

КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО УМОВ ВІЙНИ: ПРОЖИВАННЯ, СТАН ПСИХІКИ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Анастасія Воробйова, Марина Василенко

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті представлено комплексний аналіз факторів, що впливають на адаптацію населення України під час війни з урахуванням місця перебування та попередніх переміщень.

Мета: визначення впливу стрес-асоційованих факторів (умови проживання, стан психіки, рівень рухової активності, наявність підтримки та інші) на рівень адаптації в чотирьох групах: осіб, які не зазнали переміщення (ПО), внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зовнішньо переміщених осіб (ЗПО) та осіб, що повернулися до звичного місця проживання (ППО).

Матеріал. Дослідження проводилося протягом 2023 року за допомогою кількісного підходу та онлайн-анкетування на платформі RedCap. У вибірку ввійшло 311 жінок та 83 чоловіки (середній вік $35,2 \pm 13,0$ років). Аналіз соціально-демографічних даних дозволив урахувати вік, статеве співвідношення, сімейний стан та рівень підтримки від рідних і друзів. Досліджуваних розподілено на 4 групи залежно від місця перебування.

Результати. Отримані результати свідчать про суттєві відмінності між групами. НПО, ВПО та ППО демонструють вищий рівень адаптації завдяки стабільнішим умовам проживання, активній участі в додаткових заходах та ефективнішій соціальній підтримці. Навпаки, ЗПО відзначають підвищену тривожність, пов'язану з труднощами інтеграції в нове соціокультурне середовище, проблемами легалізації перебування та недостатньою підтримкою, що негативно позначається на їх психоемоційному стані. Позитивне сприйняття майбутнього, активність у волонтерських ініціативах та збереження сімейних зв'язків виявилися важливими ресурсними факторами для зниження рівня стресу. Для всіх категорій населення актуальним є почуття невизначеності, незахищеності та тривога через події в Україні. Позитивне сприйняття майбутнього, властиве ЗПО, ВПО та ППО, є фактором успішної адаптації до несприятливих умов життя під час війни.

Висновки. Представлені дані сприятимуть розумінню причин стресового стану різних категорій населення, які, крім найбільшого стрес-фактора (воєнних дій), зазнають впливу інших не менш важливих факторів; оптимізації програм допомоги та стратегій подолання наслідків воєнних дій для збереження психічного здоров'я населення України.

Ключові слова: стрес, психічне здоров'я, війна, міграційні процеси, адаптація.

Anastasiia Vorobiova, Maryna Vasylenko

KEY FACTORS OF THE POPULATION'S ADAPTATION TO WARTIME CONDITIONS: LIVING, MENTAL STATE AND PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. This article presents a comprehensive analysis of the factors influencing the adaptation of the Ukrainian population during the war, taking into account their location and previous displacements.

Objective: To determine the impact of stress-related factors (e.g. living conditions, mental state, level of physical activity and availability of support) on the level of adaptation in four groups: persons who have not been displaced (NDP); internally displaced persons (IDP); externally displaced persons (EDP); and persons who have returned to their usual place of residence (RDP).

Material: The study was conducted in 2023 using a quantitative approach and an online survey on the RedCap platform. The sample included 311 women and 83 men (average age 35.2 ± 13.0 years). The analysis of socio-demographic data allowed us to take into account age, gender ratio, marital status and the level of support from family and friends. The subjects were divided into 4 groups depending on the place of residence.

Results: The results show significant differences between the groups. NDPs, IDPs and RDPs demonstrate a higher level of adaptation due to more stable living conditions, active participation in additional activities and more effective social support. On the contrary, IDPs report increased anxiety due to difficulties in integrating into a new socio-cultural environment, problems with legalising their stay and insufficient support, which negatively affects their psycho-emotional state. Positive perception of the future, activity in volunteer initiatives and preservation of family ties proved to be important resource factors for reducing stress. For all categories of the population, the feeling of uncertainty, insecurity and anxiety associated with the events in Ukraine is relevant. A positive perception of the future, inherent in IDPs, EDPs, RDPs, is a factor in successful adaptation to adverse living conditions during the war.

Conclusions: The data presented will contribute to understanding the causes of stress in different categories of the population, which, in addition to the greatest stressor (hostilities), are exposed to other equally important factors; optimisation of assistance programmes and strategies to overcome the consequences of hostilities to preserve the mental health of the population of Ukraine.

Keywords: stress, mental health, war, migration processes, adaptation.

Воробйова А., Василенко Марина. Ключові фактори адаптації населення до умов війни: проживання, стан психіки та рухова активність

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 9-16

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-2>

Vorobiova A., Vasylenko Maryna. Key factors of the population's adaptation to wartime conditions: living, mental state and physical activity

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 9-16

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-2>

Вступ. У 2022 році на тлі повномасштабного вторгнення Російської федерації на територію України відбулося значне переміщення населення в центральні, західні регіони або в інші країни. Крім того, частина населення вже вдруге була вимушена переїжджати на нове місце проживання з території Автономної Республіки Крим, Донецької та Луганської області у 2014 році.

Найінтенсивніша хвиля міграції спостерігалася в перші 3 місяці війни. У березні 2022 року найбільша кількість українців (понад 3 млн) перетнула кордон, шукаючи притулку в інших країнах. А станом на початок 2025 року за кордоном зареєстровані 6,85 млн українців, які виїхали через війну, з них 6,3 млн перебувають в Європі [8].

У травні 2022 року було зареєстровано найбільше внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – 8,03 млн осіб, хоча в цьому ж місяці 2,72 млн українців вже повернулися додому. Станом на грудень 2024 року в Україні було зареєстровано 3,67 млн ВПО [7], спостерігається тенденція повернення до звичного місця проживання.

Разом із тим через 3 роки після повномасштабного вторгнення міграційні процеси продовжуються як через повернення українців, так і через повторне переміщення.

Безсумнівно, зміна місця проживання, фрустрація базових потреб, невизначеність майбутнього стали причинами стресу багатьох українців.

У нашому попередньому дослідженні, присвяченому стану здоров'я та руховій активності українців за період повномасштабної війни [10], було встановлено, що стресостійкість, стан здоров'я та самопочуття були найкращими у ВПО порівняно з українцями, які не були переміщені (НПО), чи зовнішньо переміщеними (ЗПО). З огляду на це вважаємо за доцільне встановити вплив різних стрес-асоційованих факторів у НПО, ВПО, ЗПО. Також має науковий інтерес категорія населення, яка повернулася до звичного місця проживання після зовнішнього чи внутрішнього переміщення (ППО).

Мета – визначити фактори, що впливають на рівень стресу, спричиненого війною, в осіб, які не зазнавали міграції, повернулися до звичного місця проживання і були внутрішньо чи зовнішньо переміщеними.

Гіпотеза. Фактори, які впливають на рівень стресу, можуть відрізнятися в осіб, які не зазнавали міграції, повернулися до звичного місця проживання або були внутрішньо чи зовнішньо переміщеними.

Методи та організація дослідження. Дослідження було проведено протягом 2023 року та має кількісний дизайн. Дослідження проводилося за допомогою онлайн-анкетування на платформі RedCap. Опитування включало анкетування та комплекс психолого-соціологічних методів і тривало 15–20 хвилин. Участь була добровільною, учасники не отримували грошової винагороди та могли відмовитися в будь-який час без пояснення причини. Крім того, у них була можливість зберегти код повернення та продовжити опитування пізніше. У представленій статті проаналізовано дані анкетування та порівняно результати з іншими подібними соціологічними дослідженнями.

У дослідженні брали участь українці, які на момент дослідження перебували в Україні чи за кордоном. Ми зв'язувалися з учасниками через соціальні мережі (Facebook, Instagram), платформи для обміну повідомленнями (Viber,

Telegram), звідки вони були направлені на сторінку опитування, яка містила вичерпну інформацію про дослідження.

Оскільки опитування потенційно містить запитання про травматичний досвід, учасники отримали інформацію про отримання кваліфікованої психологічної допомоги в Україні, за кордоном чи онлайн.

Етичне схвалення. Дослідження було схвалено Комітетом з етики кафедри психології Базельського університету, Швейцарія (номер заявки: 022-22-3 (поправка) від 28.06.2023 р.) і Комісією з біомедичної етики Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 3 від 26.09.2022 р.). Перед початком будь-яких процедур усі учасники підтвердили ознайомлення з інформованою згодою та відповідність критеріям включення: вік старше 18 років, проживання в Україні станом на початок лютого 2022 року та вміння читати українською мовою.

Учасники. Усього в опитуванні взяли участь 572 учасника, 394 – повністю його заповнили. Сім учасників, які не відповідали критеріям включення, були виключені. Вибірку становили 311 жінок (78,9%) та 83 чоловіки (21,1%) із середнім віком $35,2 \pm 13,0$ років.

Усі опитані були розподілені нами на 4 групи залежно від їх місця розташування на момент опитування та попередніх переміщень: особи, які не переміщувались (НПО), які повернулися до звичного місця проживання (ППО), внутрішньо переміщені особи (ВПО), зовнішньо переміщені особи (ЗПО). Розподіл опитуваних учасників був практично рівномірним: НПО – 27,9%, ППО – 28,4%, ВПО – 9,9%, ЗПО – 33,8% (табл. 1).

За соціально-демографічними показниками не виявлено достовірної різниці між групами за показниками віку та освіти. За показниками статі серед ЗПО була переважна більшість жінок (91,0%), що підтверджується статистичними даними, згідно з якими за кордон виїхали переважно жінки та діти; серед ВПО 43,6% опитаних – чоловіки, але ця категорія населення була найменше представлена в нашому дослідженні, тому дані вимагають більшого охоплення цієї категорії. За віком серед опитаних ЗПО дещо менше були представлені українці юнацького віку, натомість більше осіб другого періоду зрілого віку. Серед опитаних НПО, ППО, ВПО переважали особи без дітей (понад 70%), тоді як більшість ЗПО (60,9%) мали одну дитину чи більше.

Методи. Опитування включало 9 психосоціальних опитувальників для визначення рівня стресу (включаючи материнський/батьківський стрес), наявності ПТСР, сприйняття стресу, стійкості до стресу, самооцінку здоров'я, фізичної активності, фізичної підготовленості, рівня болю та безсоння.

У цій статті проаналізовано лише дані загального анкетування, яке було спрямоване на виявлення факторів, котрі сприяють збільшенню чи зменшенню рівня стресу українців, спричиненого воєнними діями в країні. Анкетування містило 30 запитань щодо таких факторів: стать, вік, наявність дітей, місцезнаходження (тривалість і безпечність перебування), задоволеність місцем проживання, рівень освіти, наявність роботи та доходу, підтримка від інших, володіння мовами, відвідування додаткових активностей, наявність планів на майбутнє, фруструючих факторів та віри в покращення ситуації.

Таблиця 1 – Соціально-демографічні показники вибірки

	НПО		ППО*		ВПО		ЗПО		Загальна вибірка	
	n=110	%	n=112	%	n=39	%	n=133	%	n=394	%
<i>Стать</i>										
жінки	81	73,64	87	77,68	22	56,41	121	90,98	311	78,93
чоловіки	29	26,36	25	22,32	17	43,59	12	9,02	83	21,07
<i>Вік</i>										
юнацький, 18–21 років	32	29,09	34	30,36	14	35,90	10	7,52	90	22,84
зрілий (1 ^й період), 22–35 років	24	21,82	37	33,04	11	28,21	39	29,32	111	28,17
зрілий (2 ^й період), 36–59 років	42	38,18	39	34,82	13	33,33	79	59,40	173	43,91
похилий, понад 60 років	12	10,91	2	1,79	1	2,56	5	3,76	20	5,08
<i>Рівень освіти</i>										
середня	12	10,91	13	11,61	5	12,82	10	7,52	40	10,15
середня спеціальна	7	6,36	7	6,25	2	5,13	7	5,26	23	5,84
вища	73	66,36	75	66,96	26	66,67	86	64,66	260	65,99
науковий ступінь	18	16,36	17	15,18	6	15,38	30	22,56	71	18,02
<i>Кількість дітей</i>										
0	89	80,91	79	70,54	28	71,79	52	39,10	248	62,94
1	9	8,18	15	13,39	7	17,95	40	30,08	71	18,02
2	7	6,36	15	13,39	3	7,69	30	22,56	55	13,96
3 та більше	5	4,55	3	2,68	1	2,56	11	8,27	20	5,08

* включаючи 80 осіб, що повернулися у звичне місце проживання після внутрішнього переміщення, та 32 особи, які повернулися з-за кордону.

Серед статистичних методів використовувався аналіз розподілу учасників за групами в абсолютних числах і відсотках як метод визначення кількості учасників у кожній групі як в абсолютних цифрах, так і у відсотках від загальної кількості учасників. Це допомогло нам отримати повніше уявлення про розподіл даних і зрозуміти пропорції між різними категоріями.

Результати дослідження. У таблиці 2 представлено кількісний та відсотковий розподіл відповідей респондентів на запитання опитувальника щодо оцінювання низки стрес-факторів.

Основною причиною значної міграції населення стала загроза життю та здоров'ю населення України. За результатами нашого опитування найбільш безпечно почуваються українці, які виїхали за кордон, тоді як особи, що повернулися з внутрішньої чи зовнішньої міграції, висловлюють найбільше занепокоєння безпековою ситуацією (19,6% з них указали на високий рівень загрози життю та здоров'ю на момент опитування, а 40,2% – середній). Більше половини осіб, які не зазнавали міграції (56,4%), вважають місце перебування безпечним. Водночас стурбованість про рівень безпеки життя та здоров'я рідних, які залишаються в Україні, найбільше проявляють українці, які перебувають за кордоном (61,7% відзначають, що рівень загрози високий), і найменше – ВПО (48,8% відзначають, що рівень загрози низький). В опитуванні взяли участь лише кілька учасників, які проживають близько до зони бойових дій (до 30 км) чи в тимчасово окупованих зонах,

тому ми не маємо можливості узагальнити їх відповіді, щодо суб'єктивної оцінки рівня небезпеки.

При цьому більшість українців, особливо НПО та ППО, задоволені своїм місцем перебування (88,2% та 89,3% відповідно). Деяко менше задоволених поточним місцем перебування серед ВПО – 79,5%, та ЗПО – 74,4%.

Загальновідомо, що за кордон переміщались переважно жінки та діти. Наші дослідження підтверджують, що серед опитаних було 49,6% ЗПО, які проживають із дітьми. Серед ВПО 35,9% проживають із чоловіком чи дружиною, але 30,8% самотійно – це найвищий рівень порівняно з іншими категоріями населення. НПО та ППО переважно проживають з усією сім'єю, з дружиною/чоловіком чи з батьками. Зауважимо, що відповідь на це питання могла включати декілька варіантів відповідей.

Усі категорії українців зазначили, що найбільше підтримки отримують від рідних та друзів, однак слід зазначити, що 23,1% ВПО та 21,1% ЗПО не відчують підтримки взагалі.

Серед опитаних виявилось, що найбільше працевлаштованих на повний робочий день українців серед ППО (46,4%). Водночас найгірші показники працевлаштованості серед ЗПО (51,9% не працевлаштовані) та ВПО (41,0% не працевлаштовані). При цьому майже третина українців зазначила, що отримуваного доходу недостатньо для проживання.

При цьому українці активно беруть участь у різноманітних додаткових видах діяльності. Варто зазначити, що

Таблиця 2 – Оцінювання стрес-факторів групами респондентів

	НПО		ппо*		ВПО		ЗПО		Загальна вибірка	
	n=110	%	n=112	%	n=39	%	n=112	%	n=39	%
<i>Оцініть рівень загрози Вашому здоров'ю та життю на даний момент</i>										
низький	62	56,36	45	40,18	21	53,85	120	90,23	248	62,94
середній	33	30,00	45	40,18	15	38,46	10	7,52	103	26,14
високий	15	13,64	22	19,64	3	7,69	3	2,26	43	10,91
<i>Оцініть рівень загрози здоров'ю та життю ваших рідних, які перебувають в Україні (якщо такі є)</i>										
низький	43	39,09	39	34,82	19	48,72	17	12,78	118	29,95
середній	32	29,09	43	38,39	10	25,64	34	25,56	119	30,20
високий	35	31,82	30	26,79	10	25,64	82	61,65	157	39,85
<i>Наскільки безпечне наразі Ваше місце перебування?</i>										
відносно безпечне	103	93,64	109	97,32	38	97,44	133	100,00	383	97,21
до 30 км від бойових дій	3	2,73	3	2,68	0	0,00	0	0,00	6	1,52
на межі бойових дій чи тимчасово окуповане	4	3,64	0	0,00	1	2,56	0	0,00	5	1,27
<i>Чи задоволені Ви місцем проживання?</i>										
ні	5	4,55	2	1,79	4	10,26	9	6,77	20	5,08
частково	8	7,27	10	8,93	4	10,26	25	18,80	47	11,93
так	97	88,18	100	89,29	31	79,49	99	74,44	327	82,99
<i>З ким Ви проживаєте зараз?</i>										
з усією сім'єю	27	24,55	30	26,79	6	15,38	19	14,29	82	20,81
з чоловіком/дружиною	31	28,18	37	33,04	14	35,90	29	21,80	111	28,17
з дітьми	15	13,64	11	9,82	6	15,38	66	49,62	98	24,87
з батьками	30	27,27	24	21,43	6	15,38	24	18,05	84	21,32
з родичами	8	7,27	10	8,93	6	15,38	12	9,02	36	9,14
зі знайомими	3	2,73	1	0,89	2	5,13	9	6,77	15	3,81
самостійно	22	20,00	16	14,29	12	30,77	17	12,78	67	17,01
<i>Чи відчуваєте Ви підтримку?</i>										
від рідних	82	74,55	81	72,32	24	61,54	75	56,39	262	66,50
від друзів	52	47,27	64	57,14	19	48,72	58	43,61	193	48,98
від знайомих	19	17,27	29	25,89	5	12,82	37	27,82	90	22,84
від колег	21	19,09	29	25,89	7	17,95	23	17,29	80	20,30
від вищої сили (Бога)	21	19,09	21	18,75	6	15,38	22	16,54	70	17,77
від соціальних працівників	2	1,82	0	0,00	0	0,00	9	6,77	11	2,79
від групи психологічної підтримки	5	4,55	11	9,82	1	2,56	16	12,03	33	8,38
ні	15	13,64	12	10,71	9	23,08	28	21,05	64	16,24
інше	0	0,00	2	1,79	0	0,00	3	2,26	5	1,27
<i>Професійна зайнятість зараз</i>										
не працюю чи в процесі пошуку роботи	32	29,09	37	33,04	16	41,03	69	51,88	154	39,09
волонтерство чи часткова зайнятість	30	27,27	23	20,54	6	15,38	24	18,05	83	21,07
повна зайнятість	48	43,64	52	46,43	17	43,59	40	30,08	157	39,85
<i>Чи достатньо отриманого доходу для проживання?</i>										
лише для мене	44	40,00	36	32,14	10	25,64	34	25,56	124	31,47
для усієї моєї родини	18	16,36	23	20,54	7	17,95	41	30,83	89	22,59
для мене та підтримки інших	11	10,00	12	10,71	7	17,95	13	9,77	43	10,91
з можливістю заощаджень	4	3,64	12	10,71	3	7,69	13	9,77	32	8,12
ні	35	31,82	34	30,36	12	30,77	37	27,82	118	29,95
<i>Віросповідання</i>										
православ'я	73	66,36	76	67,86	26	66,67	90	67,67	265	67,26
протестантизм	5	4,55	2	1,79	2	5,13	2	1,50	11	2,79
католицизм	3	2,73	5	4,46	4	10,26	7	5,26	19	4,82
атеїзм	20	18,18	23	20,54	5	12,82	21	15,79	69	17,51
інше	9	8,18	6	5,36	2	5,13	13	9,77	30	7,61

Продовження таблиці 2

Чи відвідуєте ви додаткові активності?										
мовні курси	13	11,82	19	16,96	10	25,64	83	62,41	125	31,73
рухова активність	57	51,82	61	54,46	23	58,97	76	57,14	217	55,08
хобі	37	33,64	33	29,46	11	28,21	39	29,32	120	30,46
подорожі, відвідування експерсій, музеїв, театрів	7	6,36	19	16,96	3	7,69	48	36,09	77	19,54
групи психологічної підтримки	6	5,45	8	7,14	3	7,69	11	8,27	28	7,11
ні	27	24,55	21	18,75	3	7,69	15	11,28	66	16,75
інше	10	9,09	12	10,71	2	5,13	6	4,51	30	7,61
Що Вас найбільше бентежить?										
невідомість	74	67,27	73	65,18	26	66,67	113	84,96	286	72,59
незахищеність	34	30,91	48	42,86	16	41,03	32	24,06	130	32,99
ситуація в Україні	91	82,73	95	84,82	30	76,92	120	90,23	336	85,28
поточні проблеми	44	40,00	35	31,25	15	38,46	48	36,09	142	36,04
легалізація перебування	3	2,73	3	2,68	0	0,00	39	29,32	45	11,42
адаптація до нового соціального/культурного/мовного середовища	0	0,00	4	3,57	1	2,56	57	42,86	62	15,74
відсутність близьких/рідних поруч	18	16,36	12	10,71	9	23,08	62	46,62	101	25,63
пошук роботи	20	18,18	33	29,46	12	30,77	56	42,11	121	30,71
інше	6	5,45	5	4,46	2	5,13	8	6,02	21	5,33
Чи маєте Ви плани на майбутнє?										
ні, в даний період важко планувати	47	42,73	41	36,61	18	46,15	67	50,38	173	43,91
на найближчі 3 місяці	17	15,45	15	13,39	8	20,51	35	26,32	75	19,04
на 1 рік	16	14,55	29	25,89	4	10,26	15	11,28	64	16,24
на 3–5 років чи більше	30	27,27	27	24,11	9	23,08	16	12,03	82	20,81
Я вірю, що ситуація з війною, яка склалася, вирішиться в майбутньому добре										
ні	1	0,91	1	0,89	0	0,00	1	0,75	3	0,76
скоріше ні, ніж так	3	2,73	4	3,57	0	0,00	7	5,26	14	3,55
в якійсь мірі	9	8,18	14	12,50	7	17,95	25	18,80	55	13,96
скоріше так, ніж ні	24	21,82	31	27,68	8	20,51	47	35,34	110	27,92
так	73	66,36	62	55,36	24	61,54	53	39,85	212	53,81

* включаючи 80 осіб, що повернулися у звичне місце проживання після внутрішнього переміщення, та 32 особи, які повернулися з-за кордону.

більше половини українців усіх категорій займаються руховою активністю, а майже третина присвячує дозвілля своєму хобі. Інші види активностей більш доступні та популярні для українців, які перебувають за кордоном, зокрема: 62,4% з них відвідують мовні курси, 36,1% – подорожують, відвідують музеї, виставки, театри. При цьому не відвідують додаткових активностей 24,6% українців, які залишились вдома (НПО), та 18,8% – тих, які повернулись у звичне місце проживання після переміщення (ППО).

Психічне здоров'я українців багато в чому залежить від поточної ситуації в Україні, яка бентежить 85,3% українців (дещо більше ЗПО). Також українців турбує невідомість, незахищеність, поточні проблеми (рис. 1). Для осіб, які перебувають за кордоном, також актуальними є проблеми відсутності рідних поруч, адаптація до нового соціокультурного середовища, пошук роботи та легалізація перебування в обраній країні.

Більшість українців мають проблеми з коротко- та довгостроковим плануванням. Зокрема, 50,4% ЗПО та 46,2% ВПО відзначили, що взагалі не можуть планувати в цей період, 27,3% НПО мають довготривалі плани на 3–5 років.

Усе ж українці залишаються оптимістами й більше половини (53,8%) сподіваються, що поточна ситуація з війною скоро буде вирішена, хоча серед ЗПО ця впевненість значно менше (39,8%).

Розширений аналіз кожного з представлених факторів, які можуть впливати на процес адаптації до нових умов існування та на рівень стресу українців, буде представлено в обговоренні. Очевидно, що він є дискусійним та полемічним.

Дискусія. Отже, результати нашого дослідження вказують на певні відмінності в актуалізації стрес-факторів у зовнішньо переміщених (ЗПО), внутрішньо переміщених (ВПО), непереміщених осіб (НПО) та осіб, які повторно повернулися до звичного місця проживання (ППО).

Цікаво, що ВПО оцінюють рівень загрози здоров'ю та життю їхніх рідних, які перебувають в Україні, як низький (48,72%), порівняно з іншими категоріями. Станом на грудень 2024 року в Україні було зареєстровано 3,67 млн ВПО. Найбільше ВПО перебувають у Дніпропетровській, Харківській та Київській областях, 61% з них – жінки, 51% з них – працездатного віку, тобто від 18 до 59 років [7]. Однак для

частини населення стало викликом адаптуватися до певних місцевих звичаїв, деяких відмінностей у менталітеті. Переселенці з переважно російськомовних регіонів часто відзначали труднощі в переході на українську мову в побуті та в спілкуванні з місцевим населенням. Основним адаптаційним викликом для ВПО став пошук житла, роботи, навчальних закладів для дітей. Разом із тим ця категорія найбільше з усіх інших вважає місце перебування відносно безпечним (97,44%). Дійсно, понад 80% ВПО прожили поза звичним місцем проживання понад рік (у середньому 510 днів) [7]. Цього періоду достатньо для повної адаптації до нового соціокультурного середовища. Крім того, особи, які на момент переміщення продовжували навчання, не зазнавали труднощів, адже більшість освітніх закладів використовувала онлайн чи змішану форму навчання.

У нашому дослідженні ресурсними факторами для оптимістичного сприйняття життєвої ситуації в умовах війни та віри в майбутнє України можуть бути: проживання повною родиною – 35,90% (з чоловіком, жінкою, дітьми), проживання самотійно – 30,77%, що, вочевидь, позбавляє необхідності додатково піклуватися про членів сім'ї; наявна підтримка рідних та друзів – 61,39%, рухова активність – 58,97%, спорідненість соціального, культурного, мовного середовища, а також певна проактивна позиція до зміни умов проживання. Адже, вибираючи місце повторного переміщення, переселенці враховували безпеку ситуації (64%), прихильне ставлення з боку місцевого населення (60%), близькість до родичів або друзів (57%). І навіть відсутність роботи (41,03%), достатнього фінансового доходу, підтримки з боку інших людей, низького рівня культурно-пізнавальної діяльності не вплинуло на відчуття загрози власному здоров'ю та життю.

Щодо інших факторів, які можуть впливати на вираженість стресу у ВПО, у роботі М. М. Ороса зроблено висновок, що найбільш схильними до розвитку депресії є жінки-меланхоліки, які не готові повертатися додому. Високий рівень тривожності мають особи жіночої статі, які

позитивно ставляться до місцевого населення, не мають депресивних симптомів, але відчувають страх за власне життя [2].

Аналіз результатів опитування у ЗПО також свідчить про наявність певних особливостей щодо сприйняття життєвих проблем. За розрахунками Центру економічних досліджень (ЦЕД), у кінці січня 2024 року за кордоном перебували 4,9 млн українських біженців. Крім Росії, найбільше біженців перебуває в Німеччині (1,3 млн), Польщі (950 тис.) та Чехії (380 тис.) [4].

Так, у ЗВО на тлі повного благополуччя щодо загроз власному життю, здоров'ю, безпечності перебування, достатнього фінансового забезпечення сім'ї, високій активності у вивченні мови, у подорожах мають місце надмірна тривога за близьких, які залишилися в Україні; найменша, на відміну від НПО, ППО та ВПО, підтримка від рідних, друзів та сторонніх осіб. За даними дослідників, часто українці, які опинилися за кордоном, відчували ізоляцію. Це відчуття могло виникати внаслідок недостатнього рівня знання та розуміння місцевої мови, нерозумінням менталітету та культурних норм нової країни чи дискримінації [9], а також через відсутність рідних і знайомих поруч, відсутність розуміння оточенням важкого психоемоційного стану та переживань, спричинених воєнними подіями на Батьківщині. Соціальна ізоляція, яка часто супроводжує мігрантів, сприяє розвитку психічних розладів через особливості особистості, порушення сну, зміну режиму харчування та зниження фізичної активності. Значна частина українців, залишивши рідних та близьких, мають відчуття втрати та розлуки, яке у свою чергу зумовлює відчуття неспроможності допомогти та вплинути на ситуацію [2].

Наступний фактор, який був відзначений ЗПО, – це відсутність постійного працевлаштування. Українці стикнулися з тим, що, маючи вищу освіту та багаторічний досвід у своїй сфері, не сприймаються як конкурентоспроможні працівники. У деяких країнах українські дипломи не визнаються через різні системи та стандарти освіти. Часто



Рисунок 1 – Порівняльна характеристика причин тривоги в різних категоріях населення

перешкодою для працевлаштування був недостатній рівень володіння державною мовою (53,5%) [8]. Сприйняття біженців як некваліфікованої робочої сили принижує ціннісні орієнтації людини, яка має кваліфікацію та досвід.

Погіршення психічного здоров'я жінок-біженців часто зумовлено розлукою із сім'єю. Близько 77,4% жінок залишили близьких родичів в Україні. Крім того, значна частина чоловіків не лише залишилась в Україні, а й перебувають у зоні бойових дій, що є додатковим сильним стресором для їх дружин та дітей. Розділення призвело до різкого збільшення кількості розлучень серед українських сімей. Спілкування з такими представниками серед українців дозволяє виділити найбільш характерні причини: пересмислення життєвих цінностей, незрозуміння труднощів один одного, різниця потреб та інтересів, неможливість задоволення базових потреб тощо. Багато жінок зазначили, що вперше опинились у ситуації, коли чоловіки їх не підтримують (фінансово чи морально), і вирішують надалі самостійно виховувати дітей. Холландер та ін. [1] у вибірці з 43 168 біженців і небіженців виявили, що бути жінкою-біженкою є фактором ризику виникнення погіршення психічного здоров'я, зокрема розвитку симптомів стресу, депресії, тривоги.

У дослідженнях, присвячених психічному здоров'ю біженців, наголошується, що значна частина людей, яким вдалося виїхати за кордон та врятувати своє життя, схильні відчувати провину – деструктивний психологічний феномен, який ґрунтується на підсвідомому страху особистості бути засудженим, яка у свою чергу значною мірою викликає психічне напруження. Більш того, почуття провини часто може супроводжуватися появою синдрому провини вцілілого [2].

Слід зауважити, що серед українців, які перебувають за кордоном, зафіксовано найнижчі показники довготривалого планування порівняно з особами, які перебувають в Україні. Це може бути пов'язане з тим, що певна частка українців планує після закінчення війни повернутися в Україну. Так, за опитуванням, проведеним у 2022 році, 77% українців, які виїхали за кордон, не планували мігрувати до початку війни, а 81% заявили, що повернуться в Україну, і лише 3% зазначили, що не планують повертатися [3]. Проте частка українців, які бажають повернутися в Україну, зменшується. У січні 2024 року таких було по 26%. Такі ж настрої і серед дітей біженців: у травні 2023-го 39% з них «точно» хотіли повернутися і ще 17% – «скоріше хотіли», а зараз ці показники становлять 22% і 25% відповідно [1].

Парадоксально, що 93,64% непереміщених осіб, які на відміну від ЗПО, перебувають у ситуації сталої загрози життю та фінансового неблагополуччя, вважають місце власного перебування відносно безпечним. Це можна пояснити впливом таких обставин: звичні умови проживання та роботи, підтримка рідних (74,6%) та друзів (47,3%), проживання разом із родиною, наявність планів на майбутнє та віри в майбутнє України (найбільший відсоток за всіх категорій).

Крім того, значним ресурсом для НПО стало волонтерство. Волонтерська діяльність, яка стихійно та швидко сформувалась в Україні та за її межами, є феноменальним явищем. Український народ фінансово і організаційно

закриває безліч потреб військовослужбовців. Також сформувались інші напрямки волонтерства, наприклад, допомога постраждалим внаслідок війни, відновлення інфраструктури, психологічна підтримка та інші. За даними української Волонтерської служби (УВС), 74% українців долучались до волонтерства після 24 лютого 2022 року [5]. Усе це свідчить про те, що психіка людини звикає до будь-яких травмувальних факторів за умов наявності ресурсів та реалізації соціальних потреб людини.

Ще одна категорія, що заслуговує на увагу, – це особи, що повернулися додому після внутрішнього чи зовнішнього переміщення (ППО). Понад 4,7 млн українців повернулись до звичного місця проживання, зокрема найбільше осіб повернулось до Києва (22%), Київської (15%), Харківської (15%), Дніпропетровської (6%) та Миколаївської (5%) областей. 27% осіб, які повернулись з іншого міста чи села в області постійного проживання, 47% – з іншої області і 26% – з-за кордону.

У середньому ВПО, які повернулись у звичне місце проживання, провели в міграції 90 днів, а ЗПО – 150 днів. Найчастіше ЗПО повертались із Польщі (35%), Німеччини (12%), Чехії (8%), Італії (5%) та Болгарії (4%). 25% осіб, які повернулись, були переміщені неодноразово, а 6% – три та більше разів [7].

За даними Міжнародної організації з міграції [7], 76% ППО проживають у населених пунктах, де до 40% житлового фонду зруйновано внаслідок війни. Крім того, до 56% осіб повернулися до населених пунктів, де було пошкоджено школи, 44% – медичні заклади, 41% – дорожню інфраструктуру. Багато з них стикаються з перебоями в постачанні комунальних послуг. ППО зазначали потребу в їжі (18%) та будівельних матеріалах для відновлення домівок (7%).

Основними причинами повернення до звичного місця проживання люди називали: покращення безпекової ситуації (69%), близькість до рідних та друзів (68%), кращі можливості для фінансового забезпечення (51%), доступність освіти для дітей (28%). Водночас опитувані зазначили умови, які спонукали їх покинути попереднє місце перебування: відсутність перспектив працевлаштування (37%), відсутність доступного житла (18%), неможливість отримати доступ до медичної допомоги (16%) та базових послуг (15%), відсутність гуманітарної допомоги (9%) [7].

За нашим дослідженням, незважаючи на безпекову ситуацію в регіоні, 89,3% ППО задоволені своїм поточним місцем проживання, що є найбільшим показником серед усіх інших категорій українців. Водночас більшість ППО більш працевлаштовані та оточені друзями та близькими, порівняно з іншими категоріями опитаних українців. На наше припущення, особи, які виїхали, потім повернулись додому через незадоволення їхніх потреб, демонструють значний особистісний потенціал, силу волі, адаптивність та стресостійкість.

Висновки

1. Особи, які не переміщувалися за межі звичного проживання (НПО), внутрішньо переміщені (ВПО) та ті, що повернулись до звичного місця проживання (ППО), демонструють кращу адаптованість до стрес-факторів, спричинених повномасштабним вторгненням Російської Федерації в Україну, ніж ЗПО.

2. Особи, які покинули Україну (ЗПО), відчувають надмірну психічну напругу щодо таких факторів, як: тривога за рідних, які залишилися в Україні; професійна незайнятість; нестача підтримки від близьких та друзів; труднощі з адаптацією до нового соціокультурного середовища, легалізація перебування та нездатність планувати майбутнє.

3. Для всіх категорій населення актуальним є почуття невизначеності, незахищеності та тривога, пов'язана з подіями в Україні.

4. Позитивне сприйняття майбутнього, властиве ЗПО, ВПО та ППО, є фактором успішної адаптації до несприятливих умов життя під час війни.

Обмеження. Повне опитування, яке використовувалось у дослідженні, включало 9 опитувальників та загальну анкету, а тому займало близько 15 хвилин. Це призвело до того, що велика кількість респондентів не заповнила всі опитувальники і їх результати не були включені в статистичний аналіз.

Дослідження проводилось протягом 2023 року, тому надалі вплив тих чи інших факторів на рівень адаптації та стресу міг змінитися.

Сукупна вибірка була розділена на 4 категорії, одна з яких (ВПО) була незначною, що не дозволило повною мірою об'єктивно оцінити ситуацію та порівняти її з іншими категоріями. Водночас у статті наведено дані різних соціологічних досліджень, що дозволяє читачу сформувати більш повну картину поточної ситуації.

Подяки. Висловлюємо подяку колегам з Університету Базелю – Мартіну Келлеру, Рене Шиллеру, Оліверу Фауде, Маркусу Герберу, а також колегам із факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка – Олександрі Тохтамишу та Івану Данилюку, які активно брали участь у розробленні дизайну дослідження, його плануванні та проведенні.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Економічна правда. Усе менше охочих повертатися. Як змінилися настрої українських біженців. 2024. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2024/03/25/711576/>
2. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Неврологія та психіатрія*. 2023 DOI: 10.32471/umj.1680-3051.154.241952
3. Українські біженці 2022 в Європі – підлітки. 2022. URL: <https://4service.group/ukr/wp-content/uploads/2022/11/1.pdf>
4. Центрекономічної стратегії, Українські біженці. Майбутнє за кордоном та плани на повернення. Третя хвиля дослідження. 2025. URL: https://ces.org.ua/ukrainian_refugees_third_wave_research/
5. Українська волонтерська служба. 74% українців долучались до волонтерства після 24 лютого 2022 року: що показали результати дослідження 2025 URL: <https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-doluchalis-do-volonterstva-pisla-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzhennia>
6. Hollander A.C., Bruce D., Burström B., Ekblad S. Gender-related mental health differences between refugees and non-refugee immigrants – a cross-sectional register-based study. *Bmc Public Health*. 2011;11.
7. Migration IU. Ukraine 2024. URL: <https://dtm.iom.int/ukraine>
8. Operational Data Portal. Ukraine Refugee Situation 2024. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
9. Solberg O., Sengoege M., Nissen A., Saboonchi F. Coping in limbo? The moderating role of coping strategies in the relationship between post-migration stress and well-being during the asylum-seeking process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(3)
10. Vorobiova A., Schilling, R. The Impacts of War-Induced Stress on the Health and Physical Activity of Ukrainians. *ECSS Paris 2023 – the 28th Annual Congress of the European College of Sport Science*; Paris: 2023 ECSS.

REFERENCES

1. Ekonomichna Pravda (2024). Use menshe okhochykh povertatysia: Yak zminylysia nastroi ukrainskykh bizhentsiv [Fewer people willing to return: How the attitudes of Ukrainian refugees have changed]. Retrieved from <https://www.epravda.com.ua/publications/2024/03/25/711576/>
2. Oros, M.M. (2023). Vplyv viiny na liudynu: Zminy psykhyky ta kharakteru v umovakh voiennoho stanu [The impact of war on a person: Changes in psyche and character under martial law]. *Nevrolohiia ta psykhiatriia* <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
3. Ukrainski bizhentsi 2022 v Yevropi: Pidlitky (2022) [Ukrainian Refugees 2022 in Europe: Teenagers]. Retrieved from <https://4service.group/ukr/wp-content/uploads/2022/11/1.pdf>
4. Tsentr ekonomichnoi stratehii. (2025). Ukrainski bizhentsi: Maibutnie za kordonom ta plany na povernennia. Tretia khvyliia doslidzhennia [Ukrainian refugees: The future abroad and plans to return. Third wave of research]. Retrieved from https://ces.org.ua/ukrainian_refugees_third_wave_research/
5. Ukrainska volonterska sluzhba. (2025). 74% ukraintsiiv doluchalis do volonterstva pislia 24 liutoho 2022 roku: Shcho pokazaly rezultaty doslidzhennia [74% of Ukrainians engaged in volunteering after February 24, 2022: What the study results show]. Retrieved from <https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-doluchalis-do-volonterstva-pisla-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzhennia>
6. Hollander, A.C., Bruce, D., Burström, B., & Ekblad, S. (2011). Gender-related mental health differences between refugees and non-refugee immigrants: A cross-sectional register-based study. *BMC Public Health*, 11.
7. International Organization for Migration (2024). Ukraine 2024. Retrieved from <https://dtm.iom.int/ukraine>
8. Operational Data Portal (2024). Ukraine refugee situation. Retrieved from <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
9. Solberg, O., Sengoege, M., Nissen, A., & Saboonchi, F. (2021). Coping in limbo? The moderating role of coping strategies in the relationship between post-migration stress and well-being during the asylum-seeking process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3).
10. Vorobiova, A., & Schilling, R. (2023). The impacts of war-induced stress on the health and physical activity of Ukrainians. In *ECSS Paris 2023 – 28th Annual Congress of the European College of Sport Science*. ECSS.

Дата надходження статті: 06.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Воробйова А. ORCID: 0000-0001-9542-345X, assia.phd@gmail.com

Василенко Марина ORCID: 0000-0001-6086-1804, m_vasilenko@ukr.net

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Vorobiova A. ORCID: 0000-0001-9542-345X, assia.phd@gmail.com

Vasilenko Maryna ORCID: 0000-0001-6086-1804, m_vasilenko@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine