

КИЇВСЬКА ШКОЛА ЕКОНОМІКИ

МАГІСТЕРСЬКА ПРОГРАМА «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

ДИПЛОМНА РОБОТА

«Особливості соціального благополуччя українців під тимчасовим
захистом у країнах ЄС»

Студент: Яценко Богдан
Наукова керівниця: Діброва Валерія

Для здобуття освітнього ступеня: Магістр
за спеціальністю: С4 Психологія
Освітня програма «Соціальна психологія»

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	4
ABSTRACT	6
ВСТУП	8
 РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ	
1.1. Соціальне благополуччя особистості: теоретичні підходи та структура конструкту.....	12
1.2. Вимушена міграція та статус тимчасового захисту: соціально-психологічний контекст.....	14
1.3. Сприйнята соціальна підтримка як особливість соціального благополуччя.....	18
1.4. Психологічна гнучкість як ресурс адаптації.....	21
1.5. Загальна самоефективність як особливість соціального благополуччя.....	24
1.6. Заздрість як соціально-психологічний феномен: доброякісна та злоякісна форми.....	27
1.7. Теоретична модель дослідження та гіпотези.....	30
Висновки до Розділу 1.....	32
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ	
2.1. Дизайн дослідження та обґрунтування методологічного підходу.....	34
2.2. Вибірка та процедура рекрутингу.....	35
2.3. Психодіагностичні методики.....	36
2.4. Етичні засади дослідження.....	37
2.5. Методи статистичного аналізу.....	38
Висновки до Розділу 2.....	39
 РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ: ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ	
3.1. Загальна характеристика вибірки та описова статистика.....	40

3.2. Взаємозв'язки між досліджуваними змінними: кореляційний аналіз.....	44
3.3. Предиктори соціального благополуччя: множинний регресійний аналіз.....	47
3.4. Обговорення результатів.....	51
3.5. Практичні рекомендації.....	55
Висновки до Розділу 3.....	57
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68

АНОТАЦІЯ

Яценко Б. В. Особливості соціального благополуччя українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС. – Магістерська кваліфікаційна робота. – Київська школа економіки (KSE), спеціальність «Психологія». – Київ, 2026.

Повномасштабне збройне вторгнення Росії в Україну у 2022 році спричинило одну з найбільших гуманітарних криз в Європі, внаслідок якої мільйони українців опинились під тимчасовим захистом у країнах ЄС. Існуючі дослідження зосереджуються переважно на клінічних показниках психічного здоров'я цієї групи (тривожність, депресія, ПТСР), тоді як соціальне благополуччя – суб'єктивна оцінка якості власного функціонування в соціальному просторі (Keyes, 1998) – залишається маловивченим.

Мета дослідження полягала у виявленні того, як сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, а також доброякісна та злаякісна форми диспозиційної заздрості пов'язані із соціальним благополуччям українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС. Центральне дослідницьке питання сформульовано так: як сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, доброякісна та злаякісна заздрість пов'язані із соціальним благополуччям українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС?

Дослідження проведено методом онлайн-опитування на вибірці $N = 70$ осіб із 18 країн ЄС (77.1% жінки, середній вік – 33.6 роки). Застосовано п'ять стандартизованих методик з україномовними адаптаціями: SWBS (Keyes, 1998; адаптація Четверик-Бурчак, 2014), MSPSS (Zimet et al., 1988; адаптація Мельник, Стаднік, 2023), Psy-Flex (Gloster et al., 2021a; адаптація Косяк, Лавриненко, 2025), GSE (Schwarzer & Jerusalem, 1995; адаптація Галецька, 2015) та BeMaS (Lange & Crusius, 2015; адаптація Пилат, Галецька, 2022). Статистичний аналіз виконано у Jamovi: кореляційний аналіз Спірмена та множинна лінійна регресія.

Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки соціального благополуччя зі сприйнятою соціальною підтримкою ($r_s = .559$), самоефективністю ($r_s = .581$), психологічною гнучкістю ($r_s = .456$), доброякісною заздрістю ($r_s = .312$) та злаякісною заздрістю ($r_s = -.249$). Регресійна модель ($R^2 = .465$, скоригований $R^2 = .375$, $p < .001$) виявила два значущі незалежні предиктори: сприйняту соціальну підтримку ($\beta = .341$, $p = .006$) та загальну самоефективність ($\beta = .339$, $p = .024$).

Результати свідчать, що ключовими особливостями соціального благополуччя є поєднання зовнішнього ресурсу (відчуття підтримки від оточення) та внутрішнього ресурсу (переконавання у власній ефективності).

Сформульовано практичні рекомендації для психологів, НГО та інтеграційних служб країн-реципієнтів.

Ключові слова: соціальне благополуччя, вимушена міграція, тимчасовий захист, сприйнята соціальна підтримка, самоефективність, психологічна гнучкість, заздрість.

Кількість слів у роботі: 14 107.

ABSTRACT

Yatsenko B. V. Features of Social Well-Being Among Ukrainians Under Temporary Protection in the EU Countries. – Master's thesis. – Kyiv School of Economics (KSE), Psychology programme. – Kyiv, 2026.

The full-scale Russian invasion of Ukraine in 2022 caused one of the largest humanitarian crises in Europe, displacing millions of Ukrainians who were granted temporary protection in EU member states. Existing research on this population focuses predominantly on clinical mental health outcomes (anxiety, depression, PTSD), while social well-being – an individual's appraisal of the quality of their functioning in the social sphere (Keyes, 1998) – remains underexplored.

The aim of this study was to examine how perceived social support, psychological flexibility, general self-efficacy, and dispositional envy in its benign and malicious forms are associated with social well-being among Ukrainians under temporary protection in the EU. The central research question was formulated as follows: how are perceived social support, psychological flexibility, general self-efficacy, benign envy, and malicious envy associated with social well-being among Ukrainians under temporary protection in the EU?

The study employed an online survey with a sample of $N = 70$ participants from 18 EU countries (77.1% female, mean age 33.6 years). Five standardised instruments with Ukrainian adaptations were used: SWBS (Keyes, 1998; adapted by Chetveryk-Burchak, 2014), MSPSS (Zimet et al., 1988; adapted by Melnyk & Stadnik, 2023), Psy-Flex (Gloster et al., 2021a; adapted by Kosiak & Lavrynenko, 2025), GSE (Schwarzer & Jerusalem, 1995; adapted by Haletska, 2015), and BeMaS (Lange & Crusius, 2015; adapted by Pylat & Haletska, 2022). Statistical analyses were performed in Jamovi, including Spearman's correlations and multiple linear regression.

Correlational analysis confirmed significant associations between social well-being and perceived social support ($r_s = .559$), self-efficacy ($r_s = .581$), psychological flexibility ($r_s = .456$), benign envy ($r_s = .312$), and malicious envy ($r_s = -.249$). The regression model ($R^2 = .465$, adjusted $R^2 = .375$, $p < .001$) identified two significant independent predictors: perceived social support ($\beta = .341$, $p = .006$) and general self-efficacy ($\beta = .339$, $p = .024$).

The findings indicate that social well-being among forcibly displaced Ukrainians is shaped by the combination of an external resource (perceived availability of support from others) and an internal resource (beliefs in one's own efficacy). Practical recommendations are provided for psychologists, NGOs, and integration services in host countries.

Keywords: social well-being, forced migration, temporary protection, perceived social support, self-efficacy, psychological flexibility, envy.

Word count: 14,107.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабне збройне вторгнення проти України, що спричинило одну з найбільших гуманітарних катастроф в історії Європи після Другої світової війни. У перші тижні після початку агресії мільйони українських громадян були змушені залишити свої домівки. За даними Управління Верховного Комісара ООН у справах біженців (UNHCR), станом на грудень 2025 року у світі зареєстровано майже 5,9 млн українських біженців (UNHCR, 2025). За оцінками Центру економічної стратегії, з урахуванням усіх напрямків виїзду, за кордоном перебуває близько 5,6 млн українців, з яких приблизно 4,3 млн – у країнах Заходу, переважно в державах Європейського Союзу (Центр економічної стратегії [ЦЕС], 2026). Згідно з даними Eurostat, станом на грудень 2025 року найбільша кількість носіїв тимчасового захисту зосереджена у Німеччині (28%) та Польщі (23%) від загальноєвропейського показника (Eurostat, 2025).

Правовою основою перебування українців у країнах ЄС слугує Директива Ради ЄС 2001/55/ЄС про мінімальні стандарти надання тимчасового захисту у разі масового припливу переміщених осіб (Council Directive 2001/55/EC, 2001). Вперше за весь час свого існування цю директиву було активовано у березні 2022 року у відповідь на масштабну вимушену міграцію з України. Тимчасовий захист надає особам право на законне перебування на території ЄС, доступ до ринку праці, системи освіти та медичного забезпечення (Cherniy, 2025). Відповідно до рішення Єврокомісії, тимчасовий захист для українців було продовжено до 4 березня 2027 року (ЦЕС, 2026), що забезпечує юридичну визначеність для мільйонів людей, проте залишає відкритим питання про якість їхнього соціального життя в країнах перебування.

Наявна наукова література, присвячена українським біженцям у ЄС, зосереджена переважно на показниках психічного здоров'я: тривожності, депресії, посттравматичному стресовому розладі та загальному психологічному дистресі, тоді як позитивні виміри благополуччя залишалися поза увагою (Buchcik et al., 2023; Voiko et al., 2024; Brücker et al., 2023). Дослідження інтеграції, своєю чергою, тяжіють до економічних показників – зайнятості, рівня доходу та освітньої інтеграції – залишаючи в тіні психосоціальний вимір перебування в приймаючому суспільстві (Kraly et al., 2023). Попри поодинокі роботи щодо суб'єктивного благополуччя мігрантів, конструкт соціального благополуччя у трактуванні С. Л. М. Keyes (1998) – як якості взаємодії особистості з її суспільним середовищем – досі не ставав предметом

емпіричних досліджень на вибірках українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС.

Наукова проблема

Попри значну кількість досліджень психологічної адаптації та інтеграції українських вимушених мігрантів, у науковій літературі існує очевидна прогалина: соціальне благополуччя як самостійний і багатовимірний конструкт – зокрема, в операціоналізації Keyes (1998), що охоплює соціальну інтеграцію, прийняття, внесок, актуалізацію та когерентність – залишається маловивченим стосовно осіб, які перебувають під тимчасовим захистом. Водночас невідомо, які соціально-психологічні ресурси особистості – сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність та диспозиційна заздрість – пов'язані із соціальним благополуччям у цій специфічній групі. Відповідь на це питання має як теоретичне значення для розвитку психології вимушеної міграції, так і практичне – для розроблення психосоціальних інтервенцій у країнах приймання.

Дослідницьке питання

Центральне дослідницьке питання роботи сформульовано таким чином: як сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, доброякісна та злоякісна заздрість пов'язані із соціальним благополуччям українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС?

Науковий апарат дослідження

Дослідницький фокус роботи визначається центральним дослідницьким питанням, яке поєднує теоретичний вимір соціального благополуччя з емпіричним аналізом соціально-психологічних характеристик українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС. У межах роботи соціальне благополуччя розглядається як залежна змінна, а сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, доброякісна та злоякісна заздрість – як характеристики, зв'язок яких із соціальним благополуччям перевіряється емпірично.

Межі дослідження визначені його кількісним кореляційним дизайном: робота спрямована на виявлення статистичних зв'язків між змінними у вибірці українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС, і не передбачає встановлення причинно-наслідкових залежностей або репрезентативного узагальнення результатів на всю генеральну сукупність.

Мета дослідження – емпірично виявити зв'язки між соціальним благополуччям українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС та такими соціально-психологічними характеристиками, як сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, доброякісна та злоякісна заздрість, та перевірити відповідні гіпотези.

Завдання дослідження:

Здійснити теоретичний аналіз підходів до концептуалізації соціального благополуччя, зокрема п'ятикомпонентної моделі Keyes (1998).

Описати соціально-психологічний контекст вимушеної міграції та статусу тимчасового захисту в країнах ЄС.

Проаналізувати теоретичні та емпіричні засади зв'язку сприйнятої соціальної підтримки, психологічної гнучкості, загальної самоефективності та заздрості із соціальним благополуччям.

Розробити та обґрунтувати теоретичну модель дослідження.

Провести емпіричне дослідження на вибірці українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС із застосуванням верифікованого інструментарію.

Здійснити кореляційний і регресійний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Сформулювати практичні рекомендації для фахівців у галузі психосоціальної підтримки вимушених мігрантів.

Гіпотези дослідження:

H1: Сприйнята соціальна підтримка позитивно пов'язана із соціальним благополуччям українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС.

H2: Психологічна гнучкість позитивно пов'язана із соціальним благополуччям.

H3: Загальна самоефективність позитивно пов'язана із соціальним благополуччям.

H4: Доброякісна заздрість позитивно пов'язана із соціальним благополуччям, тоді як злоякісна заздрість пов'язана із ним негативно.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше на вибірці українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС здійснено комплексне емпіричне вивчення соціального благополуччя у концептуалізації Keyes (1998) як залежної змінної в поєднанні з чотирма соціально-психологічними предикторами. Уперше в україномовній науковій практиці одночасно застосовано україномовні адаптації методик BeMaS (Пилат & Галецька, 2022), MSPSS (Мельник & Стаднік, 2023), Psy-Flex (Косяк & Лавриненко, 2025), GSE (Галецька, 2015) та SWBS (Четверик-Бурчак, 2014) на популяції вимушених мігрантів.

Дизайн дослідження

Дослідження реалізовано як кількісне кореляційне з використанням методу онлайн-опитування, що забезпечує доступ до географічно розпорошеної вибірки – осіб, які проживають у різних країнах ЄС. До переваг обраного дизайну належать стандартизованість процедури збору даних, анонімність, що знижує ефект соціальної бажаності, та нульова вартість рекрутингу. Серед обмежень – cross-sectional характер дизайну, що унеможлиблює встановлення причинно-наслідкових зв'язків; ризики, властиві методу самозвіту (зокрема, суб'єктивна упередженість відповідей); а також convenience sampling, який обмежує узагальненість результатів на всю популяцію. Планований обсяг вибірки – не менше 70 осіб.

Структура роботи

Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У Розділі 1 здійснено теоретичний аналіз концепту соціального благополуччя та досліджуваних особливостей (підрозділи 1.1-1.7). Розділ 2 присвячено методологічному обґрунтуванню: описано вибірку, процедуру збору даних та психометричний інструментарій (підрозділи 2.1-2.5). У Розділі 3 представлено результати емпіричного дослідження, їхній аналіз та інтерпретацію (підрозділи 3.1-3.5). Загальні висновки підсумовують здобуті результати та їх теоретичне й практичне значення.

РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

1.1. Соціальне благополуччя особистості: теоретичні підходи та структура конструкту

Сучасна психологія благополуччя оперує кількома концептуально відмінними конструктами, які нерідко вживаються як взаємозамінні, попри суттєві змістові розбіжності між ними. Розмежування суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя є необхідною теоретичною передумовою для коректного операціоналізування дослідницького фокусу цієї роботи.

Суб'єктивне благополуччя (subjective well-being, SWB) концептуалізовано у класичній роботі Е. Дінера (Diener, 1984) як переважання позитивного афекту над негативним у поєднанні із когнітивною задоволеністю власним життям. Відповідно до гедоністичної традиції, яку представляє цей підхід, суб'єктивне благополуччя є суто внутрішньоособистісним феноменом і відображає суб'єктивну оцінку особою якості свого емоційного та когнітивного досвіду. Диференціація афективного та когнітивного компонентів у межах SWB дозволила значно розширити діагностичний арсенал цього напрямку, проте, як зауважує Дінер (1984), такий підхід залишає за дужками питання соціального вкорінення особистості.

Психологічне благополуччя (psychological well-being, PWB) запропоновано К. Ріффа (Ryff, 1989) як альтернативу гедоністичному розумінню щастя. Відштовхуючись від євдемоністичної філософської традиції та теорій особистісного розвитку (Maslow, Allport, Erikson та ін.), Ріфф операціоналізувала благополуччя як шестикомпонентний конструкт, що охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономію, компетентність у поводженні з середовищем, мету в житті та особистісне зростання (Ryff, 1989). Важливо, що ця модель акцентує позитивне психологічне функціонування особистості, але залишається переважно інтрапсихічною за своєю логікою: навіть вимір «позитивних стосунків» описує їх як ресурс для особистості, а не як критерій участі в соціальному житті.

Соціальне благополуччя (social well-being, SWB за Keyes) запропоноване К. Кіз (Keyes, 1998) як самостійний конструкт, що відображає оцінку індивідом якості власного функціонування в соціальному просторі. Ключова теоретична новація полягає у перенесенні фокусу з інтрапсихічних процесів на соціальні завдання та виклики: Кіз стверджував, що повноцінне психічне здоров'я неможливо зрозуміти без урахування того, наскільки людина відчувається інтегрованою у суспільство, сприймає інших людей і соціальні

інститути, усвідомлює власний внесок у спільне благо та вбачає сенс у суспільних процесах (Keyes, 1998). Саме ця соціальна вимірюваність благополуччя є релевантною для вивчення груп, що переживають вимушене переміщення та занурення в нове соціальне середовище.

П'ятикомпонентна модель соціального благополуччя (Keyes, 1998)

Відповідно до концепції Кіза, соціальне благополуччя структуроване п'ятьма відносно незалежними вимірами.

Соціальна інтеграція (social integration) відображає суб'єктивну оцінку якості власного зв'язку із суспільством та місцевою спільнотою. Вона спирається на дюркгеймівські ідеї соціальної згуртованості та концепцію класової свідомості Маркса: людина з високим рівнем соціальної інтеграції відчуває, що має щось спільне з іншими членами суспільства, що є частиною колективного цілого (Keyes, 1998). Для вимушених мігрантів цей вимір є особливо чутливим, оскільки переміщення обриває попередні соціальні зв'язки.

Соціальне прийняття (social acceptance) означає конструювання уявлення про суспільство через характеристики та якості інших людей як узагальненої категорії. Людина з розвиненим соціальним прийняттям довіряє іншим, вважає їх здатними до доброти та продуктивності, і загалом дотримується сприятливого погляду на людську природу (Keyes, 1998). Цей вимір є соціальним аналогом самоприйняття у моделі Ріффа.

Соціальний внесок (social contribution) відображає переконання особи у тому, що її діяльність є цінною для суспільства і що вона є важливим членом соціуму, якому є що запропонувати. Кіз (1998) описує цей вимір як точку перетину понять самоефективності та відповідальності: особа вірить, що її повсякденні дії помітні й значущі для загального добробуту.

Соціальна актуалізація (social actualization) відображає переконаність особи у тому, що суспільство має потенціал для розвитку та що цей розвиток здатен принести позитивні результати для неї самої. Це евдемоністичний вимір у соціальному вимірі: не особисте зростання, а довіра до суспільного прогресу та орієнтація на майбутнє (Keyes, 1998).

Соціальна когерентність (social coherence, або «узгодженість з суспільством» в українській адаптації) означає сприйняття соціального світу як осмисленого, логічного та передбачуваного. Кіз (1998) пов'язує цей вимір з антонімом аномії: когерентна людина відчуває, що розуміє суспільні процеси, що вони мають логіку та сенс. Для осіб, які пережили вимушене переміщення внаслідок збройного конфлікту, саме цей вимір може зазнавати найбільшого руйнування.

Методика SWBS та її українська адаптація

Для вимірювання соціального благополуччя в запропонованому концептуальному значенні Кіз розробив «Шкалу соціального благополуччя» (Social Well-Being Scale, SWBS), що охоплює п'ять субшкал відповідно до описаних вимірів (Keyes, 1998). Українська адаптація методики здійснена А. Г. Четверик-Бурчак і опублікована у 2014 році (Четверик-Бурчак, 2014). Адаптація проводилась за стандартним алгоритмом: здійснено переклад і зворотний переклад, перевірено ретестову надійність ($r = 0,753$ для загального показника, $p < 0,001$), надійність паралельних форм та конструктну валідність. Внутрішня узгодженість за загальною шкалою склала $\alpha = 0,842$; для окремих субшкал коефіцієнти Кронбаха становили від 0,631 (соціальна когерентність) до 0,926 (соціальна актуалізація). Конструктна валідність підтверджена значущими кореляціями з п'ятьма рисами особистості (модель «Великої п'ятірки»): позитивними – з доброзичливістю, сумлінністю та відкритістю до нового досвіду; негативними – з нейротизмом та інтроверсією (Четверик-Бурчак, 2014). Авторка зазначає, що методика потребує подальшої стандартизації для різних вікових та гендерних груп, що є важливим застереженням для інтерпретації результатів на специфічних вибірках.

Емпіричні дослідження соціального благополуччя у мігрантів

Емпіричне вивчення соціального благополуччя у контексті міграції є порівняно молодим напрямом досліджень. Кралі зі співавторами (Kraly et al., 2023) у систематичному огляді соціально-демографічних наслідків вимушеної міграції встановили, що здоров'я та благополуччя мігрантів детерміновані складним комплексом чинників, серед яких особливу роль відіграють соціальна інтеграція та динаміка сімейних і громадських зв'язків. Огляд також засвідчив, що дослідження вимушеної міграції зосереджуються переважно на негативних аспектах, тоді як виміри позитивного функціонування залишаються значно меншою мірою операціоналізованими.

Таким чином, соціальне благополуччя у концепції Кіза (1998) є самостійним, теоретично обґрунтованим конструктом, що не зводиться ні до суб'єктивного задоволення життям, ні до психологічного здоров'я в інтрапсихічному значенні. П'ятикомпонентна структура цього конструкту дозволяє операціоналізувати різні аспекти соціального функціонування особистості, що є особливо цінним для дослідження груп, які перебувають у процесі вимушеного переселення та адаптації до нового соціального середовища.

1.2. Вимушена міграція та статус тимчасового захисту: соціально-психологічний контекст

Поняття вимушеної міграції та її відмінність від добровільної

У науковому та правовому дискурсі поняття «вимушена міграція» позначає переміщення осіб, зумовлене не власним вільним вибором, а зовнішніми обставинами, що несуть загрозу для їхнього життя, здоров'я або свободи. Міжнародна організація з міграції визначає вимушену міграцію як міграційний рух, що, попри різноманітність рушійних чинників, передбачає застосування сили, примусу або тиску (ІОМ, 2019). До таких обставин відносять збройні конфлікти, переслідування за політичними, етнічними чи релігійними ознаками, а також екологічні катастрофи. УВКБ ООН (UNHCR) розмежовує добровільну та вимушену міграцію передусім за критерієм наявності чи відсутності реальної альтернативи переміщенню: добровільні мігранти здійснюють переїзд задля покращення умов життя та власного розвитку, тоді як вимушені переміщуються, рятуючись від небезпеки. Ця концептуальна відмінність має суттєві практичні та психологічні наслідки: вимушена міграція, на відміну від добровільної, характеризується раптовістю, відсутністю достатньої підготовки та плановості, а відтак значно вищим рівнем психологічного навантаження на особистість (Kraly et al., 2023).

Вимушена міграція в результаті збройного конфлікту є окремою категорією, що суттєво відрізняється від трудової чи освітньої: вона поєднується з травматичним досвідом, невизначеністю щодо майбутнього та, у багатьох випадках, з розривом усталених соціальних зв'язків (Bannikova, 2023). Саме ці особливості визначають специфічний соціально-психологічний контекст, у якому відбувається адаптація вимушених мігрантів.

Статус тимчасового захисту: правова основа та масштаби

Правовою основою тимчасового захисту громадян України у країнах ЄС є Директива Ради ЄС 2001/55/ЄС від 20 липня 2001 року про мінімальні стандарти надання тимчасового захисту у разі масового напливу переміщених осіб. Попри існування цієї Директиви ще з 2001 року, вперше вона була застосована лише через Імплементативне рішення Ради ЄС № 2022/382 від 4 березня 2022 року, ухвалене у відповідь на повномасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року (Sushch, 2023; Cherniy, 2025).

Тимчасовий захист надає особам, що перебувають під його дією, низку гарантованих прав: право на проживання в країні ЄС, доступ до ринку праці, медичного обслуговування, освіти для дітей та соціальної підтримки. Водночас цей статус відрізняється від статусу біженця за Женевською конвенцією 1951

року: він є тимчасовим і колективним за природою, тоді як статус біженця надається індивідуально за результатами розгляду конкретної заяви (Bannikova, 2023). За даними Євростату, станом на кінець червня 2024 року у країнах ЄС налічувалось близько 4,3 млн осіб зі статусом тимчасового захисту, з яких громадяни України становили 98% (Мотрук, 2024). Найбільше українців перебувало у Німеччині (31,2% від загальної кількості в ЄС), Польщі (22,4%) та Чехії (8,4%). У червні 2024 року Рада ЄС ухвалила рішення про продовження тимчасового захисту до 4 березня 2026 року (Мотрук, 2024).

З психологічного погляду сам статус тимчасового захисту є джерелом специфічної невизначеності: особи під тимчасовим захистом перебувають у правовій та екзистенційній «підвішеності», не маючи чіткої перспективи щодо тривалості свого перебування в країні ЄС та можливості повернення додому. Дослідження ЦЕС (2026), проведене на основі опитування у грудні 2025 – січні 2026 року, фіксує, що невизначеність майбутнього є одним із найпоширеніших труднощів, які відзначають самі біженці: 36% респондентів назвали її серед п'яти найгостріших проблем, а 46% – вказали на тугу за батьківщиною.

Теорія акультурації Berry (1997) та її застосування до вимушених мігрантів

Концептуальною рамкою для розуміння адаптаційних процесів у мігрантів залишається теорія акультурації Дж. Беррі (Berry, 1997). Акультурація визначається як процес культурних та психологічних змін, що відбуваються внаслідок тривалого контакту між особами різних культурних груп. Беррі запропонував чотирикомпонентну модель акультураційних стратегій, що визначаються двома осями: мірою збереження власної культури та мірою прийняття культури приймаючого суспільства.

Стратегія **інтеграції** передбачає збереження власної культурної ідентичності за умови активного залучення до приймаючого суспільства. Емпіричні дані стійко свідчать, що саме вона пов'язана з найкращими адаптаційними показниками практично у всіх досліджуваних групах (Berry, 1997). **Асиміляція** означає відмову від власної культури заради прийняття культури приймаючої країни. **Сепарація** характеризується збереженням власної культури та відстороненням від приймаючого суспільства. **Маргіналізація** є найменш адаптивною стратегією: вона поєднує втрату зв'язку з обома культурами, що призводить до соціальної ізоляції та підвищеного стресу (Berry, 1997).

Важливе застереження, яке робить Беррі (1997), полягає у тому, що для вимушених мігрантів, на відміну від добровільних, вибір акультураційної стратегії є значно більш обмеженим: контекст вимушеного переміщення,

поєднаний з попереднім травматичним досвідом і неясними перспективами повернення, суттєво звужує можливості для активного культурного вибору. Крім того, результат акультурації залежить не лише від стратегії мігранта, а й від готовності приймаючого суспільства до взаємного пристосування: у відсутності підтримуючих умов навіть прагнення до інтеграції може не реалізовуватися.

Психологічні труднощі вимушених мігрантів

Дослідження соціально-психологічного стану українських вимушених мігрантів фіксують системний комплекс труднощів. Серед найбільш поширених – розлука з рідними і близькими, особливо загострена у контексті війни через неможливість виїзду для військовозобов'язаних чоловіків (Bannikova, 2023). Мовний бар'єр у поєднанні з бюрократичними перепонами суттєво обмежує доступ до соціальних послуг і можливостей для самореалізації (Chabanna, 2025; Vilokorytov, 2024). Втрата соціального статусу є ще одним виміром стресу: висококваліфіковані фахівці нерідко змушені обіймати посади нижче рівня своєї кваліфікації, що руйнує їхню професійну ідентичність і суб'єктивне відчуття власної цінності. Такі зміни безпосередньо зачіпають виміри соціального благополуччя в моделі Кіза (1998): соціальний внесок і соціальна когерентність знижуються, коли особа не відчуває власної значущості для суспільства і не розуміє логіки нового соціального середовища.

Гендерний вимір вимушеної міграції є особливо значущим для розуміння досліджуваної вибірки: серед осіб зі статусом тимчасового захисту станом на середину 2024 року жінки становили близько 45,6%, тоді як частка дорослих чоловіків – лише 22% (Мотрук, 2024). Це зумовлено правовими обмеженнями на виїзд для чоловіків призовного віку в умовах воєнного стану, що, у свою чергу, означає: значна частина жінок опинилась у новому соціальному середовищі без звичної родинної підтримки. Дані опитування 2025-2026 років засвідчують, що жінки значно частіше, ніж чоловіки, переживають розлуку з рідними і друзями (40% проти 31%) та невизначеність майбутнього (33% проти 25%) (ЦЕС, 2026).

Суспільна значущість дослідження цієї групи

Масштаб вимушеного переміщення українців є безпрецедентним для Європи часів після Другої світової війни. Рівень і якість їхнього соціального благополуччя мають наслідки не лише для самих мігрантів: від успішності соціальної інтеграції залежать як перспективи їхнього повернення та відбудови України, так і соціальна стабільність приймаючих країн. Дослідження Мотрука (2024) та Чабанни (2025) вказують, що значна частина українців може

залишитися в ЄС довгостроково, тому розуміння психологічних чинників їхньої адаптації є актуальним науковим і прикладним завданням. Водночас, як зазначає Баннікова (2023), академічне дослідження саме соціальної адаптації вимушених мігрантів з України є недостатнім, особливо у кількісних вимірах, що й обумовлює наукову доцільність цього дослідження.

1.3. Сприйнята соціальна підтримка як особливість соціального благополуччя

Концептуалізація сприйнятої соціальної підтримки

Соціальна підтримка є одним із найбільш досліджуваних конструктів у психології здоров'я та соціальній психології. Водночас у науковій літературі існує принципова концептуальна відмінність між двома формами соціальної підтримки: отриманою (received social support) та сприйнятою (perceived social support). Отримана підтримка відображає фактичні дії, що вчиняються іншими людьми в ситуаціях стресу, натомість сприйнята підтримка – це суб'єктивна оцінка особою доступності та адекватності підтримки з боку значущих для неї людей (Zimet et al., 1988). Ця відмінність є принципово важливою: дослідження послідовно засвідчують, що саме суб'єктивна оцінка, а не обсяг реально отриманої допомоги, є надійнішим предиктором психологічного благополуччя та адаптації (Cohen & Wills, 1985).

Класична операціоналізація сприйнятої соціальної підтримки здійснена Зіметом зі співавторами у 1988 році. Вони розробили Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) – самозвітний інструмент із 12 пунктів, згрупованих у три субшкали (Zimet et al., 1988). **Субшкала «Сім'я»** оцінює, наскільки людина відчуває підтримку, залученість та допомогу з боку членів своєї родини. **Субшкала «Друзі»** вимірює суб'єктивне відчуття підтримки з боку кола друзів. **Субшкала «Значущий інший»** (у посібнику Мельника та Стаднік (2023) перекладена як «Близькі люди») стосується наявності конкретної особистості у житті респондента, яка є джерелом емоційної близькості та підтримки. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта. За оригінальною валідизацією, шкала виявила хорошу факторну валідність та задовільну ретестову надійність, а вищі показники сприйнятої підтримки були пов'язані з нижчими рівнями депресії та тривоги (Zimet et al., 1988). Ця трикомпонентна структура є теоретично важливою, оскільки різні джерела підтримки виконують різні функції та мають неоднакову значущість залежно від стресового контексту.

Україномовна адаптація методики здійснена Мельником Ю. Б. та Стадніком А. В. і опублікована у методичному посібнику 2023 року (Мельник &

Стаднік, 2023). Адаптація рекомендована Вченою радою НДІ ХОГОКЗ і містить україномовні версії 12 пунктів, інструкцію та алгоритм обробки результатів. Саме ця версія методики використовується в нашому дослідженні.

Теоретичні механізми зв'язку соціальної підтримки з благополуччям

Для пояснення впливу соціальної підтримки на благополуччя у науковій літературі конкурують два теоретичних підходи, детально систематизованих у класичному огляді Коена та Уїлса (Cohen & Wills, 1985).

Буферна гіпотеза (buffering hypothesis) стверджує, що соціальна підтримка впливає на благополуччя передусім в умовах стресу, виступаючи модератором між стресовою подією та негативними психологічними наслідками. Відповідно до цієї моделі, сприйнята підтримка може діяти на двох етапах: по-перше, змінювати первинну оцінку стресору (людина, яка знає, що може розраховувати на допомогу, сприймає подію як менш загрозливу); по-друге, покращувати вторинну оцінку власних ресурсів для подолання труднощів (Cohen & Wills, 1985). Буферна гіпотеза особливо добре підтверджується саме для показників сприйнятої, а не отриманої підтримки, що пояснюється когнітивним механізмом дії: достатньо знати, що допомога є доступною, навіть якщо нею не скористалися.

Гіпотеза прямого ефекту (main effect model) стверджує, що соціальна підтримка має постійний позитивний вплив на благополуччя незалежно від наявності чи відсутності стресу, оскільки задовольняє базову потребу людини в соціальній приналежності та зв'язку. Коен та Уїлс (1985) зробили висновок, що обидва механізми є справжніми, проте діють у різних умовах: буферний ефект більш виражений у ситуаціях гострого стресу, тоді як прямий ефект стабільно присутній у повсякденному функціонуванні.

Для розуміння зв'язку сприйнятої підтримки саме з соціальним благополуччям у значенні Кіза (1998) обидва механізми мають теоретичну релевантність. Вимір соціальної інтеграції безпосередньо відображає відчуття зв'язку з оточенням, яке соціальна підтримка підтримує за механізмом прямого ефекту. Вимір соціального прийняття передбачає довіру до інших людей – те, що формується саме через досвід підтримуючих взаємин. Нарешті, соціальний внесок може реалізовуватися через підтримуючі мережі, в яких людина не лише отримує допомогу, а й надає її.

Соціальна підтримка у контексті вимушеної міграції: огляд досліджень

Вимушена міграція є ситуацією, що кардинально трансформує соціальну мережу людини. Втрата контактів із сусідами, колегами, членами розширеної родини та місцевою громадою означає не лише емоційну втрату, а й одночасне

руйнування усіх трьох джерел підтримки, що вимірюються MSPSS. Систематичний скопінговий огляд Вахтер зі співавторами (Wachter et al., 2022), що охопив 41 дослідження соціальної підтримки серед переселених біженців, засвідчив: соціальна підтримка є позитивно пов'язаною з ключовими показниками фізичного та психічного здоров'я, а також загального благополуччя. Водночас огляд зафіксував, що більшість теорій соціальної підтримки розроблялися без урахування специфіки вимушеного переміщення, тому потреби біженців у підтримці мають розглядатися як контекстуально специфічні. Зокрема, автори підкреслюють, що в умовах ресетлменту соціальна підтримка є не стабільним фоном, а динамічним ресурсом, що зазнає суттєвих трансформацій на різних часових етапах після переміщення (Wachter et al., 2022).

Дослідження Бюге зі співавторами (Böge et al., 2020) вивчало арабомовних біженців у Йорданії та Німеччині і показало, що нижчі рівні сприйнятої соціальної підтримки статистично значуще пов'язані з вищим рівнем депресивних, тривожних та пов'язаних із травмою симптомів. Важливо, що цей зв'язок зберігався навіть після статистичного контролю за рівнем пережитого стресу та травматичного досвіду, що підтверджує незалежне значення сприйнятої підтримки як захисного чинника.

У дослідженні Баеза-Рівера зі співавторами (Baeza-Rivera et al., 2022), проведеному на вибірці з 283 іммігрантів у Чилі за допомогою моделювання структурних рівнянь, встановлено, що сприйнята соціальна підтримка впливає на психічне здоров'я мігрантів переважно опосередковано – через зниження рівня акультураційного стресу. Вищий рівень сприйнятої підтримки асоціювався зі статистично значуще нижчим рівнем акультураційного стресу, який, у свою чергу, передбачав менше симптомів тривоги, депресії та стресу. Примітно, що дослідження верифікувало саме опосередкований, а не прямий зв'язок підтримки з психічним здоров'ям: підтримка зменшувала тягар адаптаційного навантаження, а не безпосередньо впливала на симптоматику.

Jafari зі співавторами (Jafari et al., 2026) у дослідженні фарсі- та арабомовних мігрантів у Канаді встановили значущу негативну кореляцію між загальним показником MSPSS і рівнями тривоги ($r = -0,29$, $p < 0,001$) та депресії ($r = -0,31$, $p < 0,001$). Більш низький рівень сприйнятої підтримки виявився особливо вираженим за субшкалою «Друзі», що автори пов'язують із мовними бар'єрами та обмеженими можливостями для формування нових соціальних зв'язків у приймаючому суспільстві.

Обґрунтування гіпотези H1

Наведені теоретичні міркування та емпіричні дані дають підставу для формулювання гіпотези H1 нашого дослідження: **вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки буде позитивно пов'язаний із рівнем соціального благополуччя українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС.** Зв'язок між цими конструктами є теоретично обґрунтованим через кілька механізмів. По-перше, відчуття підтримки з боку значущих інших, друзів та сім'ї безпосередньо живить виміри соціальної інтеграції та соціального прийняття за моделлю Кіза (1998). По-друге, в умовах масштабного стресу вимушеного переміщення, характерного для досліджуваної вибірки, сприйнята підтримка має очевидний потенціал виконувати буферну функцію, зменшуючи негативний вплив акультураційного стресу на соціальне функціонування. По-третє, специфіка вибірки – жінки, які часто перебувають у новому соціальному середовищі без підтримки партнера – робить суб'єктивну оцінку доступності підтримки особливо значущим предиктором якості соціального функціонування. Характер очікуваного зв'язку передбачається позитивним і статистично значущим, що перевірятиметься за допомогою кореляційного та регресійного аналізу в третьому розділі роботи.

1.4. Психологічна гнучкість як ресурс адаптації

Конструкт психологічної гнучкості в рамках терапії прийняття та відповідальності

Психологічна гнучкість є центральним конструктом терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) – одного з напрямів третьої хвилі когнітивно-поведінкової психотерапії, теоретично обґрунтованого Хейсом, Стросалем та Вілсоном (Hayes et al., 1999). У широкому сенсі психологічна гнучкість визначається як здатність особи повністю усвідомлювати теперішній момент та, залежно від того, що саме дана ситуація дозволяє чи вимагає, змінювати власну поведінку або продовжувати її у тому ж напрямку, зберігаючи відданість особистим цінностям (Hayes et al., 1999). Це є активним, ціннісно-орієнтованим процесом, а не просто пасивним пристосуванням до обставин.

Теоретично психологічна гнучкість описується через гексафлекс-модель (hexaflex), що охоплює шість взаємопов'язаних процесів (Hayes et al., 2006). **Прийняття** (acceptance) означає готовність переживати дискомфортні внутрішні стани – думки, емоції, відчуття – без намагання їх уникнути або придушити. **Когнітивне роз'єднання** (cognitive defusion) передбачає здатність спостерігати власні думки як ментальні події, а не як безумовні факти дійсності. **Контакт із теперішнім моментом** (contact with the present moment) – це

усвідомлена, гнучка увага до того, що відбувається «тут і зараз». **Я як контекст** (self as context) є здатністю займати позицію постійного спостерігача, що не ототожнюється з конкретним змістом власного досвіду. **Цінності** (values) – це особистісно визначені якості бажаної дії, що надають поведінці напряму та сенсу. Нарешті, **відповідальна дія** (committed action) означає здійснення конкретних кроків у напрямку ціннісно-орієнтованих цілей навіть у присутності психологічних перешкод (Hayes et al., 2006).

Антиподом психологічної гнучкості є психологічна ригідність, яка виявляється у домінуванні **переживального уникання** (experiential avoidance) – тенденції уникати, придушувати або позбуватися небажаних внутрішніх переживань – і **злиття** з власними думками, що обмежує репертуар поведінки і відриває людину від ціннісно спрямованого функціонування (Bond et al., 2011). Дослідження Кашдана та Ротенберга (Kashdan & Rottenberg, 2010) у широкому огляді доказової бази показали, що психологічна ригідність є транс-діагностичним механізмом, пов'язаним з широким спектром психічних розладів та зниженим функціонуванням, тоді як психологічна гнучкість виступає фундаментальним аспектом здоров'я.

Методика Psy-Flex та її українська адаптація

Традиційним інструментом вимірювання психологічної ригідності слугував Опитувальник прийняття та дії (AAQ-II; Bond et al., 2011). Проте в 2021 році Глостер зі співавторами розробили альтернативний, коротший інструмент – Psy-Flex, що вимірює психологічну гнучкість як позитивний полюс конструкту, а не лише її відсутність (Gloster et al., 2021b). Psy-Flex складається з 6 пунктів, кожен з яких відповідає одному з шести процесів гексафлекс-моделі. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта від «ніколи» до «завжди». Оригінальна валідизація засвідчила добру структурну валідність та внутрішню узгодженість, а також чутливість методики до контекстуальних особливостей вибірки – власне, «контекстуальна чутливість» є ключовою декларованою перевагою інструменту порівняно з попередніми аналогами (Gloster et al., 2021b). Методика була апробована на клінічних та неклінічних популяціях і виявила предиктивну валідність щодо показників якості життя та психологічного функціонування.

Україномовна адаптація Psy-Flex здійснена Косяком В. А. та Лавриненком Д. Г. і опублікована у грудні 2025 року (Косяк & Лавриненко, 2025). Психометрична оцінка адаптованої версії засвідчила задовільні показники надійності: внутрішня узгодженість за коефіцієнтом Кронбаха становить $\alpha = 0,759$, а ретестова надійність підтверджена на рівні $r = 0,881$ ($p < 0,001$). Авторами перевірено конструктну валідність, що підтверджує відповідність

україномовної версії теоретичній структурі оригінального інструменту (Косяк & Лавриненко, 2025). Саме ця адаптація використовується в нашому дослідженні.

Механізм зв'язку психологічної гнучкості з благополуччям та адаптацією до стресу

Психологічна гнучкість пов'язана з благополуччям через кілька взаємодоповнювальних механізмів. По-перше, вона дозволяє особі продовжувати ціннісно значущу активність навіть за умов психологічного дискомфорту, підтримуючи тим самим соціальну участь і відчуття осмисленості – компоненти, що безпосередньо корелюють із вимірами соціального внеску та соціальної актуалізації в моделі Кіза (1998). По-друге, вона зменшує витрати ресурсів на уникання, вивільняючи їх для конструктивного вирішення проблем та налагодження стосунків. По-третє, через контакт із теперішнім моментом та прийняття вона сприяє більш адекватній оцінці соціального середовища, не спотвореній надмірним злиттям із тривожними думками (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Черрі зі співавторами (Cherry et al., 2021) у широкому скопінговому огляді досліджень психологічної гнучкості показали, що попри різноманітність вживаних концептуалізацій та операціоналізацій цього конструкту, спільним для них є зв'язок із вищими показниками суб'єктивного і психологічного благополуччя, нижчими показниками депресії та тривоги, а також з кращою соціальною адаптацією.

Психологічна гнучкість у контексті вимушеного переміщення

Для досліджуваної вибірки особлива актуальність психологічної гнучкості зумовлена специфікою ситуації вимушеного переміщення. Стан тимчасового захисту характеризується хронічною невизначеністю щодо майбутнього, яка не піддається безпосередньому вирішенню: людина не може контролювати ані тривалість свого перебування за кордоном, ані розвиток подій в Україні. В таких умовах стратегії контролю та уникання є принципово менш ефективними, ніж прийняття та ціннісно-орієнтована поведінка, – тобто саме ті процеси, що складають психологічну гнучкість.

Обґрунтування гіпотези H2

На підставі викладеного теоретичного обґрунтування та наявних емпіричних даних формулюється гіпотеза H2: **вищий рівень психологічної гнучкості буде позитивно пов'язаний із рівнем соціального благополуччя українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС. Зв'язок між цими**

конструктами є теоретично обґрунтованим через кілька механізмів. Психологічна гнучкість підтримує ціннісно спрямовану соціальну участь навіть за умов акультураційного стресу, що безпосередньо живить такі виміри соціального благополуччя, як соціальний внесок і соціальна інтеграція. Через зниження переживального уникання вона дозволяє особі відкритіше взаємодіяти з новим соціальним середовищем, не відсторонюючись від нього. Нарешті, через контакт із теперішнім моментом вона сприяє реалістичнішому сприйняттю соціальних процесів, що відповідає виміру соціальної когерентності. Характер зв'язку передбачається позитивним, що перевірятиметься за допомогою кореляційного та регресійного аналізу в третьому розділі роботи.

1.5. Загальна самоефективність як особливість соціального благополуччя

Теорія самоефективності Бандури: визначення та джерела

Конструкт самоефективності був уперше систематично описаний А. Бандурою (Bandura, 1977) у рамках соціально-когнітивної теорії та набув подальшого розвитку у фундаментальній монографії «Self-Efficacy: The Exercise of Control» (Bandura, 1997). Самоефективність визначається як переконання особи у власній здатності організувати й виконувати необхідні дії для досягнення певних результатів. Принципово важливо, що цей конструкт стосується не наявних умінь як таких, а суб'єктивної оцінки того, що людина може зробити з тим, що вона має. Самоефективність впливає на функціонування особистості через мотиваційні, когнітивні, афективні та поведінкові процеси: вона визначає, чи буде людина взагалі намагатися досягти цілі, наскільки наполегливою вона буде в разі невдачі, та якою мірою вона сприйматиме труднощі як виклики, а не як загрози (Bandura, 1997).

Бандура (1997) визначив чотири основних джерела формування переконань про власну ефективність. Перше і найвагоміше джерело – **досвід успішного оволодіння** (mastery experiences): реальні успішні виконання завдань зміцнюють відчуття ефективності, тоді як невдачі його знижують, якщо вони трапляються до формування стійких переконань. Друге джерело – **вікарний досвід** (vicarious experience), або соціальне моделювання: спостереження за тим, як інші подібні до нас люди успішно справляються зі складними ситуаціями, підвищує власну оцінку своїх можливостей. Третє джерело – **соціальне переконання** (social persuasion): зворотний зв'язок з оточення, що людина здатна впоратися з певним завданням, тимчасово підвищує її самоефективність. Четверте джерело – **фізіологічні та емоційні стани** (physiological and affective

states): власні тілесні та емоційні реакції виступають сигналами здатності або нездатності до певних дій, тому зниження тривоги та стресу сприяє зміцненню самоефективності.

Конструкт загальної самоефективності та методика GSE

Відокремлення конструкту **загальної самоефективності** (general self-efficacy, GSE) як стійкої особистісної характеристики, що охоплює широкий спектр ситуацій, а не лише специфічні домени, здійснено Шварцером і Єрусалемом (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Загальна самоефективність операціоналізується як оптимістичне переконання особи у власній здатності успішно долати різноманітні нові та стресові обставини (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE), розроблена Шварцером і Єрусалемом у 1979 році та скорочена до 10 пунктів у 1992 році, є найпоширенішим інструментом вимірювання цього конструкту (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Пункти шкали відображають різні аспекти долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою: від «ніколи» до «так, завжди». Загальний бал є сумою всіх 10 відповідей і може варіюватися від 10 до 40. Адапована до 26 мов, шкала підтвердила крос-культурну надійність, а коефіцієнти внутрішньої узгодженості у різних вибірках становлять від 0,75 до 0,91 (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Україномовна адаптація GSE здійснена Галецькою І. І. і опублікована у навчальному посібнику 2015 року (Галецька, 2015). Внутрішня узгодженість україномовної версії за коефіцієнтом Кронбаха становить $\alpha = 0,84$, середнє значення у нормативній вибірці – 28,32 балів, верхній кuartиль – понад 32,1 балів, нижній – менше 24,6 балів. Теоретичне обґрунтування адаптації методики та її зв'язок із соціально-психологічною адаптацією особистості докладно розглянуто в ранішій публікації автора (Галецька, 2003).

Механізм зв'язку самоефективності з адаптацією та благополуччям

Механізм впливу самоефективності на благополуччя є багатоланковим. Особи з вищою самоефективністю схильні сприймати стресові ситуації як виклики, а не як загрози, що веде до вибору більш активних стратегій подолання. Вони докладають більше зусиль і виявляють більшу наполегливість у ситуаціях труднощів, що, зі свого боку, збільшує ймовірність реального успіху та ще більше зміцнює самоефективність через механізм досвіду успішного оволодіння (Bandura, 1997). Що стосується соціальної поведінки, самоефективність пов'язана з готовністю ініціювати соціальні контакти,

долучатися до нових груп та відстоювати свою позицію – тобто з тими поведінковими патернами, що безпосередньо живлять виміри соціального внеску та соціальної інтеграції в моделі Кіза (1998).

Самоефективність у контексті вимушеного переміщення: огляд досліджень

Суламан-Гілл та Томпсон (Sulaiman-Hill & Thompson, 2013) у дослідженні переселених афганських і курдських біженців в Австралії та Новій Зеландії ($n = 186$) встановили значущий зв'язок між рівнем GSE, нижчим психологічним дистресом і вищим суб'єктивним благополуччям. Учасники з нижчою загальною самоефективністю мали статистично значущо вищий рівень дистресу. Автори також підкреслили, що досвід вимушеної міграції є знедоленим і часто травматичним, що негативно позначається на переконаннях про власну ефективність. Водночас позитивні постміграційні умови – наявність мовних програм, моделей успішної інтеграції з числа досвідчених біженців – можуть відновлювати самоефективність через механізм вікарного досвіду.

Тіп зі співавторами (Tip et al., 2020) у лонгітюдному дослідженні 180 переселених біженців у Великій Британії за допомогою моделі крос-лагових шляхів продемонстрували, що зв'язок між самоефективністю і позитивним афектом є однонаправленим: самоефективність передбачала позитивний афект у наступних вимірюваннях, але не навпаки. Ці результати стабільно відтворювались протягом двох років навіть за умови статистичного контролю за такими чинниками, як зайнятість, мовна компетентність і соціальний капітал, що вказує на самостійний вплив самоефективності на емоційний вимір благополуччя.

Ван Гемстра зі співавторами (van Heemstra et al., 2021) показали, що самоефективність виступає буфером між постміграційними стресорами та психічним здоров'ям біженців: вищий рівень GSE пом'якшував негативний вплив постміграційних труднощів на психологічний стан, тоді як нижчий рівень самоефективності підсилював цей вплив. Цей буферний ефект є особливо значущим для досліджуваної вибірки, оскільки особи під тимчасовим захистом систематично стикаються зі стресорами постміграційного характеру: бюрократичними бар'єрами, невизнанням кваліфікацій, мовними труднощами, а також постійною невизначеністю щодо свого майбутнього.

Обґрунтування гіпотези НЗ

Теоретичні міркування та наведені емпіричні дані дають підставу для формулювання гіпотези НЗ: **вищий рівень загальної самоефективності буде позитивно пов'язаний із рівнем соціального благополуччя українців під**

тимчасовим захистом у країнах ЄС. Особи з вищою самоефективністю відчують більший контроль над власним функціонуванням у новому соціальному середовищі, що підтримує соціальний внесок і соціальне прийняття. Вони також з більшою ймовірністю ініціюють соціальні зв'язки та активно долучаються до спільноти, що сприяє соціальній інтеграції. Нарешті, переконаність у власній здатності впоратися з труднощами перекликається з відчуттям соціальної актуалізації – впевненістю в тому, що суспільство здатне до розвитку, який може позитивно позначитися на власному житті. Зв'язок між конструктами передбачається позитивним і статистично значущим, що перевірятиметься у третьому розділі роботи.

1.6. Заздрість як соціально-психологічний феномен: доброякісна та злаякісна форми

Теорія соціального порівняння як основа розуміння заздрості

Заздрість є соціальною емоцією, яка принципово не може виникнути у вакуумі – вона завжди потребує іншої людини. Теоретичним підґрунтям для розуміння її природи слугує теорія соціального порівняння Леона Фестінгера (Festinger, 1954), яка постулює, що люди мають стійку потребу оцінювати власні судження та здібності, і коли об'єктивних критеріїв бракує, вони вдаються до порівняння себе з іншими. Фестінгер (1954) описав тенденцію до порівняння з подібними до себе (схожими за соціальним статусом, демографічними ознаками, досвідом), а також виявив, що порівняння спрямовані переважно вгору – до тих, хто перевершує нас у значущих для нас сферах.

Саме висхідне соціальне порівняння (upward social comparison) є безпосереднім тригером заздрості: вона виникає тоді, коли особа порівнює себе з кимось, хто має бажану перевагу, і водночас відчуває, що ця перевага погіршує власне становище в суб'єктивно значущій сфері (Lange & Crusius, 2015). У контексті вимушеного переміщення можливостей для заздрісних порівнянь особливо багато: мігранти постійно зіштовхуються з ознаками благополуччя – матеріального, соціального та психологічного – у членів приймаючого суспільства, а також порівнюють своє теперішнє становище з тим, що мали вдома, або з успіхами інших мігрантів.

Розмежування доброякісної та злаякісної заздрості

Протягом тривалого часу в психологічній літературі заздрість концептуалізувалася як унітарний конструкт із однозначно негативним афективним забарвленням. Проте дослідження Ван де Вена, Зеленберга та Пітерса (Van de Ven et al., 2009) показали, що заздрість виявляється у двох

якісно відмінних формах, які різняться за суб'єктивним досвідом, оцінними схемами та поведінковими тенденціями.

Концептуальне розмежування та психодіагностична операціоналізація двох форм заздрості здійснені Ланге та Крузіусом (Lange & Crusius, 2015), які в чотирьох дослідженнях ($N = 1094$) розробили та валідизували шкалу BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale). **Доброякісна заздрість** (benign envy) є емоційною реакцією, що виникає у відповідь на висхідне порівняння, коли особа сприймає перевагу іншого як заслужену та водночас відчуває, що і сама здатна досягти подібного рівня. Вона пов'язана з мотивацією до самовдосконалення – прагненням «підтягнутися» до рівня заздрісного об'єкта власними зусиллями (Lange & Crusius, 2015). **Злоякісна заздрість** (malicious envy) виникає тоді, коли перевага іншого сприймається як незаслужена або така, що особа сама не може досягти. Вона пов'язана з ворожістю та мотивацією «опустити» іншого, тобто зменшити його перевагу, а не підвищити власний рівень (Lange & Crusius, 2015). Аналіз когнітивних оцінок Ван де Вена зі співавторами (Van de Ven et al., 2012) показав, що ключовими відмінними оцінними вимірами між двома формами є: сприймана заслуженість переваги (deservingness) та суб'єктивний контроль над досягненням бажаного стандарту – позитивна оцінка обох веде до доброякісної заздрості, а негативна – до злоякісної.

Принципово важливо, що обидві форми заздрості є самостійними вимірами, а не полюсами одного континууму. Ланге та Крузіус (2015) виявили, що субшкали доброякісної та злоякісної заздрості не корелюють між собою ($r = 0,01$), тоді як злоякісна заздрість корелює з традиційною уніфікованою шкалою диспозиційної заздрості ($r = 0,65$), що свідчить: попереднє уніфіковане розуміння заздрості фіксувало переважно її злоякісний полюс. Квятковська зі співавторами (Kwiatkowska et al., 2020) підтвердили структурну незалежність субшкал на міжкультурних вибірках із США, Німеччини, Росії та Польщі, підкріпивши крос-культурну відтворюваність двовимірної структури BeMaS.

Методика BeMaS та її українська адаптація

Шкала BeMaS (Lange & Crusius, 2015) складається з 10 пунктів, по 5 для кожної субшкали. Відповіді оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта від «зовсім не згоден» до «повністю згоден». Структурно-рівнянне моделювання підтвердило хорошу відповідність двохфакторної моделі, а субшкали продемонстрували гарну внутрішню узгодженість: $\alpha = 0,85$ для доброякісної та $\alpha = 0,89$ для злоякісної заздрості (Lange & Crusius, 2015).

Україномовна адаптація BeMaS здійснена Пилат Н. І. та Галецькою І. І. і опублікована в 2022 році (Пилат & Галецька, 2022). Валідизація проводилась на

вибірці $N = 484$ осіб і підтвердила задовільні психометричні характеристики: внутрішня узгодженість за коефіцієнтом Кронбаха становить $\alpha = 0,83$ для субшкали доброякісної та $\alpha = 0,84$ для субшкали злоякісної заздрості; ретестова надійність – $r = 0,75\text{--}0,76$. Конструктна та дискримінантна валідність адаптованої версії підтверджені, що робить методику придатною для використання в україномовних вибірках, зокрема у нашому дослідженні.

Заздрість у контексті соціального порівняння мігрантів та зв'язок з благополуччям

Вимушене переміщення є середовищем, що систематично провокує висхідні соціальні порівняння. Перший тип – порівняння з членами приймаючого суспільства, які мають стабільне соціальне становище, матеріальний добробут, мовну компетентність і розгалужені соціальні мережі, яких мігранти здебільшого позбавлені. Другий тип – порівняння між самими мігрантами, оскільки частина з них адаптується швидше та успішніше за інших, що стає помітним у спільнотах та соціальних мережах українських переселенців за кордоном. Саме тому досліджувана вибірка є особливо сензитивною до обох форм заздрості.

Теоретичний зв'язок між двома формами заздрості та соціальним благополуччям відрізняється за знаком і механізмом. **Доброякісна заздрість**, орієнтуючи особу на самовдосконалення та активне прагнення до бажаного стандарту, може підтримувати соціальну активність та мотивацію до участі в житті спільноти. Вона корелює з надією на успіх (Lange & Crusius, 2015) і, отже, з позитивним емоційним ставленням до свого соціального середовища. Таким чином, доброякісна заздрість може позитивно асоціюватися з вимірами соціального внеску та соціальної актуалізації за Кізом (1998). **Злоякісна заздрість**, навпаки, породжуючи ворожість до оточення та сприйняття соціального світу як несправедливого, може підривати соціальне прийняття – довіру до інших людей – і руйнувати соціальну когерентність, знижуючи відчуття осмисленості суспільних процесів. Дослідження Przepiórka та Włachnio (2015) свідчать, що злоякісна заздрість асоціюється з нижчим суб'єктивним благополуччям та вищим рівнем негативних афектів.

Обґрунтування гіпотези H4

На підставі наведеного теоретичного обґрунтування та двовимірної природи конструкту формулюється гіпотеза H4, що охоплює два протилежних за знаком передбачення: **доброякісна заздрість буде позитивно пов'язана із соціальним благополуччям** через механізм мотивації до самовдосконалення та підтримки активного соціального функціонування; **злоякісна заздрість буде**

негативно пов'язана із соціальним благополуччям через механізм ворожості до соціального оточення, зниження довіри до інших і сприйняття соціальних порівнянь як загрозливих. Ці передбачення будуть перевірені у третьому розділі роботи за допомогою кореляційного та регресійного аналізу.

1.7. Теоретична модель дослідження та гіпотези

Концептуальна схема дослідження

Теоретичний огляд, здійснений у підрозділах 1.1-1.6, дозволяє побудувати концептуальну модель, що пов'язує чотири соціально-психологічні особливості з рівнем соціального благополуччя як залежною змінною. Модель є кореляційною та має структуру предиктор-критерій: чотири незалежні змінні – сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність та диспозиційна заздрість (у її двох формах) – пов'язані зі шкалою соціального благополуччя (SWBS) прямими зв'язками, що очікуються різними за напрямом.

Очікуваний напрям зв'язків та теоретичне обґрунтування

Сприйнята соціальна підтримка очікується пов'язаною з соціальним благополуччям позитивно: відчуття доступності допомоги з боку сім'ї, друзів та значущого іншого безпосередньо живить виміри соціальної інтеграції та соціального прийняття, виконуючи як прямий, так і буферний ефект щодо акультураційного стресу (Cohen & Wills, 1985; Wachter et al., 2022).

Психологічна гнучкість очікується пов'язаною з соціальним благополуччям позитивно: здатність діяти відповідно до особистих цінностей у присутності психологічного дискомфорту підтримує ціннісно спрямовану соціальну участь і перешкоджає відстороненню від приймаючого суспільства, що відповідає вимірам соціального внеску та соціальної інтеграції (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Загальна самоефективність очікується пов'язаною з соціальним благополуччям позитивно: переконаність у власній здатності справлятися зі стресовими обставинами нового соціального середовища підтримує активне соціальне функціонування, знижує рівень дистресу та сприяє сприйняттю соціального світу як контрольованого, а не загрозливого (Bandura, 1997; Tip et al., 2020).

Доброякісна заздрість очікується пов'язаною з соціальним благополуччям позитивно: спрямована на самовдосконалення, вона підтримує прагнення до участі в соціальному житті і корелює з надією на успіх. Злоякісна заздрість очікується пов'язаною з соціальним благополуччям негативно: ворожість до

тих, хто перевершує, підриває соціальне прийняття та соціальну когерентність (Lange & Crusius, 2015).

Формулювання гіпотез

Відповідно до вимог підтверджувального дизайну, для кожної дослідницької гіпотези сформульовано нульову гіпотезу (H_0) про відсутність статистично значущого зв'язку між змінними та альтернативну гіпотезу (H_1), короборації або спростуванню якої присвячено емпіричну частину дослідження. Перевірка гіпотез здійснюється за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена (r_s) з критичним рівнем значущості $\alpha = 0,05$.

H_{10} : Статистично значущий зв'язок між рівнем сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) та рівнем соціального благополуччя (SWB) українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС відсутній ($r_s = 0$).

H_{11} : Рівень сприйнятої соціальної підтримки статистично значущо позитивно пов'язаний з рівнем соціального благополуччя серед українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($r_s > 0$).

H_{20} : Статистично значущий зв'язок між рівнем психологічної гнучкості (Psy-Flex) та рівнем соціального благополуччя (SWB) українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС відсутній ($r_s = 0$).

H_{21} : Рівень психологічної гнучкості статистично значущо позитивно пов'язаний з рівнем соціального благополуччя серед українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($r_s > 0$).

H_{30} : Статистично значущий зв'язок між рівнем загальної самооефективності (GSE) та рівнем соціального благополуччя (SWB) українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС відсутній ($r_s = 0$).

H_{31} : Рівень загальної самооефективності статистично значущо позитивно пов'язаний з рівнем соціального благополуччя серед українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($r_s > 0$).

H_{4a0} : Статистично значущий зв'язок між рівнем доброякісної заздрості (BeMaS Benign) та рівнем соціального благополуччя (SWB) українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС відсутній ($r_s = 0$).

H4a₁: Рівень доброякісної заздрості статистично значущо позитивно пов'язаний з рівнем соціального благополуччя серед українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($r_s > 0$).

H4b₀: Статистично значущий зв'язок між рівнем злоякісної заздрості (BeMaS Malicious) та рівнем соціального благополуччя (SWB) українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС відсутній ($r_s = 0$).

H4b₁: Рівень злоякісної заздрості статистично значущо негативно пов'язаний з рівнем соціального благополуччя серед українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($r_s < 0$).

Таким чином, емпірична перевірка передбачає спростування кожної з п'яти нульових гіпотез. Відповідно до логіки статистичного тестування, висновки на користь альтернативних гіпотез можливі лише за умови спростування відповідних H_0 на рівні значущості $\alpha = 0,05$. У разі неспростування H_0 для окремих предикторів це буде зафіксовано у результатах як відсутність достатніх підстав для підтвердження відповідного зв'язку.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз основних конструктів дослідження та обґрунтовано концептуальну модель. Показано, що соціальне благополуччя у значенні Кіза (1998) є самостійним, теоретично обґрунтованим конструктом, що відображає якість соціального функціонування особистості та не зводиться ні до суб'єктивного задоволення життям, ні до психологічного благополуччя. П'ятикомпонентна структура соціального благополуччя – соціальна інтеграція, соціальне прийняття, соціальний внесок, соціальна актуалізація і соціальна когерентність – є особливо релевантною для аналізу ситуації вимушеного переміщення, яка системно впливає на всі ці виміри.

Вибір чотирьох досліджуваних особливостей обґрунтований: кожен з них має самостійну теоретичну традицію і верифіковану емпіричну базу, пов'язану з благополуччям та адаптацією в міграційному контексті. Разом вони охоплюють соціальний (сприйнята підтримка), інтраіндивідуально-регуляторний (психологічна гнучкість, самоефективність) та соціально-перцептивний (заздрість) виміри, що забезпечує концептуальну широту моделі.

Описаний теоретичний каркас слугує підґрунтям для емпіричного розділу роботи, в якому представлено дизайн дослідження, методики операціоналізації конструктів, процедуру збору даних та методи статистичного аналізу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ

2.1. Дизайн дослідження та обґрунтування методологічного підходу

Дане дослідження виконане у рамках кількісного підтверджувального дизайну з використанням кореляційної стратегії збору та аналізу даних. Вибір кількісного підходу зумовлений потребою перевірки чотирьох заздалегідь сформульованих гіпотез про зв'язок між соціальним благополуччям та психологічними й соціально-психологічними особливостями, а також необхідністю отримання числових оцінок досліджуваних конструктів на достатньо великій вибірці учасників.

Кореляційний дизайн передбачає вивчення статистичних зв'язків між змінними без маніпулювання незалежними змінними, що є доцільним у ситуаціях, коли проведення експерименту є неможливим або нерелевантним через етичні та практичні обмеження (Field, 2018). У контексті цієї роботи експериментальний дизайн є недоцільним, оскільки досліджувані особливості (сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, самоефективність та заздрість) є відносно стійкими диспозиційними характеристиками, а не піддатними маніпуляції умовами.

Основним методом збору даних обрано онлайн-опитування. Такий вибір є методологічно обґрунтованим у контексті специфіки генеральної сукупності: вибірка складається з осіб, географічно розпорошених по різних країнах Євросоюзу, що унеможлиблює проведення традиційного очного дослідження. Gosling et al. (2004) у своєму порівняльному аналізі показали, що дані, отримані через інтернет-опитування, виявляють достатню психометричну якість та порівнянну з традиційними методами результативність, а інтернет-вибірки характеризуються відносно широким соціально-демографічним охопленням. Цей висновок підтверджується зіставленням великого інтернет-зразку ($N = 361\,703$) із результатами 510 опублікованих традиційних досліджень.

Разом з тим, обраний дизайн має ряд принципів обмежень. По-перше, перехресний зріз (cross-sectional design) не дозволяє встановити часову послідовність між змінними та зробити причинно-наслідкові висновки. Оскільки всі вимірювання проводяться одноразово, неможливо визначити, чи передуює, наприклад, висока соціальна підтримка зростанню соціального благополуччя, чи навпаки. По-друге, всі методики є інструментами самозвіту (self-report), що несе ризик соціально бажаних відповідей та суб'єктивних спотворень у сприйнятті власних станів. По-третє, зручна вибірка обмежує зовнішню валідність результатів і не дозволяє поширювати їх на всю генеральну сукупність українців під тимчасовим захистом.

2.2. Вибірка та процедура рекрутингу

Генеральну сукупність дослідження складають громадяни України віком від 18 років, які на момент збору даних перебували під тимчасовим захистом у країнах Європейського Союзу відповідно до Директиви ЄС 2001/55/ЄС, активованої рішенням Ради ЄС від 4 березня 2022 року.

Вибіркова сукупність формувалась із використанням зручної вибірки (convenience sampling) у поєднанні зі стратегією «снігової кулі» (snowball sampling). Цей підхід є прийнятним для важкодоступних і географічно розпорошених груп населення, де формування репрезентативної випадкової вибірки є практично неможливим. Рекрутинг відбувався через українськомовні Facebook-групи та Telegram-канали, орієнтовані на українців за кордоном. Учасники, які погодились взяти участь, могли поширювати посилання на опитування у власних соціальних мережах.

Мінімальний поріг вибірки визначено на рівні $N = 70$ осіб. Фактичний обсяг вибірки у цьому дослідженні становить $N = 70$ осіб, що відповідає встановленому мінімуму та є прийнятним для проведення кореляційного та регресійного аналізу з чотирма предикторами (Cohen, 1992).

Критерії включення:

громадянство України;

вік від 18 років включно;

перебування під тимчасовим захистом у країнах Європейського Союзу на момент заповнення опитувальника;

надання інформованої згоди на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

вік до 18 років;

відмова від надання інформованої згоди;

відсутність статусу тимчасового захисту у країнах ЄС (зокрема, особи, які перебувають на іншому міграційному статусі або повернулися до України).

Слід визнати обмеження зручної вибірки: учасники, рекрутовані через соціальні мережі, можуть систематично відрізнятися від тих, хто не є активними користувачами цих платформ, за рівнем соціальної активності, цифрової грамотності та, можливо, рівнем соціального благополуччя. Це обмежує зовнішню валідність і можливість узагальнення результатів.

2.3. Психодіагностичні методики

У дослідженні застосовано п'ять стандартизованих психодіагностичних методик із верифікованими психометричними характеристиками, для кожної з яких наявна україномовна адаптація.

2.3.1. Шкала доброякісної та злоякісної заздрості (BeMaS)

Шкала BeMaS (Benign and Malicious Envy Scale) розроблена J. Lange та J. Crusius (2015) для вимірювання двох диспозиційних форм заздрості. Методика складається з 10 пунктів, що оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «зовсім не згоден» до 6 - «повністю згоден»). За результатами експлораторного та конфірматорного факторного аналізу виявлено двофакторну структуру: субшкала доброякісної заздрості (5 пунктів) та субшкала злоякісної заздрості (5 пунктів). Обидві субшкали демонструють високу внутрішню узгодженість в оригінальному дослідженні (Lange & Crusius, 2015). Україномовну адаптацію здійснено Пилат Н. І. та Галецькою І. І. (Пилат та Галецька, 2022).

2.3.2. Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)

Методика MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) розроблена G. D. Zimet et al. (1988) для оцінювання суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки з трьох джерел. Опитувальник складається з 12 пунктів, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «зовсім не згоден» до 7 - «повністю згоден»). У поточному дослідженні використано шкалу відповідей від 1 до 7 (замість 0-6 в українській адаптації Мельника та Стадніка), що не впливає на психометричні властивості інструменту, оскільки кількість градацій та їх рівноінтервальність збережені (Zimet et al., 1988). Трифакторна структура методики включає субшкали: підтримка з боку сім'ї (4 пункти), підтримка з боку друзів (4 пункти), підтримка з боку значущих інших (4 пункти). В оригінальному дослідженні зафіксовано високі показники внутрішньої узгодженості для всіх субшкал (Zimet et al., 1988). Україномовну адаптацію виконано Мельником Ю. Б. та Стадніком А. В. (Мельник та Стаднік, 2023).

2.3.3. Шкала психологічної гнучкості (Psy-Flex)

Методика Psy-Flex розроблена A. T. Gloster et al. (2021a) як короткий інструмент для вимірювання загального рівня психологічної гнучкості у рамках теоретичної моделі терапії прийняття та відповідальності (АСТ). Шкала складається з 6 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, та дає один загальний показник. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив однофакторну структуру методики. За результатами україномовної валідації (Косяк та Лавриненко, 2025), отримано задовільні показники надійності:

коефіцієнт α -Кронбаха становив 0,759, а ω -Макдональда - 0,762 (Косяк та Лавриненко, 2025).

2.3.4. Шкала загальної самоефективності (GSE)

Методика GSE (General Self-Efficacy Scale) розроблена R. Schwarzer та M. Jerusalem (1995) для вимірювання узагальненої самоефективності як стійкої когнітивної настанови щодо власної здатності долати труднощі та досягати цілей. Опитувальник включає 10 пунктів, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «зовсім не відповідає» до 4 - «повністю відповідає»), та дає один загальний показник. Методика має широку крос-культурну валідацію (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Україномовну адаптацію виконано Галецькою І. І.

2.3.5. Шкала соціального благополуччя (SWBS)

Шкала SWBS (Social Well-Being Scale) розроблена C. L. M. Keyes (1998) у рамках концепції соціального благополуччя як суб'єктивної оцінки якості власного функціонування в суспільстві. Методика включає 15 пунктів, що утворюють п'ять субшkal: соціальна інтеграція, соціальне прийняття, соціальний внесок, соціальна актуалізація та соціальна узгодженість. Україномовну адаптацію розроблено Четверик-Бурчак А. Г. (Четверик-Бурчак, 2014).

2.4. Етичні засади дослідження

Дизайн дослідження розроблено відповідно до базових етичних принципів проведення психологічних досліджень за участю людей. Дослідницький протокол схвалено Етичною комісією Національної Психологічної Асоціації України (протокол ЕК НПА № 7/26 від 23 березня 2026 року), а також погоджено з науковим керівником та відповідними підрозділами Київської школи економіки (KSE).

Участь у дослідженні є добровільною. Кожен учасник до початку заповнення опитувальника ознайомлювався з інформованою згодою (informed consent), в якій було чітко роз'яснено мету дослідження, характер запитань, право відмовитись від участі або припинити її в будь-який момент без негативних наслідків. Окремо повідомлялось про те, що деякі запитання стосуються потенційно чутливих тем (зокрема, переживання заздрості та соціальної ізоляції), а участь може спричинити певний психологічний дискомфорт.

Анонімність забезпечено повним відстороненням особових даних: опитувальник не містить жодних прямих ідентифікаторів особи. Дані

зберігаються у захищеному середовищі (Google Drive з двофакторною автентифікацією) та будуть видалені після завершення використання у науковій роботі (термін зберігання - до 5 років). Принципи обробки персональних даних відповідають вимогам Загального регламенту про захист даних ЄС (GDPR).

Після завершення опитування учасники отримували дебрифінговий лист з детальним поясненням цілей дослідження та контактами психологічної допомоги. Дизайн дослідження розроблено з урахуванням потенційної психологічної вразливості цільової групи (особи у ситуації вимушеної міграції) та відповідно до засад Гельсінкської декларації Всесвітньої медичної асоціації (World Medical Association, 2013) та Кодексу етики Американської соціологічної асоціації (American Sociological Association, 2018).

2.5. Методи статистичного аналізу

Статистичний аналіз даних виконано за допомогою програмного забезпечення jamovi 2.7 (The jamovi project, 2025). Застосовано такий алгоритм аналізу.

Описова статистика. Для кожної шкали та субшкали розраховано показники центральної тенденції (середнє арифметичне, M) та варіативності (стандартне відхилення, SD), а також мінімальне та максимальне значення, показники асиметрії та ексцесу.

Перевірка нормальності розподілу. З огляду на обсяг вибірки ($N < 200$), для перевірки нормальності розподілу всіх змінних застосовано тест Шапіро-Уїлка як найпотужніший критерій для малих і середніх вибірок (Field, 2018). Додатково аналізуються Q-Q-графіки та гістограми розподілу.

Кореляційний аналіз. Вибір між параметричним (r Пірсона) та непараметричним (ρ Спірмена) показником кореляції здійснюється на підставі результатів тесту Шапіро-Уїлка. Якщо розподіл хоча б однієї зі змінних суттєво відхиляється від нормального ($p < 0,05$), для відповідної пари змінних застосовується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. За умови невеликого розміру вибірки ($N < 100$) перевага надається непараметричному критерію, оскільки він є більш консервативним і менш чутливим до порушення передумови нормальності (Field, 2018; Navarro & Foxcroft, 2022).

Множинний лінійний регресійний аналіз. З метою визначення відносного внеску кожного з чотирьох предикторів у прогнозування рівня соціального благополуччя проводиться множинний лінійний регресійний аналіз методом примусового входження (enter method). Залежна змінна - загальний показник соціального благополуччя (SWBS). Незалежні змінні (предиктори): сприйнята соціальна підтримка (MSPSS), психологічна гнучкість (Psy-Flex), загальна самоефективність (GSE), доброякісна заздрість та злоякісна заздрість

(BeMaS). Якість моделі оцінюється через коефіцієнт детермінації R^2 та скоригований R^2 . Для кожного предиктора розраховуються стандартизовані коефіцієнти регресії (Beta), t-статистики та рівні значущості.

Перевірка мультиколінеарності. Для кожного предиктора обчислюється показник VIF (variance inflation factor). Значення $VIF > 10$ розглядається як ознака проблемної мультиколінеарності, що потребує додаткового втручання (Field, 2018). Додатково перевіряється показник толерантності ($Tolerance = 1/VIF$).

Рівень значущості. У всіх статистичних тестах використано стандартний поріг значущості $\alpha = 0,05$. Розмір ефекту для кореляцій інтерпретується відповідно до конвенцій Cohen (1988): $r = 0,10$ - малий ефект, $r = 0,30$ - середній, $r = 0,50$ - великий.

Висновки до розділу 2

У другому розділі обґрунтовано методологічний підхід та описано процедуру проведення дослідження. Обраний кількісний кореляційний дизайн з онлайн-опитуванням є адекватним для вивчення статистичних зв'язків між психологічними змінними у географічно розпорошеній вибірці (Gosling et al., 2004). Вибірку сформовано методом зручного відбору зі снігової кулі серед громадян України під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($N = 70$). Застосовано п'ять стандартизованих методик із верифікованими психометричними характеристиками, для кожної з яких наявна україномовна адаптація. Дослідницький протокол схвалено ЕК НПА та відповідає вимогам GDPR і Гельсінкської декларації. Статистичний аналіз передбачає описову статистику, перевірку нормальності, кореляційний аналіз та множинну лінійну регресію із перевіркою мультиколінеарності (VIF). Перелічені методологічні рішення забезпечують достатню внутрішню валідність дослідження, хоча перехресний дизайн та зручна вибірка обмежують можливість причинно-наслідкових висновків та узагальнення результатів.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ: ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ

3.1 Загальна характеристика вибірки та описова статистика

Емпіричне дослідження проводилося у березні-квітні 2026 року методом онлайн-опитування. До фінальної вибірки увійшли 70 осіб, які на момент збору даних перебували під тимчасовим захистом у країнах Європейського Союзу відповідно до Директиви ЄС 2001/55/ЄС. Критерієм включення до вибірки слугувала самоідентифікація респондента як особи, що перебуває саме під тимчасовим захистом (а не під іншим міграційним статусом). З первинного масиву відповідей ($N = 79$) було виключено 9 записів: 3 особи зазначили, що не перебувають під тимчасовим захистом, та 6 осіб обрали варіант "інший статус".

За статтю вибірка розподілилась так: жінки становили 77.1% ($n = 54$), чоловіки - 18.6% ($n = 13$), решта 4.3% ($n = 3$) обрали варіант "інше / не бажаю вказувати".

Вік респондентів коливався від 19 до 67 років ($M = 33.6$, $SD = 11.8$). Розподіл за віком є правосторонньо асиметричним ($skewness = 1.29$), що свідчить про переважання молодших вікових груп у вибірці. Детальна соціально-демографічна характеристика вибірки наведена в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки ($N = 70$)

Характеристика	n	%
Стать		
Жіноча	54	77.1
Чоловіча	13	18.6
Інше / не вказано	3	4.3
Освіта		
Середня (школа)	3	4.3
Середня спеціальна	9	12.9
Незакінчена вища (бакалавр)	18	25.7
Вища (магістр та вище)	40	57.1
Зайнятість		
Студент(ка)	8	11.4
Повна зайнятість	19	27.1
Часткова зайнятість	8	11.4

Фриланс / самозайнятість	12	17.1
Тимчасово не працюю	15	21.4
Інше	8	11.4
Сімейний стан		
Неодружений / незаміжня	25	35.7
Одружений / заміжня	19	27.1
У партнерських стосунках	19	27.1
Розлучений / розлучена	6	8.6
Вдівець / вдова	1	1.4
Тривалість перебування за кордоном		
Менше 6 місяців	10	14.3
6–12 місяців	8	11.4
1–2 роки	16	22.9
Понад 2 роки	36	51.4
Рівень володіння мовою країни перебування		
Не володію	11	15.7
Базовий рівень	33	47.1
Середній рівень	15	21.4
Добрий рівень	8	11.4
Дуже високий рівень	3	4.3
Спільне проживання з родиною		
Так	23	32.9
Частково	14	20.0
Ні	33	47.1

Примітка. Власні розрахунки за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі даних опитування.

Щодо географічного розподілу вибірки, найчисленнішою групою є респонденти з Німеччини ($n = 21$, 30.0%), далі - Іспанія ($n = 6$, 8.6%), Словенія ($n = 5$, 7.1%) та Ірландія ($n = 4$, 5.7%). Загалом вибірка охоплює 18 країн ЄС, що свідчить про географічну різноманітність учасників і дозволяє вважати її репрезентативною щодо широкого спектру контекстів тимчасового захисту, хоча й не є репрезентативною у статистичному сенсі.

Більшість респондентів перебуває за кордоном понад два роки (51.4%), що відповідає хронологічним особливостям повномасштабного вторгнення Росії в Україну (лютий 2022 року). Більш ніж половина учасників (57.1%) має вищу освіту рівня магістра або вище. Майже половина вибірки (47.1%) проживає окремо від членів своєї родини, а переважна більшість (62.9%)

володіє мовою країни перебування лише на базовому рівні або не володіє взагалі.

Описова статистика за основними шкалами дослідження наведена в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описова статистика за шкалами дослідження (N = 70)

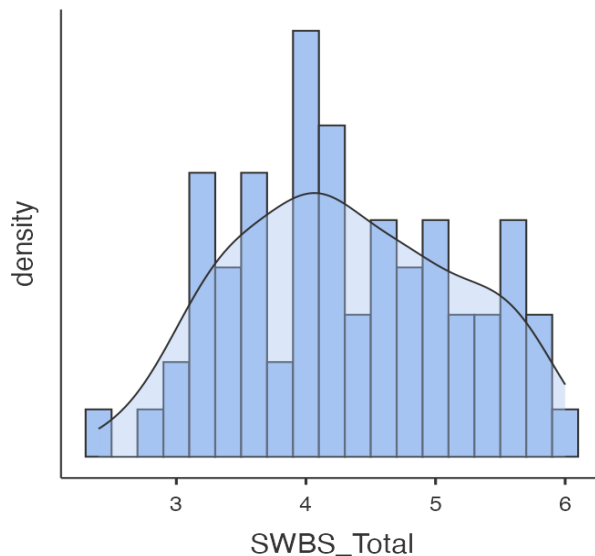
Шкала	M	SD	Мін.	Макс.	Асим.	Ексц.	W	p
MSPSS	5.11	1.23	2.17	7.00	-0.63	-0.11	0.954	.012
PsyFlex	3.57	0.74	1.67	5.00	-0.39	0.03	0.965	.048
GSE	2.77	0.47	1.80	3.80	0.01	-0.57	0.984	.500
BeMaS (добр.)	3.63	1.26	1.00	6.00	-0.16	-0.68	0.980	.309
BeMaS (злож.)	1.83	0.99	1.00	4.40	1.29	0.61	0.799	<.001
SWB	4.31	0.87	2.40	6.00	0.07	-0.84	0.977	.215

Примітка. M – середнє; SD – стандартне відхилення; W – критерій Шапіро-Уїлка. Діапазони шкал: MSPSS 1–7; PsyFlex 1–5; GSE 1–4; BeMaS 1–6; SWB 1–7. Власні розрахунки за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі даних опитування.

Результати тесту Шапіро-Уїлка свідчать про відхилення від нормального розподілу для трьох змінних: MSPSS ($W = 0.954$, $p = .012$), PsyFlex ($W = 0.965$, $p = .048$) та BeMaS - зложкісна заздрість ($W = 0.799$, $p < .001$). Для GSE ($p = .500$), доброякісної заздрості ($p = .309$) та SWB ($p = .215$) гіпотеза про нормальність розподілу не відхиляється. З урахуванням порушення нормальності для частини змінних у подальшому аналізі взаємозв'язків між змінними використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена як непараметричний аналог коефіцієнта Пірсона, стійкіший до відхилень від нормальності (Field, 2018).

Середній рівень соціального благополуччя у вибірці становить $M = 4.31$ ($SD = 0.87$) при теоретичному діапазоні шкали 1-7, що відповідає помірному рівню благополуччя - дещо вище середнього теоретичного значення (4.0). Розподіл SWB є близьким до симетричного (асиметрія = 0.07), з помірно плоскою формою (ексцес = -0.84), що характерно для психологічних шкал у гетерогенних вибірках.

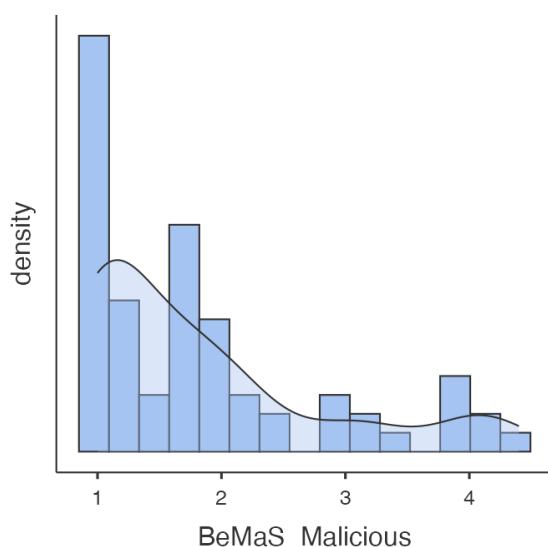
Рис. 3.1 Розподіл загального показника соціального благополуччя (SWBS) у вибірці



Примітка. По осі X – значення загального показника SWBS (діапазон шкали 1–7); по осі Y – щільність розподілу. Крива відображає ядерну оцінку щільності. Побудовано за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі власних даних (N = 70).

Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) демонструє відносно високий середній рівень ($M = 5.11$, $SD = 1.23$), що може свідчити про збереження суб'єктивного відчуття підтримки попри вимушену міграцію. Психологічна гнучкість (PsyFlex, $M = 3.57$, $SD = 0.74$) та самоефективність (GSE, $M = 2.77$, $SD = 0.47$) знаходяться у верхній половині своїх теоретичних діапазонів. Доброякісна заздрість ($M = 3.63$, $SD = 1.26$) є помірною, тоді як злаякісна заздрість демонструє суттєво нижчий рівень ($M = 1.83$, $SD = 0.99$) із вираженою правосторонньою асиметрією ($skewness = 1.29$), що свідчить про переважно низькі значення цього показника у вибірці.

Рис. 3.2 Розподіл показника злаякісної заздрості (BeMaS Malicious) у вибірці



Примітка. По осі X – значення субшкали злоякісної заздрості BeMaS (діапазон шкали 1–6); по осі Y – щільність розподілу. Виражена правостороння асиметрія ($\text{skewness} = 1.29$) свідчить про переважання мінімальних значень у вибірці. Побудовано за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі власних даних ($N = 70$).

3.2 Взаємозв'язки між досліджуваними змінними: кореляційний аналіз

Для перевірки гіпотез Н1-Н4 щодо зв'язку між досліджуваними предикторами та соціальним благополуччям було проведено кореляційний аналіз. З огляду на те, що для трьох із шести змінних (MSPSS, PsyFlex, BeMaS - злоякісна заздрість) тест Шапіро-Уїлка виявив статистично значуще відхилення від нормального розподілу (див. підрозділ 3.1), як міра зв'язку між змінними використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), що є непараметричним аналогом коефіцієнта Пірсона і не передбачає нормальності розподілу змінних (Field, 2018). Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < .05$. Матриця кореляцій між усіма досліджуваними змінними наведена в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Матриця кореляцій Спірмена між досліджуваними змінними ($N = 70$)

	SWBS	MSPSS	PsyFlex	GSE	BeMaS (добр.)	BeMaS (злож.)
SWBS	—					
MSPSS	.559***	—				
PsyFlex	.456***	.467***	—			
GSE	.581***	.492***	.652***	—		
BeMaS (добр.)	.312**	.355**	.289*	.427***	—	
BeMaS (злож.)	-.249*	-.279*	-.446***	-.356**	.049	—

Примітка. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. Коефіцієнти кореляції Спірмена (r_s). Власні розрахунки за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі даних опитування.

Перевірка гіпотези H1

Гіпотеза H1 передбачала наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та соціальним благополуччям. Результати кореляційного аналізу підтверджують цю гіпотезу: виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між MSPSS та SWB ($r_s = .559, p < .001$). Зв'язок є великим за величиною відповідно до конвенцій Cohen (1988), де $r_s \geq .50$ відповідає великому розміру ефекту. Таким чином, нульова гіпотеза $H1_0$ про відсутність зв'язку спростовується ($p < .001 < \alpha = .05$). **H1₁ підтверджується:** вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки пов'язаний з вищим рівнем соціального благополуччя українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС.

Перевірка гіпотези H2

Гіпотеза H2 передбачала наявність статистично значущого позитивного зв'язку між психологічною гнучкістю та соціальним благополуччям. Результати підтверджують цю гіпотезу: між PsyFlex та SWB виявлено статистично значущий позитивний зв'язок ($r_s = .456, p < .001$). Розмір ефекту є помірним (Cohen, 1988). Таким чином, $H2_0$ спростовується ($p < .001 < \alpha = .05$). **H2₁ підтверджується:** вищий рівень психологічної гнучкості пов'язаний з вищим рівнем соціального благополуччя.

Перевірка гіпотези H3

Гіпотеза H3 передбачала наявність статистично значущого позитивного зв'язку між загальною самоефективністю та соціальним благополуччям. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між GSE та SWB ($r_s = .581, p < .001$), який є великим за величиною і найсильнішим серед усіх чотирьох перевірених гіпотез. Таким чином, $H3_0$ спростовується ($p < .001 < \alpha = .05$). **H3₁ підтверджується:** вищий рівень самоефективності пов'язаний з вищим рівнем соціального благополуччя. Цей результат узгоджується з теоретичними положеннями соціально-когнітивної теорії Бандури (Bandura, 1997) щодо ролі переконань у власних можливостях у формуванні позитивних психологічних станів.

Перевірка гіпотези H4

Гіпотеза H4 мала два компоненти: (а) позитивний зв'язок між доброякісною заздрістю та соціальним благополуччям і (б) негативний зв'язок між злоякісною заздрістю та соціальним благополуччям.

Щодо компонента H4a: виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між доброякісною заздрістю та SWB ($r_s = .312, p = .008$). Зв'язок є помірним за величиною (Cohen, 1988), оскільки перевищує поріг $r_s = .30$ для середнього розміру ефекту. H4a₀ спростовується ($p = .008 < \alpha = .05$). **H4a₁ підтверджується:** вищий рівень доброякісної заздрості пов'язаний з дещо вищим рівнем соціального благополуччя.

Щодо компонента H4б: виявлено статистично значущий негативний зв'язок між злоякісною заздрістю та SWB ($r_s = -.249, p = .037$). Зв'язок є слабким за величиною (Cohen, 1988), наближаючись до порогу середнього ефекту ($r_s = .30$). H4б₀ спростовується ($p = .037 < \alpha = .05$). **H4б₁ підтверджується:** вищий рівень злоякісної заздрості пов'язаний з нижчим рівнем соціального благополуччя. Варто зазначити, що цей зв'язок є найслабкішим серед усіх виявлених, що може бути пов'язано з характером розподілу злоякісної заздрості у вибірці - більшість респондентів демонструє низькі значення цього показника ($M = 1.83, SD = 0.99$), що обмежує варіативність і, відповідно, потужність аналізу.

Аналіз взаємозв'язків між предикторами

Окрім зв'язків із залежною змінною, кореляційний аналіз дозволяє оцінити структуру взаємозв'язків між самими предикторами, що є важливим для інтерпретації результатів регресійного аналізу.

Найсильніший зв'язок серед предикторів виявлено між GSE та PsyFlex ($r_s = .652, p < .001$), що вказує на суттєве концептуальне перекриття між самоефективністю та психологічною гнучкістю - обидва конструкти відображають здатність людини ефективно регулювати власну поведінку у складних обставинах. Цей зв'язок є найсильнішим у всій матриці кореляцій і потребує уваги при інтерпретації регресійної моделі, оскільки може призводити до часткової мультиколінеарності.

MSPSS і GSE виявляють помірний позитивний зв'язок ($r_s = .492, p < .001$), так само як MSPSS і PsyFlex ($r_s = .467, p < .001$), що свідчить про взаємопов'язаність ресурсних характеристик особистості: люди з вищим рівнем самоефективності та психологічної гнучкості схильні також сприймати своє соціальне оточення як більш підтримуюче.

Доброякісна заздрість виявляє позитивні зв'язки з MSPSS ($r_s = .355, p = .003$), PsyFlex ($r_s = .289, p = .015$) та GSE ($r_s = .427, p < .001$), що узгоджується з її концептуалізацією як мотиваційно-спрямованого емоційного стану (Lange & Crusius, 2015). Натомість злоякісна заздрість виявляє значущі негативні зв'язки з усіма ресурсними конструктами - PsyFlex ($r_s = -.446, p < .001$), GSE ($r_s = -.356, p = .002$) та MSPSS ($r_s = -.279, p = .019$), - що підтверджує її концептуальне

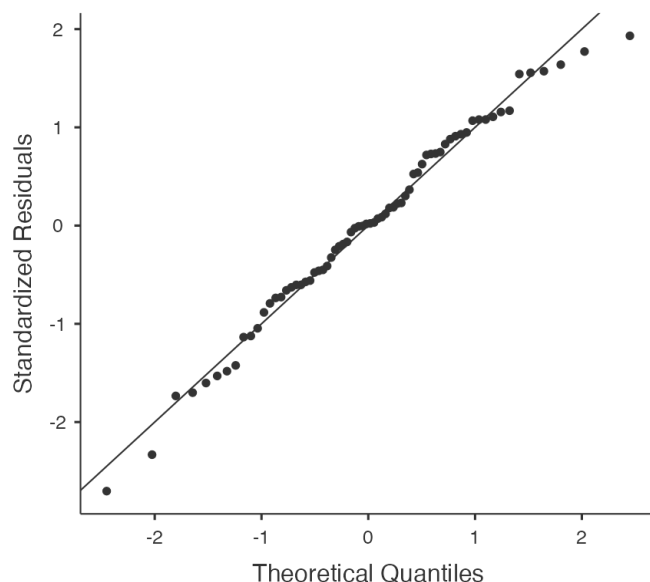
позиціонування як деструктивного емоційного стану, пов'язаного з нижчим рівнем психологічних ресурсів. Водночас два виміри заздрості - доброякісний і злоякісний - не виявляють статистично значущого зв'язку між собою ($r_s = .049$, $p = .689$), що підтверджує їх концептуальну незалежність як окремих конструктів (Lange & Crusius, 2015).

3.3 Предиктори соціального благополуччя: множинний регресійний аналіз

Для оцінки відносного внеску кожної з досліджуваних особливостей у прогнозування рівня соціального благополуччя було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав загальний бал за шкалою SWBS, предикторами - MSPSS_Total, PsyFlex_Total, GSE_Total, BeMaS_Benign та BeMaS_Malicious. До моделі також були включені контрольні змінні: вік, стать, тривалість перебування за кордоном, рівень володіння мовою країни перебування та спільне проживання з родиною.

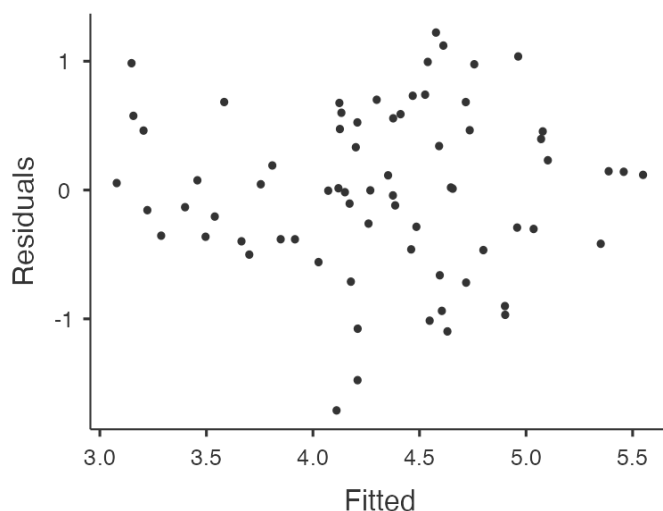
Перед інтерпретацією результатів було перевірено виконання ключових передумов множинної лінійної регресії. Мультиколінеарність оцінювалась за допомогою показника варіаційного інфляційного фактора (VIF): значення VIF для всіх предикторів не перевищували 2.36 (максимальне значення - GSE_Total, $VIF = 2.36$), що суттєво нижче критичного порогу 10 (або консервативнішого порогу 5), рекомендованого в літературі (Field, 2018). Таким чином, мультиколінеарність не становить проблеми для даної моделі. Q-Q plot стандартизованих залишків демонструє відповідність нормальному розподілу: більшість точок розташовані вздовж теоретичної лінії, з незначними відхиленнями у хвостах, що є прийнятним для вибірки розміром $N = 70$.

Рис. 3.3 Q-Q діаграма стандартизованих залишків регресійної моделі предикторів соціального благополуччя



Примітка. По осі X – теоретичні квантілі нормального розподілу; по осі Y – стандартизовані залишки. Розташування точок вздовж діагональної лінії свідчить про відповідність розподілу залишків нормальному. Побудовано за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі власних даних (N = 70).

Рис. 3.4 Діаграма залишків множинної регресійної моделі відносно прогнозованих значень соціального благополуччя



Примітка. По осі X – прогнозовані (fitted) значення SWBS_Total; по осі Y – стандартизовані залишки. Відсутність систематичних патернів (воронкоподібної або дугоподібної форми) свідчить про виконання припущень гомоскедастичності та лінійності. Побудовано за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі власних даних (N = 70).

Графік залишків відносно підігнаних значень (Residuals vs. Fitted) не виявляє систематичних патернів, що свідчить про виконання припущення про гомоскедастичність. Детальні показники VIF наведені у Таблиці 3.4.

Регресійна модель є статистично значущою в цілому ($F(10, 59) = 5.13, p < .001$) та пояснює 46.5% загальної дисперсії соціального благополуччя ($R^2 = 0.465$, скоригований $R^2 = 0.375$). Результати регресійного аналізу наведені в Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати множинної лінійної регресії: предиктори соціального благополуччя (SWBS)

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% CI ниж.	95% CI верх.	VIF
(Константа)	0.873	1.031		0.847	.400	-1.189	2.936	
Вік	0.006	0.009	.087	0.697	.488	-0.012	0.025	1.72
Стать	-0.101	0.163	-.062	-0.620	.538	-0.426	0.225	1.12
Час за кордоном	-0.101	0.090	-.128	-1.118	.268	-0.282	0.080	1.45
Мова	0.118	0.095	.141	1.245	.218	-0.072	0.309	1.41
Родина разом	0.096	0.105	.099	0.915	.364	-0.114	0.307	1.29
MSPSS	0.240	0.085	.341	2.836	.006	0.071	0.410	1.59
PsyFlex	0.054	0.155	.046	0.348	.729	-0.256	0.363	1.94
GSE	0.628	0.271	.339	2.317	.024	0.086	1.171	2.36
BeMaS (добр.)	0.025	0.077	.036	0.319	.751	-0.130	0.179	1.40
BeMaS (злож.)	-0.043	0.100	-.049	-0.432	.667	-0.244	0.157	1.44
$R^2 = .465$; скориг. $R^2 = .375$; $F(10, 59) = 5.13, p < .001$								

Примітка. B – нестандартизований коефіцієнт; SE – стандартна похибка; β – стандартизований коефіцієнт; CI – довірчий інтервал; VIF – варіаційний інфляційний фактор. Залежна змінна: SWBS_Total. Власні розрахунки за допомогою програми Jamovi 2.7 на основі даних опитування.

Аналіз окремих предикторів

Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) виявилася статистично значущим предиктором соціального благополуччя ($\beta = .341, t(59) = 2.836, p = .006$). Це означає, що за умови контролю всіх інших змінних моделі вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки достовірно пов'язаний з вищим рівнем соціального благополуччя. Стандартизований коефіцієнт $\beta = .341$ вказує на помірний за величиною внесок цього предиктора, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу та широко задокументованою роллю соціальної підтримки у підтримці психологічного благополуччя в умовах стресу (Zimet et al., 1988).

Загальна самоефективність (GSE) також виявилася статистично значущим предиктором соціального благополуччя ($\beta = .339, t(59) = 2.317, p = .024$). Величина стандартизованого коефіцієнта є зіставною з внеском соціальної підтримки, що свідчить про приблизно рівнозначний відносний внесок цих двох чинників у межах регресійної моделі. Отриманий результат узгоджується з положеннями соціально-когнітивної теорії (Bandura, 1997): люди з вищим рівнем переконань у власній ефективності схильні активніше

взаємодіяти з соціальним середовищем, що сприяє формуванню відчуття соціальної включеності та внеску в спільноту.

Психологічна гнучкість (PsyFlex) не виявилася статистично значущим предиктором у регресійній моделі ($\beta = .046$, $t(59) = 0.348$, $p = .729$), попри значущий кореляційний зв'язок із SWB, виявлений у підрозділі 3.2 ($rs = .456$, $p < .001$). Цей результат може пояснюватися ефектом супресії, зумовленим відносно сильним зв'язком між PsyFlex та GSE ($rs = .652$), що є найвищим значенням VIF у моделі ($VIF = 1.94$). Коли самоефективність та соціальна підтримка контролюються в рамках єдиної моделі, унікальний внесок психологічної гнучкості у прогнозування SWB виявляється незначущим. Таким чином, психологічна гнучкість може впливати на соціальне благополуччя переважно опосередковано - через її зв'язок із самоефективністю, - а не безпосередньо. Цей результат заслуговує на увагу в подальших дослідженнях із застосуванням медіаційного аналізу.

Доброякісна заздрість (BeMaS_Benign) не виявилася статистично значущим предиктором у регресійній моделі ($\beta = .036$, $t(59) = 0.319$, $p = .751$). Аналогічно до попереднього випадку, значущий кореляційний зв'язок ($rs = .312$, $p = .008$) зникає після введення до моделі інших предикторів. Ймовірним поясненням є те, що зв'язок між доброякісною заздрістю та соціальним благополуччям є значною мірою опосередкований самоефективністю (rs між GSE та BeMaS_Benign = .427), яка утримується в моделі як окремий предиктор.

Злоякісна заздрість (BeMaS_Malicious) також не виявилася статистично значущим предиктором у регресійній моделі ($\beta = -.049$, $t(59) = -0.432$, $p = .667$), хоча значущий негативний кореляційний зв'язок із SWB був виявлений ($rs = -.249$, $p = .037$). Незначущість у регресії при значущій кореляції може пояснюватись кількома факторами. По-перше, зв'язок злоякісної заздрості із SWB на рівні кореляції є найслабшим серед усіх предикторів ($rs = -.249$), тобто її унікальний внесок після контролю інших змінних є мінімальним. По-друге, правостороння асиметрія розподілу злоякісної заздрості ($skewness = 1.29$) та обмежена варіативність у вибірці (більшість значень зосереджена у нижній частині шкали) знижують статистичну потужність для виявлення ефекту.

Контрольні змінні

Жодна з контрольних змінних - вік ($\beta = .087$, $p = .488$), стать ($\beta = -.062$, $p = .538$), тривалість перебування за кордоном ($\beta = -.128$, $p = .268$), рівень володіння мовою ($\beta = .141$, $p = .218$) та спільне проживання з родиною ($\beta = .099$, $p = .364$) - не виявилася статистично значущим предиктором соціального благополуччя в рамках даної моделі. Водночас напрям коефіцієнтів є теоретично інтерпретованим: рівень володіння мовою країни перебування демонструє

позитивний, хоча й незначущий, зв'язок із соціальним благополуччям ($\beta = .141$), що узгоджується з концепцією мовної інтеграції як чинника соціальної включеності (Berry, 1997). Негативний, хоча також незначущий, коефіцієнт тривалості перебування ($\beta = -.128$) може відображати тенденцію до поступового виснаження адаптаційних ресурсів з плином часу.

Загальний висновок щодо регресійної моделі

Регресійна модель є статистично значущою ($F(10, 59) = 5.13, p < .001$) та пояснює 46.5% загальної дисперсії соціального благополуччя ($R^2 = 0.465$). Скоригований R^2 , який враховує кількість предикторів відносно розміру вибірки, становить 0.375, що вказує на помірну узагальнювальну здатність моделі. Зі п'яти досліджуваних психологічних предикторів статистично значущими виявились лише два - сприйнята соціальна підтримка (MSPSS) та загальна самоефективність (GSE), - тоді як психологічна гнучкість, доброякісна та злоякісна заздрість не продемонстрували значущого унікального внеску після контролю інших змінних. Цей результат свідчить про те, що у досліджуваній вибірці саме соціальна підтримка та самоефективність є найсильнішими незалежними предикторами соціального благополуччя. Відсутність значущого внеску інших предикторів може пояснюватися як спільною дисперсією з двома провідними особливостями (зокрема, висока кореляція між PsyFlex та GSE, $r_s = .652$), так і обмеженою статистичною потужністю моделі при наявному обсязі вибірки. Перевірка медіаційних механізмів потребує окремого аналізу та є перспективою подальших досліджень.

3.4 Обговорення результатів

3.4.1 Відповідь на дослідницьке питання

Центральне дослідницьке питання цієї роботи було сформульоване так: як сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, доброякісна та злоякісна заздрість пов'язані із соціальним благополуччям українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС? Результати емпіричного дослідження дозволяють дати на нього диференційовану відповідь, оскільки біваріатний і мультіваріатний рівні аналізу показали не повністю тотожну картину зв'язків.

На рівні кореляційного аналізу всі чотири досліджувані гіпотези знайшли підтвердження. Усі п'ять предикторів виявили статистично значущі зв'язки із соціальним благополуччям (SWB) у передбачених напрямках: сприйнята соціальна підтримка ($r_s = .559, p < .001$) та загальна самоефективність ($r_s = .581, p < .001$) – обидва зв'язки відповідають великому розміру ефекту за Cohen

(1988), – а також психологічна гнучкість ($r_s = .456, p < .001$, помірний ефект), доброякісна заздрість ($r_s = .312, p = .008$, помірний ефект) та злоякісна заздрість ($r_s = -.249, p = .037$, слабкий ефект). Ці результати свідчать, що кожен із розглянутих конструктів окремо пов'язаний із якістю соціального функціонування вимушених мігрантів.

Водночас регресійний аналіз суттєво уточнив цю картину. З п'яти психологічних предикторів лише два зберегли статистичну значущість у рамках множинної регресійної моделі: сприйнята соціальна підтримка ($\beta = .341, p = .006$) та загальна самоефективність ($\beta = .339, p = .024$). Загальна модель пояснила 46.5% дисперсії соціального благополуччя ($R^2 = .465$, скоригований $R^2 = .375, F(10, 59) = 5.13, p < .001$), що є помірним, але змістовно значущим показником для кореляційного дослідження на вибірці такого обсягу. Стандартизовані коефіцієнти обох значущих предикторів є практично ідентичними за величиною, що вказує на приблизно рівнозначний незалежний внесок соціального ресурсу (підтримки від оточення) та інтраіндивідуального ресурсу (переконавання у власній ефективності) у прогнозування соціального благополуччя.

Отже, відповідь на дослідницьке питання полягає в тому, що всі досліджувані соціально-психологічні характеристики статистично значущо пов'язані із соціальним благополуччям на рівні кореляційного аналізу. Водночас у множинній регресійній моделі самостійний прогностичний внесок зберігають лише сприйнята соціальна підтримка та загальна самоефективність. Це означає, що соціальне благополуччя українців під тимчасовим захистом у досліджуваній вибірці найбільшою мірою пов'язане з поєднанням зовнішнього соціального ресурсу – відчуття доступності підтримки з боку інших людей – та внутрішнього регуляторного ресурсу – переконавання у власній здатності справлятися зі складними життєвими обставинами.

3.4.2 Порівняння з попередніми дослідженнями: узгодженість та розбіжності

Виявлена роль сприйнятої соціальної підтримки як значущого предиктора узгоджується з широким масивом наукових даних. Скопінговий огляд Вахтер зі співавторами (Wachter et al., 2022), що охопив 41 дослідження серед переселених біженців, засвідчив стійкий позитивний зв'язок соціальної підтримки з показниками здоров'я та благополуччя. Джафарі зі співавторами (Jafari et al., 2026) встановили значущі негативні кореляції між MSPSS та показниками тривоги і депресії у фарсі- та арабомовних мігрантів у Канаді. Дослідження Шекріладзе та Джавахішвілі (Shekriladze & Javakhishvili, 2024) на вибірці грузинських мігрантів у країнах ЄС також підтвердило, що соціальна

підтримка є незалежним предиктором благополуччя. Наші результати розширюють ці дані, демонструючи зв'язок сприйнятої підтримки саме із соціальним благополуччям у операціоналізації Keyes (1998), а не лише з клінічними показниками чи суб'єктивним задоволенням життям.

Значущість самоефективності як предиктора також узгоджується з попередніми дослідженнями. Тіп зі співавторами (Tir et al., 2020) у лонгітудному дослідженні переселених біженців у Великій Британії показали, що самоефективність передбачає позитивний афект у наступних вимірюваннях, причому цей зв'язок є однонаправленим. Ван Гемстра зі співавторами (van Heemstra et al., 2021) виявили буферну роль самоефективності між постміграційними стресорами та психічним здоров'ям біженців. Суламан-Гілл і Томпсон (Sulaiman-Hill & Thompson, 2013) зафіксували зв'язок GSE з нижчим психологічним дистресом серед переселених афганських і курдських біженців. Наше дослідження доповнює ці дані, вперше показавши значущість самоефективності саме для соціального виміру благополуччя у вимушених мігрантів з України.

Найцікавішою розбіжністю з наявною літературою є відсутність значущого внеску психологічної гнучкості у регресійну модель, попри значущу кореляцію з SWB. Це суперечить даним Глостера зі співавторами (Gloster et al., 2021a), які при валідазації Psy-Flex виявили, що психологічна гнучкість є значущим предиктором соціального благополуччя (за субшкалою МНС-SF) навіть після контролю симптомів дистресу. Проте у дослідженні Глостера самоефективність не контролювалася як окремий предиктор, що є принциповою відмінністю від нашої аналітичної стратегії. Висока кореляція між PsyFlex і GSE ($r_s = .652$) у нашій вибірці свідчить про суттєве концептуальне перекриття цих конструктів, яке, за всієї теоретичної відмінності їхнього походження (АСТ-традиція vs. соціально-когнітивна теорія), може відображати спільний латентний фактор внутрішньої регуляторної компетентності.

3.4.3 Теоретичні імплікації: що додають дані до розуміння соціального благополуччя у вимушеній міграції?

Перша теоретична імплікація стосується структури ресурсів, релевантних для соціального благополуччя вимушених мігрантів. Паритетність внесків соціальної підтримки та самоефективності ($\beta = .341$ і $\beta = .339$ відповідно) вказує на двоканальний механізм підтримки соціального благополуччя: зовнішній (наявність підтримуючого оточення) та внутрішній (переконання у власній спроможності впоратися з обставинами). Великий розмір ефекту для обох ключових предикторів на біваріатному рівні ($r_s > .50$) підкреслює не лише статистичну, а й практичну значущість виявлених зв'язків, що є особливо

важливим з огляду на відносно невеликий обсяг вибірки ($N = 70$). Цей результат добре вписується у класичну буферну модель стресу (Cohen & Wills, 1985), яка передбачає, що соціальна підтримка пом'якшує вплив стресу, а також у соціально-когнітивну теорію Бандури (Bandura, 1997), де самоефективність визначає активність долаючої поведінки. Для контексту вимушеної міграції це означає, що соціальне благополуччя формується не лише завдяки об'єктивним соціальним ресурсам, а й через суб'єктивну оцінку власних можливостей для активної участі в соціальному житті приймаючого суспільства.

Друга теоретична імплікація стосується ієрархії психологічних ресурсів. Виявлене поглинання внеску психологічної гнучкості самоефективністю свідчить, що для соціального благополуччя у контексті вимушеної міграції процесуальна здатність до гнучкого реагування (АСТ-конструкт) може бути менш специфічною, ніж генералізоване переконання у власній компетентності. Це теоретично осмислено: соціальне благополуччя за Keyes (1998) передбачає активну соціальну участь, відчуття внеску та інтеграції, які залежать не стільки від прийняття внутрішнього дискомфорту, скільки від впевненості у здатності діяти ефективно в новому середовищі.

Третя імплікація стосується ролі заздрості. Хоча обидві форми заздрості виявили очікувані кореляційні зв'язки з соціальним благополуччям, їх внесок повністю поглинається іншими предикторами. Це може свідчити, що заздрість є скоріше епіфеноменом ресурсного дефіциту (або наявності ресурсів), ніж незалежною особливістю соціального благополуччя. Зокрема, вищий рівень доброякісної заздрості корелював із вищою самоефективністю ($r_s = .427$), а вищий рівень злоякісної заздрості – з нижчою психологічною гнучкістю ($r_s = -.446$) і нижчою самоефективністю ($r_s = -.356$), що вказує на опосередкований характер цих зв'язків.

3.4.4 Пояснення можливих несподіваних результатів

Першим несподіваним результатом є відсутність значущого внеску жодної із контрольних соціально-демографічних змінних, зокрема рівня володіння мовою країни перебування ($\beta = .141$, $p = .218$) та тривалості перебування за кордоном ($\beta = -.128$, $p = .268$). Це суперечить даним ряду досліджень, де мовна компетентність виступала значущим предиктором соціокультурної адаптації (Shekriladze & Javakhishvili, 2024; Berry, 1997). Можливе пояснення полягає у тому, що за умови контролю психологічних ресурсів (підтримки та самоефективності) демографічні змінні втрачають самостійну прогностичну силу. Крім того, обмежений обсяг вибірки ($N = 70$) при десяти предикторах знижує статистичну потужність для виявлення слабких ефектів.

Другим потенційно несподіваним результатом є від'ємний (хоча й незначущий) коефіцієнт тривалості перебування за кордоном. Інтуїтивно можна було б очікувати, що триваліше перебування сприяє адаптації та вищому рівню соціального благополуччя. Проте літературні дані з акультурації вказують на нелінійний характер адаптаційних процесів: початковий ентузіазм та мобілізація ресурсів можуть поступово змінюватися на виснаження та розчарування, особливо в умовах затяжної невизначеності щодо можливості повернення (Berry, 1997). Для українських вимушених мігрантів, більш ніж половина яких перебувають за кордоном понад два роки (51.4%), триваліше перебування може асоціюватися з накопиченням акультураційної втоми та усвідомленням хронічного характеру свого переміщення.

Третій результат, що потребує пояснення, – це низький рівень злоякісної заздрості у вибірці ($M = 1.83$, $SD = 0.99$ при шкалі 1–6) з вираженою правосторонньою асиметрією ($skewness = 1.29$). Більшість респондентів демонстрували мінімальні значення цього показника. Це може пояснюватися кількома факторами: ефектом соціальної бажаності при відповіді на відверто сформульовані пункти злоякісної субшкали BeMaS; специфікою ситуації вимушеної міграції, у якій відчуття спільної долі та солідарності може пригнічувати ворожу форму заздрості; а також потенційним селекційним зміщенням, пов'язаним з рекрутингом через спільноти взаємопідтримки в соціальних мережах. Обмежена варіативність цієї змінної знизилася статистичну потужність для виявлення її ефекту як на кореляційному (найслабша з усіх кореляцій), так і на регресійному рівні аналізу.

Нарешті, загальне обмеження інтерпретації результатів полягає у перехресному характері дизайну. Виявлені зв'язки не дозволяють встановити причинно-наслідковий напрямок: цілком можливо, що вищий рівень соціального благополуччя сприяє формуванню вищої самоефективності та суб'єктивного відчуття підтримки, а не навпаки. Лонгітюдні дослідження Тіпа зі співавторами (Tir et al., 2020) вказують саме на напрямок від самоефективності до благополуччя, проте для сприйнятої підтримки питання причинно-наслідкової послідовності залишається відкритим і потребує верифікації в подальших дослідженнях з повторними вимірюваннями.

3.5 Практичні рекомендації

Результати емпіричного дослідження мають безпосереднє прикладне значення для фахівців, організацій та урядових служб, що здійснюють психосоціальну підтримку українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС. Рекомендації сформульовано на підставі двох доведених предикторів соціального благополуччя (сприйнятої соціальної підтримки та загальної

самоефективності), а також з урахуванням предикторів, що виявили значущий кореляційний зв'язок і потенційно діють опосередковано (психологічна гнучкість).

Рекомендація 1. Психологам і соціальним працівникам: цілеспрямована робота зі сприйнятою соціальною підтримкою.

Оскільки сприйнята соціальна підтримка є найсильнішим незалежним предиктором соціального благополуччя у вибірці ($\beta = .341$), фахівцям, що працюють з українськими вимушеними мігрантами, доцільно включати до свого арсеналу методи роботи зі сприйняттям соціального оточення, а не лише об'єктивним збільшенням кола контактів. Систематичний огляд Вахтер зі співавторами (Wachter et al., 2022) засвідчує, що у переселених біженців значущу роль відіграють усі три джерела підтримки за моделлю MSPSS: сімейне, дружнє та підтримка значущого іншого. Практично це означає, що психологічна робота має охоплювати активізацію та відновлення зв'язків із членами родини (зокрема в умовах дистантних стосунків, які є поширеними у вибірці: 47.1% проживають окремо від родини), а також сприяти утворенню стабільних мікросоціальних угруповань серед самих переселенців. Групи взаємопідтримки для українок з дітьми, тематичні спільноти за інтересами або фаховою приналежністю можуть формувати функціонуючі мережі підтримки, що підвищують суб'єктивне відчуття її доступності.

Рекомендація 2. НГО та урядовим службам: програми розвитку самоефективності.

Загальна самоефективність ($\beta = .339$) є другим ключовим предиктором, причому її внесок є практично рівнозначним внеску соціальної підтримки. Підвищення самоефективності можливе через систематичний досвід успішного оволодіння новими навичками – найсильніше з чотирьох джерел за Бандурою (Bandura, 1997). Конкретні програмні заходи включають: мовні курси з акцентом на практичне спілкування, а не лише граматику (успішна комунікація з носієм мови є безпосереднім досвідом оволодіння); менторські програми, де більш досвідчені мігранти підтримують нещодавно прибулих, забезпечуючи вікарний досвід та соціальне переконання; програми визнання та підтвердження кваліфікацій, що дозволяють відновити професійний статус і відчуття компетентності. Дослідження Сулаймана-Гілла і Томпсона (Sulaiman-Hill & Thompson, 2013) підтвердило, що позитивні постміграційні умови – наявність мовних програм і моделей успішної інтеграції – здатні відновлювати самоефективність, знижену внаслідок вимушеного переміщення. Урядовим службам країн-реципієнтів рекомендується включати психосоціальний компонент (саме розвиток відчуття власної ефективності) до стандартних програм інтеграції, а не лише адміністративні процедури.

Рекомендація 3. Для психологів і НГО: АСТ-орієнтовані втручання як доповнення до основних програм.

Хоча психологічна гнучкість не виявила значущого незалежного внеску в регресійній моделі, її значущий кореляційний зв'язок із соціальним благополуччям ($rs = .456$) та сильний зв'язок із самоефективністю ($rs = .652$) вказують на те, що АСТ-орієнтовані втручання можуть діяти опосередковано – через посилення впевненості у власній спроможності. Систематичний огляд Ліндєрта зі співавторами (Lindert et al., 2023) зафіксував, що психологічна гнучкість у широкому значенні та здатність діяти відповідно до власних цінностей є значущим захисним фактором для мігрантів та біженців. Групові АСТ-програми у коротких (6-8 сесій) форматах, адаптовані для україномовної аудиторії, можуть бути ефективнішими за індивідуальну терапію з огляду на масштаби проблеми та обмеженість ресурсів.

Рекомендація 4. Системна рекомендація: багаторівневий підхід.

Наведені рекомендації відповідають принципу багаторівневого впливу, описаному Ліндєртом зі співавторами (Lindert et al., 2023): соціальне благополуччя мігрантів потребує одночасного втручання на індивідуальному рівні (розвиток самоефективності), мікросоціальному рівні (підтримуючі мережі) та структурному рівні (інституційне визнання, доступ до послуг). Рекомендується, щоб урядові органи країн-реципієнтів розглядали підвищення соціального благополуччя переселенців як самостійну мету інтеграційної політики, а не лише як похідну від забезпечення житлом і зайнятістю.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі роботи представлено результати емпіричного дослідження соціального благополуччя українців під тимчасовим захистом у країнах ЄС ($N = 70$) та здійснено їх статистичний аналіз і змістовну інтерпретацію.

Вибірка характеризується переважанням жінок (77.1%), відносно молодим середнім віком ($M = 33.6$ роки), високим освітнім рівнем (57.1% з вищою освітою), тривалим перебуванням за кордоном (51.4% – понад два роки) та обмеженою мовною компетентністю у країні перебування (62.9% – базовий рівень або нижче). Майже половина учасників проживають окремо від родини (47.1%), що є важливим контекстуальним чинником для інтерпретації соціально-психологічних даних. Середній рівень соціального благополуччя у вибірці є помірним ($M = 4.31$, $SD = 0.87$ при теоретичному діапазоні 1–7), що відповідає дещо вищому значенню від теоретичного середнього.

Кореляційний аналіз підтвердив усі чотири сформульовані гіпотези: виявлено статистично значущі позитивні зв'язки соціального благополуччя зі

сприйнятою соціальною підтримкою ($r_s = .559$), самоефективністю ($r_s = .581$), психологічною гнучкістю ($r_s = .456$) та доброякісною заздрістю ($r_s = .312$), а також значущий негативний зв'язок зі злоякісною заздрістю ($r_s = -.249$). Усі предиктори демонструють очікувані міжкореляційні зв'язки, найсильнішим з яких є зв'язок між психологічною гнучкістю та самоефективністю ($r_s = .652$).

Множинний регресійний аналіз уточнив ці результати: зі п'яти психологічних предикторів статистично значущий незалежний внесок у прогнозування соціального благополуччя зберегли лише сприйнята соціальна підтримка ($\beta = .341, p = .006$) та загальна самоефективність ($\beta = .339, p = .024$). Модель пояснює 46.5% дисперсії SWB у вибірці ($R^2 = .465$; скоригований $R^2 = .375$; $F(10, 59) = 5.13, p < .001$). Відсутність значущого внеску психологічної гнучкості та обох форм заздрості у регресійній моделі при збереженні значущих кореляцій з SWB пояснюється, імовірно, опосередкованою природою цих зв'язків, що реалізуються переважно через самоефективність.

На підставі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації для психологів, НГО та урядових служб країн-реципієнтів, спрямовані на розвиток сприйнятої соціальної підтримки, підвищення загальної самоефективності та впровадження АСТ-орієнтованих програм.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей соціального благополуччя українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах Європейського Союзу. На підставі проведеного дослідження сформульовано такі висновки.

Теоретичний аналіз засвідчив, що соціальне благополуччя у концептуалізації Keyes (1998) є самостійним конструктом, що не зводиться ні до суб'єктивного задоволення життям (Diener, 1984), ні до психологічного благополуччя в інтрапсихічному значенні (Ryff, 1989). П'ятикомпонентна структура цього конструкту – соціальна інтеграція, соціальне прийняття, соціальний внесок, соціальна актуалізація та соціальна когерентність – є особливо релевантною для дослідження груп, що переживають вимушене переміщення та адаптацію до нового соціального середовища. Українська адаптація шкали SWBS (Четверик-Бурчак, 2014) забезпечила коректну операціоналізацію цього конструкту в даному дослідженні.

Аналіз теоретичних та емпіричних засад зв'язку чотирьох соціально-психологічних особливостей із благополуччям у контексті вимушеної міграції показав, що сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність та диспозиційна заздрість мають самостійні теоретичні підстави для зв'язку із соціальним благополуччям мігрантів. Обрані особливості охоплюють соціальний (підтримка), інтраіндивідуально-регуляторний (гнучкість, самоефективність) та соціально-перцептивний (заздрість) виміри, що забезпечує концептуальну повноту дослідницької моделі.

Середній рівень соціального благополуччя у вибірці становить $M = 4.31$, $SD = 0.87$ (при теоретичному діапазоні шкали 1–7), що відповідає помірному рівню – дещо вищому за теоретичне середнє значення. Розподіл показника є близьким до нормального ($W = 0.977$, $p = .215$), що свідчить про значну варіативність рівня соціального благополуччя серед учасників: в одній і тій самій ситуації вимушеної міграції частина осіб демонструє відносно високий рівень соціального функціонування, тоді як інша – суттєво знижений.

Описова статистика за предикторами засвідчила відносно високий рівень сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS: $M = 5.11$, $SD = 1.23$), помірно високі рівні психологічної гнучкості (PsyFlex: $M = 3.57$, $SD = 0.74$) та самоефективності (GSE: $M = 2.77$, $SD = 0.47$), помірний рівень доброякісної заздрості (BeMaS_Benign: $M = 3.63$, $SD = 1.26$) та низький рівень злоякісної заздрості (BeMaS_Malicious: $M = 1.83$, $SD = 0.99$). Низький рівень злоякісної

заздрості з вираженою правосторонньою асиметрією ($\text{skewness} = 1.29$) свідчить про переважання мінімальних значень цього показника у вибірці.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) підтвердив усі чотири дослідницькі гіпотези. Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки соціального благополуччя зі сприйнятою соціальною підтримкою ($r_s = .559, p < .001$), загальною самоефективністю ($r_s = .581, p < .001$), психологічною гнучкістю ($r_s = .456, p < .001$) та доброякісною заздрістю ($r_s = .312, p = .008$), а також значущий негативний зв'язок зі злоякісною заздрістю ($r_s = -.249, p = .037$). Найсильнішим виявився зв'язок із самоефективністю ($r_s = .581$) та соціальною підтримкою ($r_s = .559$), які відповідають великому розміру ефекту за Cohen (1988); найслабшим – зі злоякісною заздрістю ($r_s = -.249$, слабкий ефект).

Множинний регресійний аналіз уточнив результати кореляційного: зі п'яти психологічних предикторів статистично значущий незалежний внесок у прогнозування соціального благополуччя зберегли лише сприйнята соціальна підтримка ($\beta = .341, p = .006$) та загальна самоефективність ($\beta = .339, p = .024$). Модель загалом є статистично значущою ($F(10, 59) = 5.13, p < .001$) і пояснює 46.5% дисперсії соціального благополуччя ($R^2 = .465$, скоригований $R^2 = .375$). Психологічна гнучкість, доброякісна та злоякісна заздрість не виявили значущого унікального внеску, що пояснюється, імовірно, опосередкованою природою їхнього зв'язку із соціальним благополуччям, який реалізується переважно через самоефективність.

На підставі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації для психологів, неурядових організацій та урядових служб країн-реципієнтів. Рекомендації охоплюють три рівні: індивідуальний (програми розвитку самоефективності через мовні курси, менторство та визнання кваліфікацій), мікросоціальний (формування груп взаємопідтримки та активізація сприйнятої соціальної підтримки) та системний (включення психосоціального компоненту до стандартних програм інтеграції).

Відповідь на дослідницьке питання. Центральне дослідницьке питання роботи було спрямоване на з'ясування того, як сприйнята соціальна підтримка, психологічна гнучкість, загальна самоефективність, доброякісна та злоякісна заздрість пов'язані із соціальним благополуччям українців, які перебувають під тимчасовим захистом у країнах ЄС. Результати дослідження показали, що на рівні кореляційного аналізу всі зазначені характеристики мають статистично значущі зв'язки із соціальним благополуччям у передбачених напрямках. Водночас множинний регресійний аналіз засвідчив, що самостійними предикторами соціального благополуччя є сприйнята соціальна підтримка та загальна самоефективність. Таким чином, ключовими характеристиками,

пов'язаними із соціальним благополуччям у цій вибірці, є поєднання соціального ресурсу підтримки та індивідуального ресурсу самоефективності.

Підтвердження гіпотез. На рівні кореляційного аналізу підтверджено всі гіпотези дослідження: Н1 (соціальна підтримка позитивно пов'язана із соціальним благополуччям), Н2 (психологічна гнучкість позитивно пов'язана із соціальним благополуччям), Н3 (самоефективність позитивно пов'язана із соціальним благополуччям) та Н4 (доброякісна заздрість позитивно, злоякісна – негативно пов'язані із соціальним благополуччям). На рівні регресійного аналізу значущий незалежний внесок підтверджено лише для Н1 та Н3.

Обмеження дослідження. Отримані результати потребують інтерпретації з урахуванням таких обмежень. По-перше, зручна вибірка (convenience sampling), рекрутована через соціальні мережі, обмежує зовнішню валідність: учасники можуть систематично відрізнятися від тих, хто не є активним користувачем онлайн-платформ. По-друге, перехресний дизайн (cross-sectional) унеможлиблює встановлення причинно-наслідкових зв'язків між предикторами та соціальним благополуччям. По-третє, усі використані методики є інструментами самозвіту (self-report), що несе ризик суб'єктивних спотворень та ефекту соціальної бажаності. По-четверте, обсяг вибірки ($N = 70$) при десяти предикторах у регресійній моделі є мінімально достатнім, що обмежує статистичну потужність для виявлення слабких ефектів.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати окреслюють кілька напрямків для подальшої наукової роботи. Лонгitudні дослідження з повторними вимірюваннями дозволили б перевірити причинно-наслідковий напрямок виявлених зв'язків. Медіаційний аналіз міг би перевірити гіпотезу про те, що психологічна гнучкість впливає на соціальне благополуччя опосередковано – через самоефективність. Дослідження на більших вибірках з цілеспрямованою стратифікацією за країнами перебування дозволило б з'ясувати, чи розрізняється вплив досліджених особливостей у різних контекстах приймаючих суспільств.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Галецька, І. І. (2003). Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки», (5), 433-442. <http://dx.doi.org/10.30970/vps.2003.05.53>
- Галецька, І. І. (2015). Загальна шкала самоефективності. В: Клініко-психологічне дослідження: навчальний посібник (с. 210-212). ЛНУ імені Івана Франка. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33906.52161>
- Косяк, В. А., & Лавриненко, Д. Г. (2025). Шкала вимірювання психологічної гнучкості (Psy-Flex): адаптація та психометрична оцінка. Науковий вісник УжНУ. Серія «Психологія», вип. 3, 30-37. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.4>
- Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник. ХОГОКЗ. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
- Мотрук, С. (2024). Місце і роль українських вимушених мігрантів у житті чеського суспільства (2022-2024). European Historical Studies. <https://doi.org/10.17721/2524-048x.2024.29.11>
- Пилат, Н. І., & Галецька, І. І. (2022). Українськомовна адаптація шкали BeMaS. Український психологічний журнал, 1(17), 118-141. [https://doi.org/10.17721/upj.2022.1\(17\).7](https://doi.org/10.17721/upj.2022.1(17).7)
- Центр економічної стратегії. (2026). Українські біженці. П'ята хвиля дослідження. ЦЕС. <https://ces.org.ua/ukrainian-refugees-fifth-wave/>
- Четверик-Бурчак, А. Г. (2014). Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Вісник Харківського національного університету, №1099. Серія «Психологія», 28-33. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/download/5413/4960/>
- American Sociological Association. (2018). Code of ethics. <https://www.asanet.org/ethics/>
- Baeza-Rivera, M. J., Salazar-Fernández, C., Manríquez-Robles, D., Salinas-Oñate, N., & Smith-Castro, V. (2022). Acculturative stress, perceived social support, and mental health: The mediating effect of negative emotions associated with discrimination. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(24), 16522. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416522>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.
- Bannikova, K. (2023). Phenomenon of social adaptation of forced Ukrainian migrants in Eastern European countries. *Migration & Law*. <https://doi.org/10.32752/2786-5185-2023-3-1-2-28-41>
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Bilokopytov, V. (2024). Ukrainian migrants in the EU: problems of social adaptation. *Věda a perspektivy*. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-7\(38\)-224-232](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-7(38)-224-232)
- Boiko, D. I., Shyrai, P. O., Mats, O. V., Karpik, Z. I., Rahman, M. H., Khan, A. A., et al. (2024). Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: A preliminary result from online-survey. *Sleep Medicine*, 113, 342-348. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.12.004>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brücker, H., Ette, A., Grabka, M. M., Kosyakova, Y., Niehues, W., Rother, N., et al. (2023). Ukrainian refugees in Germany: Evidence from a large representative survey. *Comparative Population Studies*, 48, 395-424. <https://doi.org/10.12765/CPoS-2023-16>
- Buchcik, J., Kovach, V., & Adedeji, A. (2023). Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02101-5>
- Böge, K., Karnouk, C., Hahn, E., Demir, Z., & Bajbouj, M. (2020). On perceived stress and social support: Depressive, anxiety and trauma-related symptoms in Arabic-speaking refugees in Jordan and Germany. *Frontiers in Public Health*, 8, 239. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00239>
- Chabanna, M. (2025). Ukrainian migrants in Europe: trends and facets of social integration. *Migration & Law*. <https://doi.org/10.32752/2786-5185-2025-5-3-5-23>
- Cherniy, Y. L. (2025). Temporary protection of citizens of Ukraine in the EU in the context of global migration processes and the war in Ukraine. *Uzhhorod National University Herald. Series: Law*. <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2025.88.4.23>

- Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring 'psychological flexibility': A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <https://utstat.toronto.edu/~brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Council Directive 2001/55/EC of 20 July 2001 on minimum standards for giving temporary protection in the event of a mass influx of displaced persons. *Official Journal of the European Communities*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32001L0055>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Eurostat (2025). Temporary protection statistics. European Commission. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Temporary_protection_statistics
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., & Bader, K. (2021a). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2021b). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about Internet questionnaires. *American Psychologist*, 59(2), 93-104. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.93>

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- International Organization for Migration. (2019). Glossary on migration (IML Series No. 34, 3rd ed.). IOM. <https://publications.iom.int/books/international-migration-law-ndeg34-glossary-migration>
- Jafari, Z., Habibnezhad, M., Mirzaei Hotkani, M., Balkam, E., MacDonell, K. C., & Hickey, E. (2026). Mental health, perceived social support, and sense of belonging among immigrants. *PLOS ONE*, 21(2), e0343075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0343075>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kraly, E. P., Abbasi-Shavazi, M. J., Torres Colón, L. L., & Reed, H. E. (2023). Social consequences of forced and refugee migration. *Annual Review of Sociology*, 49, 129-153. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-090221-040023>
- Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R., & Volkodav, T. (2020). Psychometric properties of the Benign and Malicious Envy Scale: Assessment of structure, reliability, and measurement invariance across the US, Germany, Russia, and Poland. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00802-4>
- Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284-294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
- Lindert, J., Samkange-Zeeb, F., Jakubauskiene, M., Bain, P., & Mollica, R. (2023). Factors contributing to resilience among first-generation migrants, refugees and asylum seekers: A systematic review. *International journal of public health*, 68, 1606406. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606406>
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2022). Learning statistics with jamovi: A tutorial for psychology students and other beginners (Version 0.75). <https://doi.org/10.24384/hgc3-7p15>

- Przepiórka, A., & Błachnio, A. (2015). I want to have what you have and I do not want you to have it. *Studia Psychologica*, 57(4), 243-255. <https://doi.org/10.21909/sp.2015.04.697>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON. <https://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm>
- Shekrladze, I., & Javakhishvili, N. (2024). Sociocultural predictors of immigrant adjustment and well-being. *Frontiers in Sociology*, 9, Article 1251871. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1251871>
- Sulaiman-Hill, C. M. R., & Thompson, S. C. (2013). Learning to fit in: An exploratory study of general perceived self-efficacy in selected refugee groups. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 15, 125-131. <https://doi.org/10.1007/s10903-011-9547-5>
- Sushch, O. (2023). Problems of temporary protection of Ukrainians abroad in terms of armed aggression of the Russian Federation. *Juris Europensis Scientia*. <https://doi.org/10.32782/chern.v6.2023.4>
- Tip, L. K., Brown, R., Morrice, L., Collyer, M., & Easterbrook, M. J. (2020). Believing is achieving: A longitudinal study of self-efficacy and positive affect in resettled refugees. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1737513>
- The jamovi project. (2025). *jamovi* (Version 2.7) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
- UNHCR (2025). Ukraine Refugee Situation. United Nations High Commissioner for Refugees. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*, 9(3), 419-429. <https://doi.org/10.1037/a0015669>
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2012). Appraisal patterns of envy and related emotions. *Motivation and Emotion*, 36, 195-204. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9235-8>
- van Heemstra, H. E., Scholte, W. F., Nickerson, A., & Boelen, P. A. (2021). Can circumstances be softened? Self-efficacy, post-migratory stressors, and mental

- health among refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1440. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041440>
- Wachter, K., Bunn, M., Schuster, R. C., Boateng, G. O., Cameli, K., & Johnson-Agbakwu, C. E. (2022). A scoping review of social support research among refugees in resettlement. *Journal of Refugee Studies*, 35(1), 368-395. <https://doi.org/10.1093/jrs/feab040>
- World Medical Association. (2013). WMA Declaration of Helsinki - Ethical principles for medical research involving human subjects. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

Додаток А. Текст опитувальника – долучено окремим файлом (.docx).

Додаток Б. Первинні дані дослідження (деперсоналізований масив відповідей) – долучено окремим файлом (.xlsx).

Додаток В. Кодувальна схема – долучено окремим файлом (.xlsx).

Додаток Г. Файл Jamovi (.omv) з усіма аналізами – долучено окремим файлом.