responding. *World Economic Forum*. <https://www.weforum.org/stories/2022/10/ukraine-mental-health-crisis-world-mental-health-day/>
 62. Liu, J. J. W., Reed, M., & Girard, T. A. (2017). Advancing resilience: An integrative multi-system model of resilience. *Personality and Individual Differences*, 111, 111–118.
 63. Mahmud, A., Islam, S., & Sharif, F. (2022). Components and predictors of psychological wellbeing in young adults. *The Eurasia Proceedings of Educational & Social Sciences (EPESS)*, 25, 166–193.

64. Martysiuk-Dorosh, O. (2022). The heavy psychological toll of the war in Ukraine—Mental health support is the need of the hour. *MedPage Today*. <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>
65. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
66. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
67. Rajeshwari, R. R., & Mano Raj, S. J. (2015). Opening of new insights for the researchers: A descriptive study on emotional maturity. *International Journal of Engineering and Management Research*, 5(11).
68. R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing* (Version 4.4) [Computer software]. <https://cran.r-project.org>
69. Roy, N., Kumar, P., & Bhattacharya, D. (2021). Emotional maturity and subjective well-being among school going adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4), 1020–1029. <https://doi.org/10.25215/0904.097>
70. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
71. Soroka, I. (2025). Cultural identity and cross-cultural adaptation of Ukrainian women in forced and voluntary migration: A case study. *Scientific Journal of Polonia University*, 71(4). <https://doi.org/10.23856/7133>
72. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1–2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>

73. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>
74. Tannous-Haddad, L., Barel, E., & Tzischinsky, O. (2026). War-related mental health and resilience: Understanding potential ethical pathways. *Psychiatry Research*, 360, 117062.
75. The jamovi project. (2024). *jamovi* (Version 2.6) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
76. Triandis, H. C. (2000). Culture and conflict. *International Journal of Psychology*, 35(2), 145–152.
77. UNHCR. (2024). *Ukraine refugee situation*. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
78. Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192–200.
79. Vlasenko, F., Levcheniuk, Y., & Proskurnia, A. (2024). Key determinants of forced migration of the Ukrainian intellectual elite and the conditions for their re-migration. In *Philosophical sciences* (p. 594). <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-602-7-24>
80. Yefimova, A. (2024). Adaptation of Ukrainians to forced migration: A study of psychosocial models and factors. *Amazonia Investiga*, 13(81), 130–141. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.81.09.10>
81. Zandt, F. (2023). *6.8 million seeking refuge from Russian invasion*. Statista. <https://www.statista.com/chart/26960/number-of-ukrainian-refugees-by-target-country/>
82. Zelenska, O. (2024, May 31). War is harming global mental health — even for people living in safety. *World Economic Forum*. <https://www.weforum.org/stories/2024/05/war-mental-health-global-conflict-safety-ukraine/>