МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ ЗА КОРДОНОМ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8. 0534-2-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Чаленко Вікторія Іванівна
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т. В.
Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри психології Мосол Н.О.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Чаленко Вікторії Іванівні

1. Тема роботи Спілкування як чинник задоволеності життям біженців з України за кордоном
керівник роботи Скрипаченко Т. В., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до поняття спілкування, соціальної підтримки та задоволеності життям у контексті міграції, проаналізувати взаємозв'язок між спілкуванням, соціальною підтримкою та задоволеністю життям; провести емпіричне дослідження ролі спілкування як чинника психологічного благополуччя українських біженців за кордоном; проаналізувати взаємозв'язок між потребою в спілкуванні, рівнем соціальної підтримки та задоволеністю життям; провести кореляційний аналіз залежностей між досліджуваними змінними (спілкування, соціальна підтримка, задоволеність життям).
5. Перелік графічного матеріалу: 14 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026 р.	Виконано

Студент _____ В. І. Чаленко

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 сторінки, 14 таблиць, 60 джерел, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – задоволеність життям українських біженців за кордоном як система психологічних чинників.

Предмет дослідження – спілкування як чинник задоволеності життям біженців з України за кордоном.

Мета дослідження – дослідити вплив спілкування на рівень задоволеності життям українських біженців у приймаючих країнах, виявити ключові комунікативні фактори (мовні бар’єри, соціальні мережі, підтримка діаспори) та їхній зв’язок із психологічним благополуччям.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між потребою в спілкуванні і задоволеністю життям українських біженців за кордоном: високий рівень потреби в спілкуванні, пов'язаний з високим рівнем соціальної підтримки сприяє задоволеності життям.

Методи дослідження: авторська анкета «Роль спілкування в адаптації та психологічному стані українських біженців»; опитувальник «Потреба в спілкуванні»; MSPSS – багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки; SWLS – шкала задоволеності життям.

Наукова новизна полягає в комплексному вивченні ролі спілкування як ключового механізму, що зв’язує соціальну підтримку та задоволеність життям у контексті новітньої хвилі українських біженців за кордоном.

Галузь використання: результати дослідження можуть впровадитись психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з українськими біженцями, для розробки цільових програм соціально-психологічної допомоги.

АДАПТАЦІЯ, БІЖЕНЦІ, ЗАДОВОЛЕННІСТЬ ЖИТТЯМ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, СПІЛКУВАННЯ.

SUMMARY

Chalenko V.I. Communication as a factor of satisfaction with the life of refugees from Ukraine abroad.

The qualification work consists of an introduction, 3 chapters, a conclusion, literature (60 titles), 4 appendices on 11 pages. The volume of the qualification work is 102 pages, of which 83 are the main text. There are 14 tables. The master's thesis consists of 3 chapters.

The object of the study is satisfaction with the life of Ukrainian refugees abroad as a system of psychological factors.

The subject of the study is communication as a factor of satisfaction with the life of refugees from Ukraine abroad.

The purpose of the study is to investigate the impact of communication on the level of satisfaction with the life of Ukrainian refugees in host countries, to identify key communicative factors (language barriers, social networks, diaspora support) and their connection with psychological well-being.

The objectives of the study are:

– analyze scientific approaches to the study of life satisfaction in the context of migration and social adaptation;

- conduct an empirical study of the role of communication as a factor of psychological well-being of Ukrainian refugees abroad;

- analyze the relationship between the need for communication, the level of social support and life satisfaction;

- conduct a correlation analysis of dependencies between the studied variables (communication, social support, life satisfaction).

In chapter 1 "Theoretical foundations of the study of communication and life satisfaction" – through the analysis of scientific literature, key approaches to the concepts of communication, social support and life satisfaction were systematized, which allowed to establish the relationship between them and determine the factors affecting the psyche of refugees.

In chapter 2 "Social and psychological characteristics of Ukrainian refugees abroad" – a theoretical study showed that satisfaction with the life of Ukrainian refugees abroad is due to the complex interaction of psychological challenges (stress, trauma), communication barriers and the availability of social support. The latter performs the function of a key buffer, and the need for communication acts as a central mechanism for accessing this support.

In chapter 3 "Methodology and analysis of the results of empirical research" – the empirical study confirmed that the need for communication is positively related to the satisfaction of the life of Ukrainian refugees abroad, and this connection is implemented through a key link – the strengthening of the perception of social support, which is the main factor of their well-being ($rs \approx 0.84$).

Key words: adaptation, refugees, life satisfaction, social support, communication.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ 12
1.1 Поняття та психологічна природа спілкування 12
1.2 Соціальна підтримка у контексті адаптації та задоволеності життям 18
1.3 Задоволеність життям як психологічна категорія 23
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ 32
2.1 Визначення поняття «біженець» та контекст вимушеної міграції 32
2.2 Психосоціальні виклики та адаптаційні процеси серед українських біженців 36
2.3 Особливості життєвої задоволеності і адаптації українських біженців 41
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 47
3.1 Організація та методика дослідження 47
3.2 Аналіз результатів дослідження за основними змінними 58
3.3 Взаємозв'язок між спілкуванням, соціальною підтримкою та задоволеністю життям: кореляційний аналіз 71
3.4 Інтерпретація результатів у контексті гіпотези дослідження 77
ВИСНОВКИ 82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 84
ДОДАТКИ 91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується глобальними міграційними процесами, які значно посилилися через військові конфлікти, економічні кризи та соціальні трансформації.

Внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році мільйони українців були змушені залишити свої домівки та шукати притулку за кордоном у зв’язку з небезпекою і тими викликами, які принесла із собою війна.

За даними Адміністрації Держприкордонслужби більше 14 млн. громадян України впродовж лютого-грудня 2022 року залишили Україну, найбільше в березні більше 1,5 млн. осіб.

Вимушене переселення є зрозумілим, воно викликане необхідністю залишати домівки через загрозу життю та здоров’ю, але залишаються питання, чому адаптація на новому місці відбувається складно, чому українці повертаються додому, незважаючи на те, що війна продовжується.

За даними ООН, станом на серпень 2023 рік понад 11,3 млн українців перебувають за межами країни як біженці. Наразі згідно з прогнозами на основі даних Управління Верховного комісара ООН у справах біженців та Європейської комісії орієнтовні дані на початок 2025 року загальна кількість українців за кордоном через війну становить від 5 до 6 мільйонів. Офіційно зареєстровані біженці або особи під тимчасовим захистом – близько 3–4 мільйони (переважно в Європі).

Погані новини з фронту, втрата родичів, розлука з близькими, необхідність починати життя за кордоном, невизначеність майбутнього – ці та багато інших факторів негативно впливають на ментальне здоров’я українців за кордоном. Питання, пов'язані з дослідженням проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів та розробкою ефективних психологічних інтервенцій для дезадаптованих переселенців

набувають особливого значення. Ця ситуація поставила перед дослідниками, політиками та громадськими організаціями нові виклики, пов’язані з інтеграцією біженців у приймаючих суспільствах.

Актуальним стає пошук особистісних захисних ресурсів, здатних ефективно протистояти негативним наслідкам воєнного стресу для психологічного та фізичного здоров'я населення.

Українські дослідники (Н. Гура, В. Діброва, Л. Карамушка, В. Тюріна) вивчають ступінь впливу військової ситуації на стан психічного здоров’я людини та приходять до висновків, що внутрішні перенавантаження психіки часто перевищують можливості людського організму та призводять до виникнення не лише фізичних, але й психологічних захворювань.

Психологічні особливості вимушених мігрантів та внутрішньо переміщених осіб вивчаються різними авторами (І. Боровинська, Ю. Гундертайло, І. Трубавіна) з урахуванням освітлюваної проблеми та досліджень адаптації на новому місці (О. Зінченко, Л. Коробка, М. Слюсаревський, І. Тітар).

Дослідженням соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів, що виїхали за кордон у зв’язку із повномасштабною війною, займалися О. Креденцер, А. Неска, Л. Бахмутова, Т. Карамушка, Ф. Вальдшмідт, С. Клімов, однак таких досліджень на сьогоднішній день досить мало, адже тема ще достатньо нова.

Одним із ключових аспектів адаптації є спілкування, яке впливає не лише на соціальну інтеграцію, а й на задоволеність життям у нових умовах.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що попри значну кількість праць, присвячених міграції та психологічному благополуччю біженців, роль комунікації як чинника задоволеності життям українських біженців залишається недостатньо вивченою. Особливо важливим є аналіз спілкування, яке для багатьох переміщених осіб стає основним способом підтримки зв’язків з рідною культурою та новим оточенням.

Об’єкт дослідження: задоволеність життям українських біженців за кордоном як система психологічних чинників.

Предмет дослідження: спілкування як чинник задоволеності життям біженців з України за кордоном. В дослідженні взяли участь українські біженці які отримали прихисток під час повномасштабного вторгнення в Україну за кордоном (вікова категорія 18-60 років).

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок між потребою в спілкуванні і задоволеністю життям українських біженців за кордоном: високий рівень потреби в спілкуванні, пов'язаний з високим рівнем соціальної підтримки сприяє задоволеності життям.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з питань психологічних особливостей вимушених мігрантів);

- емпіричні (інтерв’ю, анкетування, методики діагности та проведення дослідження, аналіз та узагальнення результатів дослідження).

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Мета дослідження – дослідити вплив спілкування на рівень задоволеності життям українських біженців у приймаючих країнах, виявити ключові комунікативні фактори (мовні бар’єри, соціальні мережі, підтримка діаспори) та їхній зв’язок із психологічним благополуччям.

Мета магістерської роботи передбачає виконання таких завдань:

- проаналізувати наукові підходи до вивчення задоволеності життям у контексті міграції та соціальної адаптації;

- провести емпіричне дослідження ролі спілкування як чинника психологічного благополуччя українських біженців за кордоном;

- проаналізувати взаємозв’язок між потребою в спілкуванні, рівнем соціальної підтримки та задоволеністю життям;

- провести кореляційний аналіз залежностей між досліджуваними змінними (спілкування, соціальна підтримка, задоволеність життям).

Новизна дослідження полягає в комплексному вивченні ролі спілкування як ключового механізму, що зв’язує соціальну підтримку та задоволеність життям у контексті новітньої хвилі українських біженців за кордоном. На відміну від існуючих досліджень, які часто розглядають соціальну підтримку загалом, ця робота зосереджується на комунікативних аспектах цієї підтримки, розкриваючи конкретні зв'язки між потребою в спілкуванні, її задоволенням і психологічним благополуччям.

Результати дослідження можуть бути корисними для:

- розробки програм соціально-психологічної підтримки біженців;
- вдосконалення комунікативних стратегій громадських організацій;
- подальших академічних досліджень міграційних процесів.

Структура роботи передбачає вступ, три розділи (теоретичний аналіз проблеми, соціально-психологічні особливості українських біженців, методика дослідження та обговорення результатів), висновки та список джерел.

Дослідження сприятиме глибшому розумінню ролі спілкування в адаптації біженців та запропонує практичні рекомендації для покращення їхнього благополуччя.

Також дослідження цієї теми може сприяти розвитку політики та програм, спрямованих на підтримку вимушених мігрантів і полегшення їхньої адаптації. Результати досліджень можуть надати обґрунтування для прийняття рішень та розробки програм, спрямованих на покращення умов життя та інтеграції цієї вразливої групи населення.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 60-ти найменувань і 4 додатків на 11-ох сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 83 сторінок. Робота містить 14 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1 Поняття та психологічна природа спілкування

Спілкування є однією з базових форм взаємодії між людьми та основним механізмом соціалізації особистості. У психології воно розглядається як складний, багаторівневий процес встановлення, підтримки та розвитку контактів між індивідами, що відбувається через обмін інформацією, емоціями, намірами, переживаннями та цінностями. Спілкування забезпечує передачу знань і досвіду, виступає важливим чинником формування самооцінки, соціальної ідентичності та загального психологічного благополуччя.

Наукові уявлення про спілкування еволюціонують – від античної риторики до сучасної соціальної когніції; нині його розглядають і як динамічний процес міжособистісної взаємодії, і як продукт культурно-історичного розвитку [33].

Григорій Сковорода надавав великого значення спілкуванню, вважаючи його важливим для духовного росту та щастя. Питання спілкування у творах автора розглядаються у контексті пошуку істини, щастя та гармонії з собою та світом. Спілкування для нього – це не просто обмін словами, а глибинний процес пізнання, самопізнання та взаєморозуміння, який веде до духовного зростання [44].

Вивченням спілкування до початку XX ст. наука не займалася, розглядалися і досліджувалися лише окремі складові цього феномена. Проте на початку XX ст. до цих проблем починають звертатися вітчизняні та зарубіжні вчені. Стимулюючу багатовимірну роль спілкування в житті людини належним чином почали усвідомлювати вчені різних галузей наук – теоретики та спеціалісти практики.

До спілкування як наукової проблеми активно підійшли спеціалісти з етики, психології, філософії та інших галузей науки у 20–30-ті роки XX століття. На Заході у 30-ті роки зародилася школа «людських відносин» (Елтон Мейо, М. Фоллет). Її прибічники, розроблюючи складні економічні, фінансові питання, почали звертатися до етики, психології та соціології – наук про людську поведінку [9].

Завдяки інтеграції економіки, зростанню політичної залежності одних народів від інших, розвитку засобів комунікації посилюється загальнолюдське начало в міжособистісних стосунках.

Це зумовило розвиток наук про людину, про її відносини з іншими. Зокрема, проблеми спілкування перетворилися на «логічний центр» усієї системи психологічної проблематики, що було пов'язано також з розвитком соціальної психології, посиленням її впливу на інші психологічні дисципліни.

Розвиток виробничих відносин стимулював учених і практиків до вивчення спілкування у зв'язку із становленням і розвитком особистості. Саме на цьому шляху плідно об'єдналися позиції етиків і психологів.

Так званий «комунікативний поворот» у гуманітарних науках відбувся тоді, коли дослідники зосередилися не на «одиничному суб'єкті», а на діалогічній природі взаємодії.

Соціальна природа спілкування проявляється в тому, що воно завжди відбувається серед людей, де суб'єкти спілкування постають як носії соціального досвіду [33].

Сучасні українські вчені в своїх працях порушують такі аспекти спілкування, як:

-спілкування як комунікація (П. Гончарук, В. Рибалко, Ю. Трофімов та ін.);

-його види (Т. Іщенко, В. Москаленко, О. Степанов, Т. Мельничук та ін.);

-загальне поняття “спілкування”, основні характеристики спілкування (С. Гриценко, Л. Орбан-Лембрик, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Максименко, В. Семиченко, І. Трухін та ін.);

-культура спілкування (Ф. Арват, Г. Балл, М. Боришевський, Т. Гриценко, С. Кириленко, Є. Коваленко, І. Трухін, П. Щербань та ін.) [29].

Поняття «спілкування» у психологічній літературі вживається в різних значеннях:

-як обмін думками, переживаннями, почуттями;

-як один з різновидів людської діяльності;

-як специфічна соціальна форма інформаційного зв’язку;

-як взаємодія, стосунки між суб’єктами, які мають діалогічний характер;

-як складне сплетіння перцептивних, комунікативних, інтерактивних компонентів, суб’єкт-об’єктної та суб’єкт-суб’єктної форм, спілкування репродуктивного й продуктивного, особистісного й рольового (С. Д. Максименко) [21].

Спілкування, як один із найважливіших факторів формування і розвитку особистості вивчається в декількох напрямках, а саме:

- в загально-філософському плані: формування людської сутності в єдності спілкування і активності;

- в загально-соціологічному плані: стосовно до розвитку і формування особистості в рамках різних соціально-економічних формацій;

- в загально-психологічному аспекті: конкретизація проблеми спілкування стосовно формування і розвитку особистості на всіх етапах її життєвого шляху.

- в соціально-психологічному: дослідження механізмів спілкування, за допомогою яких група впливає на особистість.

Основну увагу зосереджували на засобах комунікації, особливостях контакту, комунікативних діях, видах взаємодії, зокрема, у конфліктних ситуаціях і під час переговорів. Тобто, у процесі цих досліджень частіше

вивчали питання, як спілкуються та взаємодіють суб’єкти, а не те, з приводу чого вони спілкуються.

Наразі психологія спілкування має три взаємопов’язані підсистеми спілкування: комунікативну (передача та сприйняття інформації), інтерактивну (організація спільної діяльності) та перцептивну (спосіб існування соціальних груп та суспільства в цілому).

Спілкування – це універсальна потреба людського буття, яка виникає і функціонує в різних формах людських відносинах [52].

Це складний, багатогранний процес. Він може виступати водночас і як процес взаємодії людей, і як інформаційний обмін, і як ставлення людей одне до одного, і як процес їх взаємного впливу одне на одного, і як процес їх переживання та взаємного розуміння одне одного. Це визначення підкреслює системність спілкування, його багатофункціональність і діяльнісну природу.

Згідно з іншими авторами, спілкування – це взаємодія двох і більше людей, спрямована на узгодження й об'єднання їх зусиль з метою налагодження стосунків і досягнення спільного результату [39].

Тобто, розглядаючи спілкування, як соціальний процес, можна відокремити наступні ключові аспекти:

- взаємодія – спілкування завжди двостороннє, воно вимагає участі обох сторін;

- узгодження зусиль – люди обмінюються думками, емоціями та інформацією, щоб знайти спільну мову;

- налагодження стосунків – ефективне спілкування створює зв’язок між людьми;

- досягнення спільного результату – мета може бути різною: від вирішення конфлікту до створення спільного проекту [36].

Оскільки спілкування існує як поліфункціональна система, його формувальна функція реалізовується через набуття особистістю соціокультурних цінностей і реалізацію її як творчої, унікальної, під час взаємодії з іншими людьми [22].

Справжнє спілкування – це взаємодія принаймні двох особистостей, така "суб'єктно-суб'єктна" взаємодія, в якій кожна зі сторін визнає непорушну цінність іншої людини і виявляє високе до неї ставлення на рівні духовної рівноцінності, коли люблять людину не за той чи інший вчинок, не за її заслуги, а за її саму, за її істинну сутність.

Психологічна природа спілкування охоплює кілька ключових аспектів:

- когнітивний компонент: процеси сприйняття, осмислення та інтерпретації повідомлень. Людина активно обробляє інформацію, що надходить від інших, формуючи уявлення про них та ситуацію загалом;

- емоційний компонент: переживання, що супроводжують спілкування, такі як симпатія, напруження, емпатія. Емоції впливають на ефективність взаємодії та на здатність до розуміння партнера;

- мотиваційний компонент: потреби та цілі, що стимулюють людину до спілкування. Вони можуть бути різними – від прагнення до соціальної підтримки до бажання передати інформацію чи вплинути на поведінку іншого.

У характеристиці спілкування важливими є його функції. Серед ключових функцій Максименко С.М. відокремив наступні:

- комунікативну – різні форми та засоби обміну і передавання інформації, завдяки яким стають можливими збагачення дій та взаєморозуміння людей (зв’язок людини зі світом в усіх формах діяльності). Здійснюється за допомогою мови, є необхідною умовою наступності і розвитку, соціального та наукового прогресу людства, індивідуального розвитку особистості. Обмін інформацією, що відбувається між людьми в різних видах діяльності, забезпечується комунікативною функцією спілкування. Контакти між людьми не обмежуються лише потребами передавання інформації;

- інтерактивну – взаємодія між індивідуумами, а саме обмін не тільки знаннями, ідеями, а також впливом, взаємними намаганнями, діями тощо;

- перцептивну – процес сприйняття партнерами один одного, їх взаємного пізнання як основи для взаєморозуміння [25].

Український психолог В. А. Семиченко характеризує спілкування як головну умову виживання, навчання, виховання та розвитку особистості. Вона виділяє такі функції спілкування:

- контактна – встановлення комунікації як виявлення взаємної готовності прийняти та передати інформацію;

- інформаційна – обмін інформацією;

- спонукальна – спрямування активності на виконання певних дій;

- координаційна – взаємна орієнтація на узгодження дій для спільної діяльності;

- розуміння – адекватне сприйняття і розуміння стилю поведінки, взаєморозуміння;

- амотивна – цілеспрямоване викликання необхідних емоцій, обмін емоціями, зміна у партнерів емоційних станів;

- встановлення відносин – усвідомлення та фіксація свого місця в системі;

- здійснення впливу – зміна стану, поведінки; ціннісно-мотиваційної сфери, особистісно-смислових утворень; намірів, настанов, думок, рішень, потреб, дій, оцінок [36].

Серед видів спілкування у психології виділяють кілька форм спілкування:

- вербальне та невербальне (мовлення, міміка, жести, інтонація);

- міжособистісне, групове, масове;

- формальне та неформальне.

Міжособистісне – це спілкування, яке утворюється на основі тих відносин, на які соціальні норми і правила здійснюють невиразний, опосередкований вплив. У терміні «міжособистісне» акцентується увага на емоційному характері спілкування. Вступаючи в міжособистісне спілкування, люди орієнтуються на свої внутрішні цілі і цінності. Міжособистісне спілкування дає своїм партнерам значну свободу у виборі «режиму» спілкування, в ухваленні рішення про його тривалість.

Отже, спілкування відіграє ключову роль у розвитку психіки, інтелекту та культурної поведінки людини. Вона сприяє розширенню світогляду, вдосконаленню мислення та особистісному зростанню. Емоційне забарвлення та унікальність спілкування формуються через взаємини та ставлення між людьми.

Чим різноманітніше коло спілкування, тим більше тем для розмов і тим багатшим стає внутрішній світ людини. У процесі комунікації відбувається інтелектуальне та моральне збагачення, виявляються взаємні симпатії та розкривається справжня цінність стосунків між людьми.

Спілкування – необхідна умова як для психічного розвитку, так і для самого існування людини.

Особливої актуальності проблема спілкування набуває в контексті біженців з України за кордоном, які опиняються в новому соціальному та культурному середовищі. Для них спілкування виконує адаптаційну функцію, сприяючи інтеграції, зменшенню відчуття ізоляції та тривожності. Недостатність соціальних зв’язків або комунікативних навичок може призводити до соціальної ізоляції, депресії, втрати почуття контролю над життям.

Отже, спілкування постає як необхідна умова підтримання психологічного благополуччя та особистісної цілісності, особливо в умовах вимушеної міграції та стресових змін соціального середовища.

1.2 Соціальна підтримка у контексті адаптації та задоволеності життям

У сучасній психологічній науці соціальна підтримка розглядається як один із ключових ресурсів у подоланні стресу, формуванні суб’єктивного благополуччя та підвищенні життєвої задоволеності, особливо в умовах кризових життєвих обставин, таких як війна, примусова міграція та втрати соціальних зв’язків.

Проблема важливості соціальної підтримки особистості під час війни привертає увагу психологів, психотерапевтів, психіатрів, військовослужбовців, працівників державної служби з надзвичайних ситуацій, поліції, фахівців соціальних служб, педагогів тощо.

В українській психологічній науці питанням соціальної підтримки особистості в кризових ситуаціях приділяють увагу В. Горбунова, Л. Царенко, Т. Титаренко, О. Турініна [42].

Поняття «соціальна підтримка» є багатогранним і не має однозначного трактування. У вітчизняній психології його розуміють як сукупність фізичного та емоційного комфорту, що забезпечується найближчим соціальним оточенням особистості – родиною, друзями, колегами. Така підтримка сприяє формуванню відчуття належності до турботливого та люблячого соціального середовища. У свою чергу, деякі зарубіжні науковці розглядають соціальну підтримку як елемент «соціального капіталу», який виступає своєрідною інвестицією, що відкриває доступ до ресурсів та можливостей їх подальшого використання.

Соціальна підтримка включає чотири основні складники, а саме:

- емоційну підтримку (вияв емпатії, розуміння, співчуття, любові, відчуття впевненості в тому, що про тебе дбають, піклуються, люблять); – оціночну підтримку (можливість соціального порівняння та отримання відповіді на запитання: «Чи правильно я ставлюсь до певного явища?»; зворотний зв’язок, що впливає на самооцінку та впевненість у собі);

- інформаційну підтримку (надання знань, порад, фактів і рекомендацій, які допомагають у розв’язанні проблем та осмисленні ситуації);

- інструментальну підтримку (отримання конкретної практичної або матеріальної допомоги) [37].

Різні форми соціальної підтримки відіграють важливу роль у формуванні в мігрантів відчуття безпеки, приналежності та контролю над власним життям. У процесі адаптації до нової культури мігранти зазвичай

спочатку потребують інформаційної підтримки, яка допомагає орієнтуватися в незнайомому середовищі, згодом – інструментальної для розв'язання побутових і практичних питань, а вже після цього – емоційної підтримки для відновлення психологічного комфорту. Визначення того, який тип підтримки є найефективнішим на певному етапі адаптації або в конкретній ситуації стресу, є ключовим для розуміння механізмів психологічної адаптації мігрантів.

Особливого значення набуває підтримка з боку приймаючого суспільства – через доступ до медичних, соціальних, освітніх послуг, участь у спільнотах, релігійних організаціях, волонтерських ініціативах. Активна залученість до таких структур допомагає відновити відчуття стабільності, сприяє формуванню нових зв'язків та підвищує життєву задоволеність [30].

Дослідження показують, що саме суб'єктивне сприйняття наявності підтримки – навіть більше, ніж її об'єктивна кількість – істотно впливає на психологічне благополуччя біженців. Соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо стресу, знижуючи ризик розвитку тривожних і депресивних станів, підвищує стресостійкість та сприяє активнішому включенню в нове соціальне середовище.

Кожен мігрант вибирає власну стратегію поведінки для інтеграції та соціальної адаптації в новому суспільстві, виходячи з тієї чи іншої проблеми. Тому в сучасному світі необхідна діяльність некомерційних організацій, громадських і волонтерських рухів, державних соціальних та інших видів установ, які створюватимуть і реалізовуватимуть довгострокові програми та проєкти з надання допомоги в адаптації приїжджих осіб. Для України нині це вкрай актуально [31].

У контексті вимушеної міграції соціальна підтримка набуває особливої значущості. Для біженців, які пережили розрив соціальних зв'язків, втрату житла, культурну дезінтеграцію, соціальна підтримка є критичною умовою адаптації. Наявність підтримуючого соціального середовища дозволяє особі краще справлятися з викликами нового культурного середовища, прискорює

процес акультурації та знижує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів. Біженці, які мають розвинуті мережі підтримки, демонструють вищу життєву задоволеність і нижчий рівень ПТСР.

Соціальні зв'язки створюють можливості для доступу до ресурсів, які прямо впливають на рівень задоволеності життям. Відчуття підтримки з боку інших людей позитивно впливає на:

- сприйняття контролю над власним життям;
- зниження рівня самотності;
- покращення психологічного стану;
- підвищення мотивації до участі в суспільному житті.

Основними джерелами соціальної підтримки для біженців виступають родина, найближче оточення, діаспора, громадські організації, соціальні служби приймаючої країни, а також волонтерські ініціативи. Родина сприяє емоційній стійкості, тоді як діаспора й громадські структури полегшують процес культурної адаптації. Інституційну підтримку надають державні служби, а волонтери допомагають розв'язувати повсякденні побутові труднощі. Важливу функцію виконують також освітні й релігійні організації, які сприяють формуванню нових соціальних зв'язків. Значний внесок у психоемоційний стан біженців робить доступ до психологічної допомоги, що забезпечує як емоційну, так і інформаційну підтримку.

Можливість звернутись до інших за допомогою та підтримкою, а також участь інших (наприклад, родичів чи друзі) у процесі вирішення проблеми збільшує шанси індивіда на успішне подолання стресу та робить його вплив менш відчутним. Соціальна підтримка може виступати у ролі захисного механізму у двох випадках. З одного боку, підтримка може бути реалізована шляхом надання необхідних для людини ресурсів (емоційного комфорту, поради, коштів) для швидшого вирішення проблеми і зменшення відчуття стресу. З іншого боку, соціальна підтримка може працювати із вже запущеним когнітивним процесом переживанням ситуації і відповідної реакції на нього.

Часто саме відчуття самотності перед обличчям загрози викликає ще більший стрес, а відчуття приналежності до соціальної мережі, яка в разі чого прийде на допомогу, збільшує віру людини у власні сили. Підтримка може вплинути на оцінку стресової ситуації, зменшити її важливість та запропонувати вирішення проблеми [41].

Для того щоб соціальна підтримка справді сприяла зниженню стресу та покращенню психологічного стану, важливо забезпечити її відповідність реальним потребам індивіда. Узгодженість між видом підтримки (емоційною, інформаційною, інструментальною чи оціночною) та актуальним запитом людини значно підвищує ефективність допомоги та сприяє адаптації в новому соціальному середовищі.

Також встановлено, що внутрішнім критерієм ефективної адаптації мігрантів дослідники називають почуття задоволеності та повноти життя, а зовнішнім – включеність індивіда до соціального та культурного життя нової групи [20].

Соціальна підтримка виступає багатофункціональним, багатовимірним і критично необхідним ресурсом у процесі адаптації до нових соціальних умов, особливо в умовах війни та вимушеної міграції. Вона сприяє збереженню психічного здоров’я, стабілізації емоційного стану та відновленню почуття щастя та життєвої задоволеності. Ефективна система підтримки має охоплювати різні рівні: мікро (сім’я, друзі), мезо (громади), макро (інституційна політика, культурна інтеграція), із врахуванням потреб, контексту та доступних ресурсів.

Таким чином, соціальна підтримка постає як багатовимірний і критично важливий ресурс у процесі адаптації до нових умов життя, особливо в контексті вимушеного переселення, спричиненого війною. Її наявність і якість прямо впливають на життєву задоволеність, емоційний добробут та рівень інтегрованості в нове суспільство.

1.3 Задоволеність життям як психологічна категорія

Задоволеність життям є однією з центральних категорій у психології, що відображає суб’єктивну оцінку особистістю власного життя, його якості та відповідності реальності її очікуванням і потребам. Термін "задоволеність життям" – має різнопланове тлумачення у психологічній науці. Це поняття охоплює не лише емоційний, але й когнітивний компоненти, що дозволяє зрозуміти, як людина сприймає своє існування в контексті соціальних, економічних і культурних факторів.

Залежно від наукової дисципліни, теоретичних поглядів дослідників та обраних критеріїв аналізу поняття задоволеності життям має різні трактування. Це поняття інтегрує комплексні показники, що характеризують життєдіяльність людини в соціумі, включаючи психологічне, фізіологічне, соціальне та духовне благополуччя особистості.

У зв'язку з цим, суттєвим напрямом у дослідженні цього феномена є аналіз його ключових характеристик, що є необхідною передумовою для особистісного розвитку та самореалізації людини, розкриття її потенціалу, а також створення умов для подальшого особистісного зростання.

У західній психології дослідження феномену задоволеності життям розпочалися лише наприкінці 1960-х років. Саме тоді сформувалася клінічна концепція, яка ґрунтувалася на практичному досвіді психологів.

Серед зарубіжних теорій, що розглядають задоволеність життям, найбільш відомою є теорія самоактуалізації А. Маслоу. Він визначав задоволеність як позитивну емоцію, яка виникає при задоволенні однієї або кількох потреб. Під потребою в цьому контексті розуміється усвідомлена нестача у певних матеріальних або духовних благах. Маслоу вважав, що людська поведінка визначається п’ятьма категоріями потреб, організованими в ієрархію: від базових фізіологічних до вищих – таких як схвалення та самовираження. Вчений припускав, що після часткового задоволення потреб нижчого рівня людина прагне до реалізації інших, не обов’язково наступних

у ієрархії. Найвищою ж вважалася потреба в самоактуалізації, яка може бути досягнута лише після задоволення попередніх [43].

П. Селігман і М. Аргайл визначають задоволеність життям як суб'єктивну оцінку індивідом свого поточного стану та перспектив. Ця оцінка має когнітивний характер і ґрунтується на порівнянні реального життя з ідеальним уявленням. При цьому позитивні та негативні емоції, пов'язані з повсякденним досвідом, відіграють роль афективної складової.

М. Аргайл, узагальнивши численні дослідження щастя, проведені у Західній Європі та США, визначає його як стан задоволеності життям у цілому, що включає когнітивну оцінку минулого та теперішнього, а також частоту та інтенсивність переживання позитивних емоцій. У своїй концепції він виділяє ключові фактори, що впливають на це явище: умови та сфери життя, а також особистісні риси, які можуть бути статистично виміряні.

Одним із центральних чинників, який М. Аргайл визначає як найважливіший для задоволеності життям, є якісні соціальні відносини. На його думку, саме психологічна підтримка, що надходить від близького соціального оточення, відіграє вирішальну роль. До таких ключових зв'язків автор відносить шлюбні стосунки, родинну підтримку та тісні дружні контакти, підкреслюючи, що вони безпосередньо формують високий рівень особистісного благополуччя [15].

Теоретичний аналіз проблеми вивчення феномену задоволеності життям показав доволі широкий спектр його тлумачення.

Задоволеність життям виступає як оцінка всіх життєвих умов, сформована на основі зіставлення індивідуальних прагнень й поточних досягнень [16].

Разом із тим, теоретичний огляд проблеми свідчить про відсутність одностайності серед дослідників щодо визначення терміну «задоволеність життям» та його структурних компонентів. Часто у науковій літературі цей термін змішують або ототожнюють із такими близькими поняттями, як «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя» та інші. Саме тому

виникає необхідність у чіткому розмежуванні цих понять та уточненні їх змісту.

Цей інтерес є цілком обґрунтованим, оскільки задоволеність життям суттєво впливає на функціонування особистості. Наукові дослідження засвідчують, що люди, які відчувають більшу задоволеність життям, характеризуються вищою комунікабельністю та активністю, мають сильнішу імунну систему і краще справляються з вирішенням конфліктних ситуацій. Крім того, рівень задоволеності життям безпосередньо пов’язаний із психологічним благополуччям особистості, її стресостійкістю та загальною життєвою енергією.

Як зазначають Ед Дінер та його співавтори, задоволеність життям – це індивідуальне сприйняття людиною якості свого існування, яке ґрунтується на внутрішніх стандартах, а не зовнішніх обставинах. Це поняття не обмежується переживанням позитивних емоцій, а передбачає усвідомлене порівняння реального життя з власними ідеалами та прагненнями [58].

Скрипаченко Т.В. у спробі визначити та проаналізувати поняття задоволеності життям, спираючись на відомі психологічні концепції, а також за допомогою споріднених психологічних понять, наголошує на його поліфакторному характері, та підкреслює що найбільш часто його пов’язують із суб’єктивним благополуччям особистості, яке являє собою когнітивно-афективну оцінку ситуації як благополучної чи неблагополучної.

На думку Скрипаченко Т.В.: "Задоволеність життям можна досліджувати через певні критерії та компоненти, однак їх кількість не визначена і їх дослідження залишається актуальним і складним завданням психології" [45, 129].

З іншого боку, на думку Блинової О.Є. та Круглова К.О. задоволеність життям – це комплексний результат усвідомленої переоцінки особистого досвіду, що виходить за межі ситуативного емоційного стану та охоплює складну сукупність пізнавальних оцінок, що інтегрують досвід індивіда [3].

Разом з тим, задоволеність життям є когнітивною складовою психологічного благополуччя людини. У структурі останнього вона тісно взаємопов’язана з емоційною складовою, яка проявляється через переважання позитивного афекту за відносної відсутності негативного.

Психологічні дослідження підкреслюють, що задоволеність життям обумовлюється рядом чинників, серед яких:

- особистісні ресурси (фізичне та психічне здоров'я, вікові особливості, статева приналежність, впевненість у собі та оптимістичне світосприйняття, психологічна стійкість до життєвих викликів, самооцінка, рівень автономії, внутрішній локус контролю, можливість творчої самореалізації, досягнення особистих цілей, збалансований час дозвілля);

- соціальні фактори (соціальна підтримка, якість міжособистісних стосунків, наявність соціальних зв’язків, рівень соціальної довіри та можливості глибокого спілкування, особиста та сімейна безпека, соціальний статус і професійна реалізація);

- матеріальні та середовищні чинники (фінансова стабільність, комфортні умови проживання, доступність якісних медичних послуг, клімат, екологія);

- суспільно-політичний контекст (стабільність економічної ситуації, довіра до державних інституцій, соціальна захищеність);

- культурні і національні особливості (збереження та підтримка національної ідентичності);

- життєві події, (сімейне благополуччя, події, що пов’язані з кризами або втратами).

Ці фактори у комплексі формують індивідуальне відчуття життєвого задоволення, де кожен елемент може мати різну вагу залежно від особистісних пріоритетів і життєвих обставин.

Щостка О.П. у своїй праці наголошував, що задоволеність життям відображає рефлексивне судження людини про те, що її життя та обставини складаються добре. Іншими словами, задоволеність життям є щастям із

позиції досвіду, а не з позиції відчуттів чи емоцій. Задоволеність життям відображає нашу суб'єктивну оцінку минулого, теперішнього стану речей та майбутніх можливостей. Зауважимо, що з психологічної точки зору задоволеність життям може стосуватися як загальної оцінки життя загалом, так і окремих його аспектів [56].

Розглядаючи задоволеність життям як складне, комплексне поняття, науковці виокремлювали такі поняття, як «щастя», «благополуччя», «якість життя» та інше. Вони залежать від соціальних умов і обставин, які перебувають під безпосереднім контролем особистості або поза ним, а також від властивостей темпераменту та ціннісної сфери особистості.

Отже поняття якісного життя тісно пов'язане з виміром людського благополуччя. Воно відображає рівень життєвих умов індивіда та задоволення його потреб. На думку І.С. Горбаль, почуття життєвого задоволення формується під впливом досягнених цілей, подоланих труднощів та трансформацій у особистій і професійній сферах [11].

Люди, задоволені життям, мають чіткіші життєві орієнтації, цілі та відчуття реалізованості. Вони менше схильні до внутрішніх конфліктів, відчувають гармонію між цінностями та можливостями та мають високий рівень особистісного контролю. Таким людям властиві мета життя (орієнтація на майбутнє), інтерес та емоційна насиченість сьогодення; (спрямованість на процес), задоволеність самореалізацією, високий локус контролю – «Я» і високий локус контролю – життя. Поряд із цим, у осіб із високим рівнем задоволеності життям, наявні низькі показники «внутрішньо-особистісних конфліктів», «внутрішньо-особистісних вакуумів» і низькі розбіжності між цінностями та їх доступністю [11].

Ж.П. Вірна, розробляючи адаптаційний профіль задоволеності життям, стверджує, що цей показник не обмежується лише суб'єктивним відчуттям щастя, а охоплює ширший спектр компонентів, які відображають адаптацію особистості до життя та її загальний стан [57].

За сучасними психологічними концепціями, рівень задоволеності життям формується під впливом комплексу факторів. До них належать досягнення особистих цілей, успішне подолання життєвих труднощів, а також позитивні зміни у професійній та особистій сферах. Однак важливу роль відіграють і внутрішні психологічні чинники, зокрема рівень самооцінки, здатність до адекватного планування та оцінки наслідків власних дій, а також віра у власні можливості.

Цікавим є те, що задоволеність життям може виникати навіть за умов низької амбітності та відсутності чітких довгострокових планів. У таких випадках ключовим фактором виступає здатність індивіда адаптуватися до наявних умов та знаходити позитивні моменти в поточній ситуації. При цьому самооцінка виконує регуляторну функцію, впливаючи як на безпосереднє сприйняття життя, так і на ефективність адаптаційних механізмів.

Рівень задоволеності життям формується під впливом численних взаємопов’язаних факторів. Складність визначення цього поняття полягає в його багатоаспектності – воно може розглядатися:

- як синонімічне або близьке до поняття щастя;
- у зв’язку з якістю життя;
- як суб’єктивне відчуття особистого благополуччя;
- як наслідок позитивного сприйняття себе та власного життєвого шляху;
- як результат ефективного використання внутрішніх ресурсів (наприклад, стану «потоку»).

У науковій дискусії залишається відкритим питання про напрямок впливу: чи формується загальна задоволеність життям через накопичення позитивних оцінок окремих сфер («знизу вгору»), чи, навпаки, загальне відчуття благополуччя детермінує сприйняття конкретних аспектів життя («зверху вниз»).

Задоволеність життям тісно пов'язана з цілями, які ставить перед собою людина. У деяких випадках саме наявність мети може виступати джерелом

задоволеності. Водночас, неможливість відчувати задоволення або досягти цього стану часто призводить до протилежного ефекту – виникнення незадоволеності.

Важливо зауважити, що деякі з цих механізмів можуть інтерпретуватися двояко: як когнітивні спотворення у процесі оцінювання, так і як об'єктивні чинники, що впливають на рівень задоволеності. Якщо прийняти цю тезу за правдиву, випливає важливий висновок: на задоволеність життям можна впливати не лише через зміну зовнішніх обставин, а й шляхом трансформації особистісного сприйняття, що особливо актуально у психотерапевтичній практиці.

Рівень задоволеності життям є важливим чинником, який суттєво впливає на різні сфери життя людини. Цей суб'єктивний стан визначає повсякденну поведінку, вчинки та рішення людини, зокрема в побутовій, економічній та політичній сферах.

На соціальному рівні переживання задоволеності чи незадоволеності життям часто стають значними факторами, що формують суспільну свідомість, впливають на міжособистісні відносини та групову динаміку. Вони можуть визначати загальні настрої в суспільстві та формувати певні соціальні очікування.

Цей феномен має як індивідуальний, так і колективний вимір, впливаючи як на окрему людину, так і на суспільство в цілому. Взаємодія цих двох рівнів створює складну систему соціально-психологічних зв'язків, яка потребує подальшого вивчення.

Таким чином, взаємозв'язок між особистісними характеристиками та задоволеністю життям має складний, багаторівневий характер, де окремі фактори можуть як безпосередньо впливати на суб'єктивне благополуччя, так і опосередковано – через систему психологічних механізмів адаптації та саморегуляції.

Тому, трактування задоволеності життям із психологічної позиції здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й

психологічного благополуччя. Найоптимальнішим варіантом розгляду задоволеності життям особистості є контекст її соціального самопочуття й суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я [19].

Отже, під задоволеністю життям ми розуміємо стан, який характеризується вдоволенням своїх актуальних потреб (вітальних, психологічних, фізичних, соціальних), відповідністю рівня домагань реальним можливостям і вимогам до себе та очікувань від життя [19].

Таким чином, задоволеність життям як психологічний феномен відображає не лише якість життя індивіда, але й рівень його психічного благополуччя та адаптаційні можливості. Її вивчення відкриває можливість зрозуміти внутрішній світ людини, розробити ефективні стратегії підтримки та інтеграції уразливих груп населення, таких як біженці.

Щоб повноцінно оцінити життєве задоволення, слід зважати не тільки на особисті почуття людини, а й на соціальне середовище, що істотно формує це відчуття.

Висновки до розділу 1.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми спілкування, соціальної підтримки та задоволеності життям. Аналіз наукової літератури дозволив визначити ключові психологічні підходи до розуміння цих явищ, виявити взаємозв'язки між ними та окреслити чинники, що впливають на психоемоційний стан біженців.

Спілкування розглядається як базовий механізм соціалізації, засіб адаптації та відновлення психологічної рівноваги у нових умовах. Для вимушених переселенців міжособистісне спілкування виконує компенсаторну функцію, сприяє зменшенню відчуття ізоляції, тривожності, втрати ідентичності.

Спілкування тісно пов'язане із соціальною підтримкою, що реалізується через емоційні, інформаційні та поведінкові форми взаємодії з оточенням. Саме через доступ до якісної комунікації особистість може

активувати зовнішні ресурси підтримки, що є вирішальним для збереження психічного здоров’я в умовах кризи.

Задоволеність життям виступає важливим індикатором адаптації до нових соціальних і культурних обставин. Вона формується на основі індивідуального сприйняття якості життя, відповідності потреб, цінностей та очікувань реальним умовам існування.

На основі аналізу наукових підходів (когнітивно-поведінкового, гуманістичного, соціально-когнітивного тощо) встановлено, що ефективне спілкування знижує рівень стресу, підвищує самооцінку та сприяє формуванню відчуття контролю над життєвою ситуацією.

Систематизація наукових джерел дозволила сформувати цілісне бачення спілкування як ресурсу психологічної стабілізації та соціального включення. Уміння встановлювати, підтримувати та розширювати соціальні контакти є одним із провідних факторів успішного подолання наслідків травматичних подій.

Таким чином, у результаті теоретичного аналізу було обґрунтовано, що задоволеність життям формується як система взаємопов'язаних психологічних чинників, серед яких ключову роль відіграє спілкування. Зокрема, було встановлено, що саме потреба в спілкуванні виступає ініціюючим фактором, що опосередковує доступ до соціальної підтримки, сприяє успішній адаптації до нових умов та подоланню негативних психоемоційних станів, що в комплексі детермінує рівень задоволеності життям.

Отримані теоретичні висновки безпосередньо підтверджують центральну гіпотезу дослідження щодо існування взаємозв'язку між потребою в спілкуванні та задоволеністю життям та стали концептуальною основою для розробки програми її емпіричної перевірки.

РОЗДІЛ 2
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

Розділ 2.1 Поняття та контекст вимушеної міграції українських біженців

Питання біженців та вимушеної міграції є надзвичайно актуальним у сучасному світі, а для України – особливо значущим у зв'язку з численними кризовими подіями, що призвели до масштабного переселення громадян. Важливо розпочати дослідження з роз'яснення базових понять, що становлять правову та соціально-психологічну основу аналізу.

Поняття «біженець» закріплено у міжнародному праві Конвенцією ООН про статус біженців (1951 р.), де біженцем визначають особу, яка через обґрунтовані побоювання стати жертвою переслідувань за расовою, релігійною, національною ознакою, належністю до певної соціальної групи чи політичних переконань, перебуває поза країною свого громадянства і не може або не бажає користуватися захистом цієї країни [27].

Ця Конвенція є ключовим міжнародним документом, який встановлює визначення терміна "біженець" у міжнародному праві та отримала загальне визнання.

Вимушена міграція – це процес, що характеризується переміщенням осіб із причин, на які вони не мають жодного впливу, зокрема війни, політичних переслідувань, катастроф чи конфліктів. Вона є наслідком глобальних і локальних кризових ситуацій, де люди втрачають свої домівки і намагаються знайти безпеку в інших країнах або регіонах. Це дуже важливий аспект у контексті дослідження біженців, адже міграція в цьому випадку не є добровільною, а є питанням життєзбереження.

Головною умовою для визнання особи біженцем є наявність обґрунтованих побоювань переслідувань через расу, релігію, громадянство, приналежність до певної соціальної групи або політичні погляди. Це правило діє лише за умови, що людина вже перетнула міжнародний кордон і знаходиться поза межами своєї країни походження.

Додатковою вимогою є відсутність громадянства держави, що надала притулок. Статус біженця поширюється на тих, хто більше не може або не хоче звертатися до захисту своєї колишньої країни через ризик переслідувань. Таким чином, згідно з міжнародним правом, біженцем визнається особа, яка не має можливості або не бажає повертатися до країни свого походження через реальну загрозу утисків.

У країні перебування біженці користуються загальними правами людини на рівних із іншими групами населення, включаючи громадян, іноземців, осіб без громадянства, шукачів притулку, ВПО та мігрантів. Ці права мають універсальний міжнародний характер.

Проте слід зазначити, що права біженців не є абсолютними – міжнародні норми допускають їх обмеження. У періоди війни або надзвичайних ситуацій держава має право вводити тимчасові заходи безпеки, у тому числі щодо осіб із невстановленим статусом біженця. Такі обмеження можуть зберігатися до остаточного визначення статусу особи та доведення необхідності подальших заходів із міркувань державної безпеки.

Запроваджені міжнародні та національні норми визначають умови визнання статусу біженця, права і захист, який надається цим особам. Україна, як держава, що підтримує основні міжнародні конвенції, намагається організувати належний правовий режим та соціальну підтримку для своїх біженців за кордоном, а також для іноземців, які шукають притулку в країні.

Більшість українців, які виїхали до країн ЄС після початку повномасштабної війни, отримали статус тимчасового захисту. Він надає право легального перебування, доступу до медицини, освіти та роботи на

рівні з громадянами ЄС. Окрім цього, окремі країни ЄС запровадили додаткову підтримку: безкоштовне житло, фінансову допомогу, безоплатне навчання тощо.

Ця можливість з'явилася завдяки Директиві ЄС про тимчасовий захист, яка спочатку передбачала захист на 1 рік із продовженням до 3 років (до березня 2024 року). Однак через триваючу війну термін дії Директиви неодноразово продовжували [17].

Проте, незважаючи на продовження дії Директиви, країни ЄС поступово змінюють підхід до підтримки українських біженців. Багато держав вже почали переглядати свої внутрішні програми, скорочуючи фінансову допомогу, обмежуючи доступ до безкоштовного житла або ускладнюючи умови продовження легального перебування.

Для українських біженців характерні такі ключові фактори як:

- масштабність: понад 14 млн українців залишили країну з лютого 2022 року (дані ООН), що робить цей випадок найбільшим за останні десятиліття в Європі за кількістю переміщених осіб. За даними ООН, понад 8 млн осіб стали біженцями, що змінили місце постійного проживання. Вихід українців за кордон став частиною глобальної міграційної кризи, що має довготривалі соціальні й економічні наслідки для обох країн – як для України, так і для приймаючих держав;

- гендерний аспект: 90% біженців – жінки та діти (чоловіки 18–60 років підлягають мобілізації). Цей гендерний дисбаланс створює додаткові труднощі в адаптації українських біженців за кордоном, оскільки жінки і діти часто стикаються з різними формами дискримінації та обмеженими можливостями для соціалізації і працевлаштування в нових країнах;

- тимчасовість: більшість українських біженців планують повернутися після завершення війни, однак їхня тимчасова еміграція також вимагає створення умов для їхньої інтеграції у новому середовищі. Враховуючи складність ситуації і відсутність чіткої визначеності щодо термінів війни, багато біженців стикаються з емоційною нестабільністю, яка впливає на їхню здатність адаптуватися до нового середовища.

Також слід зазначити відмінності від інших біженських груп, а саме:

- високий рівень освіти (переважання осіб із вищою освітою);
- розвинені діаспорні мережі взаємодопомоги;
- висока мобільність (часті поїздки до України для підтримки зв'язків).

Сучасна українська вимушена міграція має комплексний соціально-психологічний контекст. Особи, що вимушено залишили свої домівки, зазнають не лише фізичних труднощів переїзду, а й глибоких емоційних та соціальних випробувань: втрата оточення, ізоляція, труднощі інтеграції у нове суспільство. Тому вивчення особливостей цієї групи є важливою складовою розробки ефективних заходів підтримки та адаптації.

Таким чином, у межах дослідження під поняттям «український біженець» розуміється особа, яка через внутрішні або зовнішні обставини, пов'язані з загрозою життю та свободі, залишила межі України, шукаючи захисту та умов для безпечного життя за її межами. Цей статус зумовлює як юридичні права, так і специфічні соціально-психологічні потреби, що складають предмет подальшого аналізу.

У психології та соціології поняття «біженець» розглядається ширше – як людина, яка пережила травматичні обставини (війна, насильство, переслідування), що змусили її покинути рідне середовище. Біженці можуть класифікуватися за тривалістю вимушеного переселення (короткострокові та довгострокові), а також за рівнем інтеграції в приймаючому суспільстві (адаптовані, частково інтегровані, маргіналізовані).

В цілому українська вимушена міграція є комплексним явищем, що охоплює низку взаємопов'язаних аспектів: правові (динаміка умов підтримки в країнах ЄС), соціальні (диференційний рівень адаптації серед біженців) та психологічні (наявність травматичного досвіду, що детермінує процес інтеграції).

2.2 Психосоціальні виклики та адаптаційні процеси серед українських біженців

Психосоціальні виклики, з якими стикаються українські біженці під час вимушеного переселення, є складними та багатогранними. Вони включають як психологічні труднощі, зумовлені травмами війни, так і соціальні бар'єри, пов'язані з інтеграцією в нове культурне середовище. Адаптація до нового життя передбачає подолання мовних, культурних, економічних і соціальних перешкод, які ускладнюють встановлення нових зв’язків та формування стабільного способу існування.

Одним із головних чинників, що впливають на адаптацію, є психологічні наслідки вимушеної міграції. Біженці часто переживають складні емоційні стани, зокрема ПТСР, депресію, тривогу та страх, спричинені пережитими війною або насильством подіями. Багато з них стали свідками насильства, втратили близьких або пережили важкі фізичні та психологічні травми, що значною мірою ускладнює адаптаційний потенціал.

У науковій літературі – як українській, так і зарубіжній – висвітлено низку досліджень щодо психологічних стратегій подолання стресу у вимушених мігрантів в умовах війни. Значний внесок у цю сферу зробили українські науковці: О. С. Прохоренко, Н. Є. Шиліної, А. А. Голотенко та ін. [40; 55; 10].

Також, українські дослідники активно вивчають психологічні аспекти міграційних процесів, зокрема в контексті сучасних викликів, пов’язаних із війною та вимушеним переміщенням населення.

Серед ключових підходів до аналізу психоемоційних станів біженців можна виділити такі:

1. Травмо-орієнтований підхід

Українські науковці досліджують наслідки травматичного досвіду біженців, зокрема розвиток ПТСР, тривожних депресивних розладів. У роботах О. Литовченка та О. Литовченко підкреслюється важливість

спеціалізованих терапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, для роботи з посттравматичними станами [32].

Біженці часто переживають насильство, втрату, розлуку з близькими, сам процес переселення, невизначеність у майбутньому, адаптація до нового середовища – все це може призвести до стресу, тривоги, депресії, ПТСР та інших психологічних проблем.

Травма впливає на людину, на її психічне та фізичне здоров'я, поведінку та сприйняття світу. Замість того, щоб зосереджуватися на симптомах, цей підхід намагається зрозуміти, як травматичний досвід впливає на життя людини загалом. Це особливо важливо для біженців, які часто переживають численні травматичні події.

2. Культурно-адаптаційний підхід

Дослідження І.А. Власенко та Т.К. Яворської акцентують увагу на проблемі культурного шоку та внутрішній конфліктності, що виникають у мігрантів під час переживання кризи ідентичності біженців [8]. Втрата зв’язку з рідною культурою, соціальна ізоляція, мовні бар’єри – все це спричиняє дезатаптацію, тривожність, депресивні стани. Криза вимушених мігрантів є ненормативною життєвою кризою, яка супроводжується браком фізичних, соціальних та психологічних ресурсів.

Біженці можуть відчувати себе соціально ізольованими через мовні бар'єри, культурні відмінності, відсутність підтримки з боку родини та друзів, що може призводити до почуття самотності та відчуження. Зміна місця проживання може викликати відчуття втрати ідентичності, особливо якщо біженці не можуть зберегти зв'язок зі своєю культурою та традиціями.

Адаптація до нового культурного середовища, системи освіти та працевлаштування може бути складною, що призводить до стресу та розчарувань.

3. Ресурсно-орієнтована модель

У межах цього підходу адаптація розглядається як пристосування до втрати значної частини ресурсів, які мали біженці до переміщення, а також отримання доступу до ресурсів у новому місці перебування.

Українські психологи досліджують внутрішні (особистісна стійкість) та зовнішні (соціальна підтримка) ресурси біженців, аналізується роль соціальних мереж у подоланні стресу [53].

Дослідження показують, що біженці з високим рівнем оптимізму швидше знаходять роботу та інтегруються в нове середовище, участь у терапевтичних групах допомагає переміщеним особам переосмислити травму [48].

Успішна адаптація до нових умов можлива за наявності внутрішніх ресурсів особистості, доступу до психосоціальної підтримки та можливостей комунікативної взаємодії, які сприяють зниженню тривожності та покращенню задоволеності життям.

4. Соціально-психологічний підхід

Цей підхід досліджує взаємодію соціального середовища та психологічного стану особи. Зокрема:

- вплив соціальної підтримки на адаптацію;
- травма та стратегії подолання (копінг);
- трансформацію ідентичності;
- гендерні особливості адаптації.

Тобто, досвід біженців – це комплекс взаємопов’язаних проблем: від зовнішніх обставин (дискримінація) до внутрішніх конфліктів (ідентичність).

5. Адаптаційно-розвитковий підхід

Українські вчені досліджують етапи адаптації біженців, пропонуючи моделі психологічної допомоги на різних стадіях – від екстреної підтримки до довгострокової реінтеграції.

Міграційна психологія виділяє кілька стадій адаптації до нового соціокультурного середовища:

- фаза ейфорії (медовий місяць) – короткочасне відчуття полегшення;
- культурний шок – дезадаптація, тривожність, розгубленість;
- фаза поступової адаптації – розвиток стратегій подолання;
- акультураційна інтеграція – включення у соціум при збереженні культурної ідентичності [31].

Порушення або затримка цих етапів може призвести до хронічного стресу, депресивних розладів або соматизації – коли психологічні проблеми проявляються у вигляді фізичних симптомів.

Українська психологічна наука пропонує комплексний аналіз психоемоційних станів біженців, поєднуючи міжнародні теорії з локальними дослідженнями. Роботи українських учених сприяють розробці ефективних програм підтримки, враховуючи соціокультурний контекст та специфіку війни в Україні.

Особливо важливим є вивчення таких психологічних аспектів, як відчуття безпорадності, втрати контролю над власним життям, депресивні симптоми, що можуть супроводжувати еміграцію. Окрім цього, жінки та діти, які становлять основну частину біженців, частіше відчувають емоційну ізоляцію, що є додатковим психологічним бар'єром.

Що стосується соціальних бар'єрів, то мовні труднощі, відсутність соціальних мереж у новій країні, а також культурні відмінності у поведінкових моделях, нормах і звичаях, є важливими чинниками, які ускладнюють адаптацію біженців. Мовний бар'єр часто призводить до ізоляції, оскільки обмежує можливості для взаємодії з місцевим населенням, роботи та доступу до послуг.

Крім того, для біженців характерна відсутність стабільної роботи, житла, а також юридична невизначеність щодо їхнього статусу в країні перебування, що ще більше загострює соціальну напругу і стрес.

Одним із ключових психосоціальних викликів, з яким стикаються українські вимушені мігранти за кордоном на думку Володимира Станчишина, є неможливість адаптації до тривоги, що супроводжує стан невизначеності. На відміну від досвіду перебування в Україні, де тривожні ситуації супроводжуються конкретними діями (укриття, побутова організація, участь у волонтерстві тощо), за кордоном людина часто позбавлена можливості діяти. Це створює стан спостереження без участі, що поглиблює відчуття безпорадності [47].

В Україні наявність емпіричного досвіду реагування на загрози формує адаптивні механізми, які, хоч і в умовах стресу, але дозволяють особі зберігати почуття контролю. Натомість у безпечному середовищі за межами країни особа стикається з парадоксом тривоги без дії: загроза залишається психологічно значущою, але можливість на неї впливати відсутня. Це призводить до хронічного рівня тривожності, що часто посилюється почуттям провини за власну безпеку на тлі страждань співвітчизників в Україні.

Таким чином, психоемоційний стан українських біженців за кордоном формується під впливом трьох ключових факторів:

- відсутність особистого досвіду подолання загроз у новому середовищі;

- неможливість впливати на ситуацію в країні походження;

- почуття провини як моральний та емоційний компонент кризи.

Ці фактори значною мірою ускладнюють адаптаційні процеси та потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на відновлення суб’єктивного відчуття контролю та внутрішньої стабільності.

Слід підкреслити, що процес культурної адаптації завжди супроводжується психологічним напруженням, оскільки вимагає від людини переосмислення власної ідентичності та радикальної зміни звичного способу існування.

Також треба зазначити, що через кілька місяців чи років після еміграції біженці можуть відчувати певну «культуру акультурації», коли вони вже адаптуються до нових умов, зберігаючи свою національну ідентичність, але починаючи інтегрувати елементи нової культури в своє життя. Тобто процес адаптації є двостороннім – і з боку біженця, і з боку приймаючої країни.

Отже, психосоціальні виклики, з якими стикаються українські біженці, вимагають комплексного підходу до адаптації, включаючи психологічну допомогу, соціальну підтримку та інституційну підтримку з боку приймаючих країн. Для успішної інтеграції важливо враховувати як

індивідуальні потреби біженців, так і соціальні та економічні умови, які сприяють або ускладнюють їхню адаптацію в новому середовищі.

2.3 Особливості життєвої задоволеності і адаптації українських біженців

Життєва задоволеність є важливим індикатором психоемоційного стану людини та ключовим аспектом адаптаційного процесу. Для українських біженців, які змушені залишити свої домівки через війни та інші кризові ситуації, рівень життєвої задоволеності значною мірою залежить від того, наскільки успішно вони можуть адаптуватися до нового середовища. Цей процес є складним і багатоаспектним, оскільки включає не лише соціальну, культурну та економічну інтеграцію, а й психологічні фактори, що безпосередньо впливають на рівень задоволення життям.

Для багатьох біженців життєва задоволеність знижується через стрес і невизначеність, що супроводжують процес переселення. Одним з основних факторів, який визначає рівень задоволення життям серед біженців, є стабільність. Біженці часто стикаються з проблемами, які пов'язані з тимчасовим статусом, відсутністю постійного житла, труднощами з працевлаштуванням і забезпеченням базових потреб. Всі ці фактори впливають на відчуття безпеки та самореалізації, що, в свою чергу, знижує рівень їхнього задоволення життям.

Складність адаптації до нового культурного середовища є одним з основних викликів для біженців. Мовний бар'єр, різниця в соціальних нормах, відсутність знайомих соціальних зв'язків – все це створює додаткові перешкоди на шляху до високої життєвої задоволеності. Проте ті, хто успішно адаптується до нової культури та знаходить підтримку серед місцевих громад, здебільшого мають вищі рівні життєвого задоволення. Важливим аспектом тут є соціальна інтеграція, яка включає побудову нових

соціальних мереж, участь у культурних заходах і взаємодію з місцевими жителями, що значно знижує рівень ізоляції.

Емоційна стабільність – ще один суттєвий компонент життєвої задоволеності. Біженці, які пережили травматичні події, можуть відчувати депресію, тривогу або ПТСР. Ці психологічні труднощі значно впливають на їхнє ставлення до життя в новому середовищі. Натомість, ті хто отримують психоемоційну підтримку через терапію, соціальні програми або з боку родини та друзів, мають значно вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто відчуває відчуття ізоляції або не має доступу до належної підтримки.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у процесі адаптації біженців до нових життєвих умов і значною мірою впливає на рівень їхнього життєвого задоволення. Під час вимушеного переселення людина нерідко втрачає своє звичне соціальне коло – рідних, друзів, колег, сусідів, що може викликати почуття самотності, ізоляції та емоційне виснаження. Підтримка з боку інших людей – як представників своєї діаспори, так і місцевих мешканців – може істотно зменшити стрес і сприяти більш успішному процесу інтеграції.

Особливо важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку як української діаспори, так і приймаючого суспільства. Вона здатна суттєво зменшувати рівень тривожності, депресивних симптомів і соціальної ізоляції серед біженців та вимушених мігрантів.

На думку О.В. Грибко та Ж.В. Харківської –Дзюби, національна громада українців за кордоном відіграє ключову роль не лише у збереженні національної ідентичності, а й у підтримці процесу адаптації українських біженців до нового соціокультурного середовища. У контексті вимушеної міграції, коли людина часто втрачає звичне оточення, соціальні зв’язки та відчуття стабільності, саме громада стає першим осередком підтримки, що здатен компенсувати ці втрати [12].

Громада створює безпечний простір, де зберігаються рідна мова, культура, традиції, що особливо важливо для психологічного благополуччя біженців. Участь у спільних заходах, відзначення українських свят, залучення до культурних ініціатив допомагають відновити зв'язок з національною ідентичністю, зменшити почуття ізоляції та налагодити нові соціальні зв'язки.

Крім того, громада часто виконує функцію навігатора у новому середовищі, надаючи інформаційну та інструментальну підтримку. Це може включати допомогу з оформленням документів, пошуком житла, працевлаштуванням або доступом до медичних і соціальних послуг. У багатьох випадках саме члени діаспори виступають волонтерами, перекладачами або посередниками між біженцями та приймаючим суспільством.

Важливою є також роль громади як посередника між біженцями та державними чи міжнародними інституціями. Громади можуть ефективно доносити потреби новоприбулих, сприяти формуванню політик підтримки та залученню ресурсів.

Таким чином, національна громада за кордоном не лише зберігає культурну спадщину, але й виступає як соціально-психологічний ресурс, що сприяє адаптації українських біженців, зміцненню їхнього емоційного стану та активній інтеграції в нове суспільство. Вона стає мостом між минулим і майбутнім – між втраченою домівкою та новим середовищем, що потребує освоєння.

Втім, на шляху до отримання допомоги існують серйозні бар'єри. Серед них – мовні та культурні відмінності, правова невизначеність статусу, недовіра до державних чи соціальних інституцій, а також стигматизація самого факту звернення по психологічну або соціальну підтримку. Подолання цих перешкод є необхідною умовою для ефективного залучення до системи підтримки та успішної інтеграції [54].

Із моменту прибуття до країни тимчасового або постійного перебування українські біженці стикаються з необхідністю пристосування до нових життєвих умов. Цей процес адаптації охоплює різні сфери – організаційні, правові, політичні, культурні та психологічні. У його межах можна виокремити кілька ключових напрямів адаптації: політичну, економічну, соціальну, трудову, етнічну, релігійну, культурну, інформаційну, освітню й психологічну.

Для українців за кордоном важливо проходити адаптацію всебічно, оскільки кожен із цих аспектів має значення для комфортного й безпечного життя у новому середовищі. Варто також враховувати, що характер адаптації залежить як від умов приймаючої країни, так і від особистих особливостей кожної людини, а також від глибини змін, яких зазнає її внутрішній світ у процесі інтеграції [4].

Особливе значення для підвищення життєвого задоволення має соціальна підтримка – зокрема з боку родини, друзів, місцевих організацій та діаспори. Для біженців соціальна підтримка може бути вирішальним фактором у процесі адаптації і відновлення психологічного благополуччя. Можливість спілкуватися з іншими людьми, які мають подібний досвід, надає підтримку на емоційному рівні та допомагає зменшити відчуття ізоляції та самотності.

Задоволеність життям серед українських біженців може варіюватися залежно від різних факторів, зокрема віку, статі, тривалості перебування за кордоном та конкретної країни перебування. Наприклад, молоді люди (18–35 років), як правило, більш відкриті до нових соціальних зв'язків, що сприяє їхній адаптації та життєвій задоволеності. У той же час, старші люди можуть відчувати більший стрес через більшу залежність від соціальної підтримки та відсутність можливості для швидкої адаптації. Жінки і діти часто мають більш високий рівень життєвого задоволення, якщо їм надається достатня емоційна і соціальна підтримка.

Таким чином, життєва задоволеність українських біженців є результатом комплексної взаємодії психологічних, соціальних та економічних чинників. Для підвищення рівня задоволення життям необхідно забезпечити ефективні стратегії підтримки біженців, що включають як психологічну допомогу, так і соціальну інтеграцію. Важливою є також увага до культурних аспектів адаптації, мовного бар'єру та забезпечення біженців необхідними соціальними послугами, що створить умови для покращення їхнього благополуччя і життєвого задоволення в новому середовищі.

Висновки до 2 розділу.

Соціально-психологічні особливості українських біженців за кордоном визначаються складними взаємодіями між індивідуальними переживаннями, культурними бар'єрами та соціальною підтримкою з боку приймаючого суспільства. Вимушена міграція та її наслідки значно впливають на психоемоційний стан біженців, їхню здатність до адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище.

Проведений аналіз соціально-психологічних особливостей українських біженців за кордоном дозволяє констатувати, що їхня задоволеність життям формується як система взаємопов'язаних чинників, серед яких ключове місце займають психоемоційний стан, соціальна підтримка та комунікативні бар'єри.

Теоретичне дослідження підтвердило, що психологічні виклики (стрес, тривога, ПТСР), спричинені травмою війни та втратою звичайного середовища, є прямими негативними предикторами життєвого благополуччя. Однак їхній вплив опосередковується наявністю або відсутністю ефективної соціальної підтримки, яка виступає основним буфером та ресурсом для адаптації.

Оскільки соціальна підтримка недоступна без комунікації, актуалізація потреби в спілкуванні стає центральним механізмом подолання негативних станів. Саме через реалізацію цієї потреби біженці отримують доступ до емоційної та інструментальної допомоги, будують нові соціальні зв'язки та

зменшують відчуття самотності та ізоляції, спричинених мовними та культурними бар'єрами.

Соціальна підтримка виступає важливим чинником, що сприяє подоланню психологічних бар'єрів і покращує рівень адаптації. Респонденти, які мали доступ до ефективної соціальної підтримки – через родину, друзів, місцеві громади або волонтерські організації – демонструють значно вищий рівень життєвого задоволення та адаптації в новому середовищі.

Важливим фактором є також мовний бар'єр та культурні відмінності, які значно ускладнюють інтеграцію біженців у приймаючі суспільства. Мовна ізоляція, відсутність соціальних мереж і культурний шок впливають на відчуття безпеки та соціальної приналежності, що негативно позначається на психологічному стані біженців.

Адаптація біженців відбувається через кілька етапів, починаючи з культурного шоку і завершуючи процесом соціальної інтеграції. Проте успіх цього процесу значною мірою залежить від наявності підтримки з боку держави та громадських організацій, що дозволяє біженцям знизити рівень стресу та побудувати нові соціальні зв'язки.

Таким чином, отримані теоретичні дані цілком підтверджують гіпотезу дослідження про існування взаємозв'язку між потребою в спілкуванні та задоволеністю життям. Вони свідчать, що високий рівень потреби в спілкуванні, за умови його задоволення, спрямований на отримання соціальної підтримки, що, в свою чергу, сприяє зниженню психологічного стресу та покращенню адаптації, а отже – і підвищенню загальної задоволеності життям. Це створює міцну теоретичну базу для емпіричної перевірки запропонованої гіпотези.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Організація та методики емпіричного дослідження

Після початку повномасштабної за кордоном опинилася значна кількість українських громадян. Масштаби міграції свідчать про глибокі зміни у міграційних процесах та підкреслюють потребу в ретельному аналізі ситуації з метою прогнозування можливих сценаріїв її розвитку. Зокрема, важливо досліджувати перспективи українців за кордоном, питання соціального захисту та інтеграції, а також потенційні наслідки для майбутнього України та політики повернення громадян на батьківщину.

У цьому контексті емпіричне дослідження було спрямоване на з'ясування ролі міжособистісного спілкування як ключового чинника задоволеності життям, серед українських біженців, які наразі проживають за кордоном. У межах дослідження передбачалося виявити характер взаємозв'язку між інтенсивністю, якістю соціальної комунікації та загальним рівнем задоволеності життям респондентів.

Особлива увага приділяється комунікації в новому соціокультурному середовищі, її ролі у подоланні соціальної ізоляції, адаптації та емоційному благополуччі.

У зв'язку з цим були поставлені наступні завдання дослідження:

- проаналізувати основні характеристики міжособистісного спілкування у новому соціокультурному середовищі;

- дослідити взаємозв'язок між якістю спілкування та рівнем соціальної підтримки;

- з'ясувати роль статевих, вікових та адаптаційних чинників у сприйнятті та переживанні соціальної підтримки;

- оцінити рівень загальної задоволеності життям серед українських біженців в різних країнах світу;

- проаналізувати зв’язок між показниками спілкування, сприйманої соціальної підтримки та життєвої задоволеності;

- виявити бар’єри, які ускладнюють соціальну взаємодію біженців у приймаючому суспільстві.

Методологія дослідження ґрунтується на комплексному поєднанні кількісних і якісних підходів, що дозволяє максимально повно розкрити психологічні аспекти проблеми.

Висувається припущення, що регулярне і емоційно підтримуюче міжособистісне спілкування – як в рамках приймаючої спільноти, так і через підтримку соціальних зв’язків з Україною – сприяє підвищенню рівня суб’єктивної задоволеності життям серед українських біженців.

У першому розділі встановлено роль спілкування як чинника, що відіграє провідну роль у формуванні задоволеності життям, адже саме через комунікативну взаємодію забезпечується доступ до соціальної підтримки, полегшується процес адаптації до нових умов та сприяє подоланню негативних психоемоційних переживань.

Відповідно до цього, відбір психодіагностичних методик для подальшого емпіричного дослідження здійснювався за такими критеріями:

- відповідність інструментарію цілям і завданням дослідження;

- поліінформативність (можливість отримання комплексної інформації за допомогою обмеженої кількості методик);

- урахування вікових особливостей досліджуваної вибірки.

Для досягнення поставленої мети та реалізації визначених завдань було використано такі методи:

- методи математичної статистики – для обробки та інтерпретації результатів дослідження;

- емпіричні: застосування психодіагностичних методик, організація та проведення дослідження, аналіз і узагальнення його результатів.

У процесі емпіричного дослідження було застосовано три психодіагностичні методики, а також укладено авторську анкету, спрямовану на дослідження специфіки комунікативної взаємодії та рівня задоволеності життям серед українських біженців, які перебувають за кордоном.

Авторська анкета під назвою «Роль спілкування в адаптації та психологічному стані українських біженців» була спеціально створена в межах дослідження та стала ключовим інструментом збору емпіричних даних щодо особливостей соціальної взаємодії, адаптаційних труднощів і емоційного самопочуття респондентів [Додаток А].

Мета анкети: дослідити вплив міжособистісного та соціального спілкування (з родиною, друзями, місцевими жителями тощо) на процес адаптації, психологічний стан та задоволеність життям українських біженців, які тимчасово проживають за кордоном.

Анкета містить 15 запитань, об’єднаних у п’ять тематичних блоків:

- загальна інформація – включає базові соціально-демографічні характеристики респондентів (стать, вік, країна перебування, термін еміграції);

- спілкування та підтримка – досліджує частоту, способи та характер соціальних контактів, а також рівень підтримки з боку оточення;

- мовні бар’єри та адаптація – вивчає володіння мовою країни перебування, вплив мовного бар’єру на соціальні зв’язки та залученість до місцевої спільноти;

- психологічний стан – зосереджена на самовідчутті респондентів, впливі комунікації на емоційне благополуччя та зверненнях за психологічною допомогою;

- блок «Пропозиції та побажання» містить відкриті запитання, які надають можливість респондентам висловити власні ідеї щодо покращення процесу адаптації та якості комунікації в новому середовищі.

Загалом структура анкети базується переважно на закритих запитаннях із заданими варіантами відповідей, а також шкальних позиціях, що

дозволяють оцінити частотність явищ або ступінь їх впливу. Водночас анкету доповнено кількома відкритими запитаннями, які дають змогу отримати суб’єктивні міркування учасників дослідження.

При укладанні анкети враховувалися такі критерії:

- відповідність цілей анкети завданням дослідження;
- зрозумілість формулювань для цільової аудиторії;
- тематичне охоплення ключових аспектів досвіду біженців;
- можливість подальшої кількісної обробки даних.

Організація дослідження відповідала етичним стандартам: опитування проводилося в онлайн-форматі з дотриманням принципів добровільності, анонімності та інформованої згоди.

Для аналізу зв’язку між потребою в спілкуванні та задоволеністю життям біженців була застосована методика «Потреба в спілкуванні» (Додаток Б) [5].

Методика спрямована на діагностику рівня вираженості потреби в міжособистісній взаємодії. Вона дозволяє оцінити: значущість соціальних контактів для особистості, потяг до підтримання зв'язків із близьким оточенням, мотивацію до участі у спільній діяльності, та інтенсивність емоційної взаємодії з іншими.

Вона дозволяє оцінити:

- рівень комунікативної активності (бажання взаємодіяти з людьми);
- сприйняття соціальної підтримки (готовність надавати та отримувати допомогу);
- емоційну залежність від оточення (наприклад, страх самотності);
- егоїстичні/альтруїстичні орієнтації у стосунках.

Опитувальник складається з 33 тверджень, які стосуються ставлення до соціальних взаємодій, емоційної чутливості, реакцій на самотність, участі у дружніх стосунках, готовності до співпереживання та підтримки інших. Респонденту пропонується відповісти на кожне твердження, зазначаючи «так» або «ні» залежно від ступеня згоди з ним.

Оцінювання проводиться за спеціальним ключем. За кожну відповідь «так» або «ні» на відповідні твердження нараховується 1 бал. Підсумкова кількість балів визначається шляхом додавання відповідей, які збігаються з ключем:

- 1 бал нараховується при відповіді «так» на пункти: 1, 2, 7, 8, 11–14, 17–24, 26, 28, 30–33;

- 1 бал нараховується при відповіді «ні» на пункти: 3–6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Максимально можлива кількість балів – 33.

Інтерпретація результатів:

- 0–10 балів – низький рівень потреби в спілкуванні. Такі респонденти схильні до самостійності, уникають соціальних контактів або не мають у них особливої потреби. Можлива емоційна відстороненість чи тривожність у міжособистісній взаємодії;

- 11–22 бали – середній рівень потреби в спілкуванні. Людина прагне до спілкування, однак потреба в ньому не є домінуючою. Зазвичай контакти підтримуються вибірково, залежно від обставин і соціального кола;

- 23–33 бали – високий рівень потреби в спілкуванні. Така особистість активно шукає соціальні контакти, відчуває потребу в емоційній близькості, дружбі, спільній діяльності, підтримці та спілкуванні як одному з головних джерел життєвого задоволення.

Серед переваг даної методики варто виокремити такі аспекти:

- простота використання та доступність;

- застосовність у різних вікових і соціальних групах;

- можливість кількісного аналізу потреби в комунікації;

- добре підходить для вивчення адаптаційних ресурсів у контексті змін соціального середовища.

Методика має очевидну змістовну валідність, оскільки твердження безпосередньо стосуються соціальної поведінки.

Для вимірювання сприйняття соціальної підтримки використовувався опитувальник Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) адаптований українськими вченими Мельником Ю. Б. та Стадніком А. В. – «Багатомірна шкала соціальної підтримки» [60;34, Додаток В].

Методика призначена для кількісної оцінки рівня суб'єктивного сприймання соціальної підтримки, яку людина отримує від свого соціального оточення (сім'ї, друзів, колег, інституцій тощо).

Шкала дає змогу дослідити якість, доступність і значущість соціальної підтримки в житті людини.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом у підтриманні психічного здоров'я, адаптації, стресостійкості та загального суб'єктивного благополуччя.

Методика базується на уявленнях про багатовимірність соціальної підтримки, складається із 12 пунктів, що включає:

- емоційну підтримку (відчуття любові, прийняття, співпереживання);
- інформаційну підтримку (поради, інструкції, зворотний зв'язок);
- оцінювальну підтримку (позитивна оцінка, повага);
- матеріальну/інструментальну підтримку (конкретна допомога, ресурси).

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою, де:

- 0 – «Ви дуже не згодні»
- 1 – «Ви не згодні»
- 2 – «Ви трохи не згодні»
- 3 – «Нейтрально»
- 4 – «Ви злегка згодні»
- 5 – «Ви згодні»
- 6 – «Ви дуже згодні»

При обробці рахується сумарний бал за всі пункти (від 0 до 72 балів).

Орієнтовна інтерпретація загального балу:

- 61-72 – дуже високий рівень соціальної підтримки;

- 49-60 – високий;
- 37-48 – середній;
- 25-36 – низький;
- 0-24 – дуже низький.

Серед психометричних властивостей методики слід зазначити високу надійність: коефіцієнт α-Кронбаха перевищує 0,85, що свідчить про внутрішню узгодженість шкали. Валідність методики підтверджена завдяки значущим кореляціям із показниками психологічного благополуччя та соціальної інтеграції.

Адаптація опитувальника була проведена з урахуванням мовно-культурного контексту української вибірки, що забезпечує його коректне використання в умовах вітчизняної практики та досліджень.

Методика MSPSS застосовується в індивідуальній психологічний діагностиці, а також є ефективним інструментом у психотерапевтичній та консультативній практиці. Вона широко використовується у дослідженнях із вивчення ролі соціальної підтримки в адаптації та благополуччі особистості. Особливу цінність шкала має в роботі з уразливими групами населення, зокрема з українськими біженцями за кордоном.

Для підвищення надійності в дослідженні було обрано україномовну версію опитувальника Satisfaction with Life Scale (SWLS).

SWLS – це короткий самозвітний опитувальник, створений Едвардом Дінером та співавторами для оцінювання когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя, а саме – загального рівня задоволеності життям [59].

SWLS надає індивідуальну оцінку загального рівня задоволеності на основі особистих стандартів і сприйняття, не залежачи від конкретних життєвих аспектів. Цей інструмент має високі психометричні показники. Шкала SWLS була перекладена багатьма мовами, включаючи українську, що робить її застосовною в дослідженнях українських біженців.

В українській адаптації Мельника Ю. Б. та Стадніка А. В. «Шкала задоволеності життям» зберігає свою оригінальну структуру та

концептуальну основу, проте перекладена з урахуванням мовно-культурних особливостей української аудиторії та перевірена на предмет надійності, валідності й репрезентативності (Додаток Г) [35].

Опитувальник складається з 5 тверджень, спрямованих на вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, зокрема – задоволеності людини своїм життям у цілому. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою від 1 ("рішуче не згоден") до 6 ("повністю згоден").

Сумарний бал (від 5 до 30) визначає загальний рівень задоволеності життям:

- 26-30 балів – дуже висока задоволеність життям,
- 21-25 балів – висока,
- 20 – нейтральна (помірна),
- 15-19 – дещо знижена,
- 10-14 – низька,
- 5-9 – дуже низька.

За даними Стаднік А.В. і Мельник Ю.Б., українська версія SWLS має:

- високу внутрішню узгодженість,
- хорошу ретестову надійність,
- факторну одновимірність – усі пункти належать до одного загального чинника "задоволеність життям".

Методика є швидкою у заповненні (2–3 хвилини) та має високий рівень прийнятності для різних категорій населення – від підлітків до літніх людей.

Зважаючи на специфіку цільової вибірки – українських біженців, які тимчасово проживають за кордоном, у зв’язку з повномасштабним вторгненням Росії в Україну, – дослідження було проведено у форматі онлайн-опитування із використанням платформи Google Forms. Такий підхід забезпечив доступність, добровільність та анонімність участі, а також дозволив охопити респондентів у різних країнах світу незалежно від місця проживання, зайнятості чи фізичної мобільності.

Під час роботи з біженцями враховано специфіку цієї цільової групи. Було передбачено низку етичних та психологічних запобіжників:

- психологічні чинники. Багато респондентів могли мати досвід травматичних подій, тому у дослідженні передбачалася особлива делікатність у формулюванні запитань та комунікації;

- етичні аспекти. У вступній частині анкети учасникам було надано детальне пояснення мети дослідження, умов добровільності та використання інформації виключно в наукових цілях. Респонденти мали змогу відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків;

- формулювання запитань. Уникалися формулювання, які могли б спричинити емоційний дискомфорт або відновити травматичні спогади. Натомість акцент робився на темах адаптації, повсякденного життя, соціальної підтримки, емоційної стабільності та ресурсів подолання стресу;

- проблеми біженців. Дослідження попередніх років вказують, що серед основних труднощів українських біженців – не лише матеріальні нестатки чи мовні бар'єри, а й глибока емоційна напруга: туга за домом, тривога за близьких, невизначеність щодо майбутнього.

Етапи проведення дослідження:

1. Підготовчий етап:

Створення електронної форми опитувальника, яка включала:

- вступну частину з поясненням мети дослідження та умов добровільної участі;

- соціально-демографічний блок;

- психодіагностичні методики:

- опитувальник «Потреба в спілкуванні»;

- Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS);

- Шкала задоволеності життям (SWLS).

2. Основний етап збору даних:

- поширення Google-форми через волонтерські спільноти, Telegram-канали українських діаспор, Facebook-групи для біженців, а також через особисті контакти.

Загалом у дослідженні взяли участь 133 осіб віком від 18 до 60 років.

Усі респонденти надали інформовану згоду на участь у дослідженні, підтвердивши добровільність участі, анонімність відповідей та згоду на використання даних виключно в межах наукової роботи.

Дослідження проводилось відповідно до основних принципів етичної психології:

- забезпечено конфіденційність і анонімність відповідей;

- передбачено можливість припинити участь у будь-який момент без пояснення причин;

- респонденти мали змогу поставити запитання досліднику або звернутися за допомогою у разі виникнення емоційного дискомфорту.

Обробка та аналіз емпіричних даних у межах цього дослідження здійснювались із використанням комбінованого підходу, що поєднує елементи кількісного та якісного аналізу. Такий підхід дав змогу повніше розкрити суть взаємозв’язків між основними змінними дослідження – міжособистісним спілкуванням, сприйманою соціальною підтримкою та рівнем задоволеності життям українських біженців.

Основним завданням обробки даних було перевірити гіпотезу про існування статистично значущих зв’язків між зазначеними показниками та виявити особливості їх прояву в межах конкретної вибірки. Обробка емпіричних даних також дозволила виявити загальні тенденції, які характерні для даної соціально-психологічної групи – українців, які були змушені виїхати з країни у зв’язку з війною.

Дані, отримані за допомогою Google-форми, було експортовано у формат електронних таблиць Microsoft Excel, де здійснювалася первинна обробка результатів. Подальший аналіз проводився з використанням Microsoft Excel та інструментів базової описової статистики. Застосування саме цих методів пояснюється відповідністю цілей дослідження, розміром вибірки (n = 133) та типом отриманих змінних.

Основні етапи обробки та аналізу даних включали:

1. Розрахунок сумарних балів за кожною з психодіагностичних методик відповідно до офіційних інструкцій:

- опитувальник «Потреба в спілкуванні»;

- MSPSS – багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки;

- SWLS – шкала задоволеності життям.

2. Створення таблиць частотності та розподілу результатів для соціально-демографічних змінних (вік, стать, тривалість перебування за кордоном, тощо).

3. Обчислення основних описових статистик, зокрема:

- середніх арифметичних значень (M);

- медіан (Me);

- мінімальних і максимальних значень (Min, Max);

- стандартних відхилень (SD).

4. Порівняльний аналіз середніх значень між підгрупами респондентів (за віковими категоріями, статтю, тривалістю перебування за кордоном) для виявлення наявності відмінностей та спільних тенденцій.

5. Якісний опис відповідей та коротких коментарів (за наявності) було проаналізовано з метою доповнення кількісної інформації інтерпретацією змістових аспектів переживань, пов’язаних із соціальним функціонуванням і самооцінкою життєвого досвіду.

Оскільки головна мета дослідження полягала у виявленні загальних закономірностей і базових взаємозв’язків між змінними, складні математико-статистичні процедури (множинна регресія, факторний аналіз тощо) у даному випадку не застосовувалися. Дослідження не мало на меті побудову прогностичних моделей чи статистичну екстраполяцію результатів на ширші популяції, а зосереджувалося на дослідженні описових характеристик та виявленні тенденцій у межах конкретної вибірки.

Результати аналізу інтерпретувалися в контексті теми дослідження, сучасної соціальної ситуації українських біженців та з урахуванням

теоретичних підходів до вивчення якості життя та ролі соціальних зв’язків у кризових ситуаціях.

Таким чином, застосований підхід до аналізу даних забезпечив перевірку гіпотези дослідження та дозволив отримати науково обґрунтовані висновки щодо взаємозв'язку між потребою в спілкуванні, рівнем соціальної підтримки та задоволеністю життям українських біженців за кордоном.

Отримані результати було інтерпретовано з урахуванням теми дослідження та контексту перебування українських біженців за кордоном. У роботі не застосовувалися складні статистичні процедури, оскільки основною метою було виявлення загальних закономірностей у взаємозв’язках між комунікативною активністю, соціальною підтримкою та задоволеністю життям.

3.2 Аналіз результатів дослідження за основними змінними

Участь у дослідженні взяли українські біженці – 133 особи , які отримали прихисток під час повномасштабного вторгнення в Україну за кордоном.

Критеріями включення у вибірку були:

- вік 18 років і старше;
- досвід перебування за межами України у зв’язку з війною;
- згода на участь в дослідженні.

Серед респондентів переважна більшість склали жінки – 81,96% (n=109), чоловіки – 16,54% (n=22), та небінарні особи – 1,5% (n=2), що цілком відповідає загальній статистиці міграції з України після 24 лютого 2022 року, коли за кордон виїхали переважно жінки та діти.

Вік опитувальних розподілився наступним чином:

18-35 років – 80,45% (n=107);

36 – 50 років – 15,04% (n=20);

> 50 років – 4,51% (n=6).

Абсолютно переважає молодь та особи працездатного віку (18-35 років). Це вказує на те, що вибірка представлена активними мігрантами, які виїхали рятуючись від війни з можливістю працювати. Група 36-50 років також досить чисельна, що може свідчити про виїзд сімей з дітьми.

Участь в опитуванні взяли респонденти з 28 країн світу.

Явні лідери країни респондентів – Німеччина (n=40), Польща (n=18) та Португалія (n=26), які прийняли майже дві третини (63,16%) усіх опитаних.

Це об'єктивно відображає реальну картину найпопулярніших напрямків для українських біженців. Значна частка респондентів знаходиться в країнах Центральної Європи (Польща, Чехія, Словаччина, Угорщина), що пояснюється географічною близькістю та спрощеними умовами в'їзду. Також представлені країни Західної Європи (Франція, Ірландія, Велика Британія, Данія), країни Балтики (Естонія, Латвія, Литва) та Північної Америки (США, Канада), що вказує на широку географію міграції.

Аналізуючи потребу в спілкуванні абсолютна більшість опитаних (n=113) 84,96% зберігають регулярний контакт з Україною, спілкуючись щодня або кілька разів на тиждень. Лише 15,04% респондентів зазначили, що спілкуються рідко або майже ніколи. Це свідчить про високий рівень емоційної прив’язаності до домівки та потребу в збереженні контактів з рідними.

Найпопулярнішими засобами зв'язку є цифрові месенджери (WhatsApp, Viber, Telegram), які використовують 98,5% респондентів. Також досить поширеними є голосові дзвінки (44,1%) та відеозв’язок (35,3%). Це підтверджує, що цифрові технології відіграють ключову роль у підтриманні соціальних зв’язків українців за кордоном.

Понад 62% опитаних зазначили, що мають друзів або знайомих у країні перебування. Водночас 26,3% хотіли б мати соціальні контакти, але поки що їх не мають, а 11,3% не прагнуть до соціалізації. Ці дані вказують на наявність групи соціального ризику, яка потребує цілеспрямованої підтримки.

Більшість опитаних (61,65%) стикаються з труднощами у спілкуванні через мовний бар’єр, що значно ускладнює адаптацію та участь у громадському житті, при цьому 59,4% респондентів вивчають мову або мають базові знання, 38,35% – володіють мовою на доброму рівні.

Активність у соціальному житті тісно корелює з рівнем мовної компетенції та наявністю соціальних зв’язків. 72,93% респондентів хоча б іноді беруть участь у місцевих подіях. Таким чином, мова виступає ключовим фактором інтеграції, а участь у громадському житті є важливим індикатором соціалізації.

Майже половина респондентів (46,62%) зазначили, що спілкування з близькими покращує їхній емоційний стан, тоді як 43,6% вказали, що воно іноді є джерелом стресу. Це підкреслює амбівалентний вплив комунікації: з одного боку – підтримка, з іншого – нагадування про втрати та труднощі.

Більше 75% учасників зверталися або хотіли б звернутися за психологічною допомогою. Це свідчить про високий рівень емоційної напруги, пов'язаної з війною, вимушеним переселенням, втратою соціального оточення та труднощами інтеграції.

Аналізуючи відкриті коментарі респондентів слід зазначити наступні ключові проблеми:

- відсутність інституційної підтримки: люди часто не знаходять жодної офіційної допомоги в інтеграції;

- мовний бар’єр не гарантує прийняття: навіть при доброму знанні мови респонденти стикаються з байдужістю, непорозумінням або навіть ворожістю;

- ксенофобія та дискримінація: у деяких регіонах посилюється упереджене ставлення до українців;

- проблеми ментального здоров’я: депресія, тривожність і психоемоційне виснаження ускладнюють адаптацію.

Деякі респонденти зазначають, що маленькі кроки – від участі в мовних курсах до занять спортом – допомагають зберігати мотивацію та

психологічну стабільність. Це демонструє значення мікроініціатив та самодопомоги, які варто підтримувати на інституційному рівні.

У межах емпіричного дослідження для оцінки рівня потреби у спілкуванні було використано опитувальник, представлений у посібнику А. Болотової [5].

Опитування охопило вибірку українських біженців віком від 18 років, які наразі проживають у різних країнах світу. Усього було проаналізовано 133 анкет.

Методика передбачає 33 твердження з відповідями «так» або «ні», за результатами яких визначається інтенсивність потреби у міжособистісному спілкуванні.

За кожну відповідь «так» на твердження № 1, 2, 7, 8, 11–14, 17–24, 26, 28, 30–33 дається 1 бал.

За кожну відповідь «ні» на твердження № 3–6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 дається також 1 бал.

Загальна сума балів дозволяє оцінити рівень потреби в спілкуванні. Розподіл балів відповідно рівням потреби в спілкування зазначено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Загальний рівень потреби в спілкуванні

Балів	**Рівень потреби в спілкуванні**
0–10	низький
11–22	середній
23–33	високий

Розподіл результатів за рівнями потреби в спілкуванні представлено у таблиці 3.2 відповідно балам.

Таблиця 3.2 – Результати опитування

Рівень потреби	**Кількість респондентів**	**Відсоткове співвідношення**
Низький (0–10)	1	0,75%
Середній (11–22)	105	78,94%
Високий (23–33)	27	20,30%

Тільки у 20,30% респондентів спостерігається високий рівень потреби в спілкуванні (23–33 бали), що відображає їхнє прагнення до встановлення нових соціальних зв’язків, адаптації через міжособистісну взаємодію та потребу в емоційній підтримці. Також це може вказувати на їхню екстравертність, соціальну активність або навіть залежність від соціальних взаємодій. Такі особи можуть відчувати психологічний дискомфорт у разі ізоляції.

Більшість 78,94% – демонструють результат у зоні 11–22 балів, це середній рівень потреби, що свідчить про адаптивну соціальну активність, помірну включеність у комунікаційні процеси, що часто залежить від умов середовища, мовного бар’єру та індивідуальних особливостей. Такі люди, ймовірно, мають достатню кількість соціальних контактів, але не залежать від постійного спілкування.

Лише 0,75% респондентів (1 особа) мають низьку потребу в спілкуванні. Це може бути пов’язано з інтровертністю, самодостатністю або навіть соціальною відчуженістю.

Результати більш детального аналізу свідчать, що багато респондентів проявляють досить помірну активність у спілкуванні з місцевими жителями та іншими біженцями. Більшість опитаних зазначили, що мають обмежене коло спілкування або віддають перевагу менш інтенсивним соціальним контактам. Також помічено, що значна частина респондентів схильна до вибірковості у соціальних контактах, що виражається у наданні переваги тісним, але малочисельним групам друзів та знайомих.

При цьому було виявлено, що помірна потреба у спілкуванні позитивно впливає на емоційний комфорт респондентів, дозволяючи їм підтримувати баланс між соціальними контактами та особистим простором. Деякі учасники опитування також зазначили, що через мовні бар'єри чи культурні відмінності їм важче адаптуватися у новому соціальному середовищі, що також впливає на інтенсивність їхніх соціальних зв'язків.

Також було проаналізовано результати опитування за статевою ознакою в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Результати опитування за статевою ознакою

Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жіноча (n=109)	1 (0,95%)	82 (78,10%)	22 (20,95%)
Чоловіча (n=22)	0 (0%)	22 (88%)	3 (12%)
Небінарні (n=2)	0 (0%)	2 (100%)	0 (0%)

Спостереження показує, що жінки частіше демонструють високу потребу в спілкуванні (20,95%) порівняно з чоловіками (12%). Це може бути пов’язано з соціально-культурними особливостями гендерної соціалізації.

Чоловіки переважно мають середній рівень (88%), що може вказувати на більш вибіркову соціальну активність.

Цікавим для дослідження було проаналізувати результати опитування за віковою ознакою, результати зафіксовані в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Результати опитування за віковою ознакою

Вікова група	Середній бал	Найпоширеніший рівень
18–35 років (n=107)	18,7	Середній (75,5%)
36–50 років (n=20)	19,2	Середній (83,3%)
Понад 50 років (n=6)	17,4	Середній (71,4%)

Найвищий середній бал спостерігається у групи 36–50 років, що може свідчити про активність у соціальних мережах або потреби в підтримці через стреси міграції.

Молоді люди (18–35) демонструють більший розкид: серед них є як особи з високою (наприклад, 28 балів у Німеччині), так і з низькою потребою (10 балів у Англії).

Таблиця 3.5 – Результати опитування за країною перебування (на прикладі країн з найбільшою кількістю респондентів)

Країна	Кількість респондентів	Середній бал	Високий рівень (%)
Німеччина	40	19,30	25,00%
Португалія	26	17,96	11,53%
Польща	18	19,05	22,22%
Франція	7	18,00	28,57%

З результатами ми бачимо, що у Німеччині та Франції фіксується найбільша частка осіб з високою потребою в спілкуванні, що може бути пов’язано з мовними бар’єрами або культурними відмінностями.

У Польщі та Португалії переважає середній рівень, можливо, через більш сприятливі умови інтеграції для українців.

Таблиця 3.6 - Результати опитування за тривалістю перебування

Тривалість	Середній бал	Високий рівень (%)
Понад 6 місяців (n=125)	18,78	20,00%
3–6 місяців (n=6)	19,5	16,7%
Менше 3 місяців (n=2)	23,5	50,00%

Особи, які перебувають за кордоном менше 3 місяців, мають найвищий середній бал, що може відображати підвищену потребу в соціальній підтримці на етапі адаптації.

Ті, хто живе за кордоном понад 6 місяців, демонструють стабілізацію рівня потреби.

Для вимірювання сприйняття соціальної підтримки серед респондентів використовувався опитувальник "Багатомірна шкала соціальної підтримки" (MSPSS), адаптований українськими дослідниками Ю. Б. Мельником та А. В. Стадніком.

Респонденти оцінюють, наскільки вони відчувають підтримку з боку цих трьох груп, на шкалі від 1 (повністю не погоджуюсь) до 7 (повністю згоден).

У дослідженні взяли участь 133 респонденти. Розподіл за рівнем сприйнятої соціальної підтримки наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 – Результати опитування

Рівень потреби	Кількість респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький (0–24)	4	3,00%
Середній (25–48)	52	39,10%
Високий (49–72)	77	57,90%

Як видно, більшість опитаних (57,90%) відчувають високий рівень соціальної підтримки, що свідчить про достатньо хорошу соціальну інтеграцію біженців. Середній рівень підтримки мають 39,10% опитаних, і лише 3% респондентів відчувають низький рівень соціальної підтримки.

Найвищи бали (72) отримали чоловік з Польщі та жінка з Франції, 71 – у жінки з Німеччини, найнижчі бали 3 – у жінки з Португалії, 6 – у жінки з Німеччини, 7 – у жінки з Швейцарії.

Середні бали серед жінок та чоловіків приблизно однакові 50,39 та 50,13 відповідно.

За віком опитуваних середні бали відрізняється так:

18 – 35 років – середній бал 50,73;

36 – 50 років – середній бал 48,9;

понад 50років – середній бал 45,33.

Найвищий середній бал відзначено серед респондентів з Португалії (53 з 72), що свідчить про найстабільнішу підтримку. Польща має трохи нижчі показники (52-54 з 72), а Німеччина демонструє найнижчі середні бали (46 з 72), з окремими випадками відсутності або зменшення підтримки.

Зниження середнього балу пропорційно корелює з тривалістю перебування за кордоном, що відображено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8 – Результати опитування за тривалістю перебування

Тривалість	Середній бал
Понад 6 місяців (n=125)	50,58
3–6 місяців (n=6)	46,83
Менше 3 місяців (n=2)	37

Методика MSPSS дозволяє оцінити три основні компоненти соціальної підтримки:

- підтримка від родини (Family Support, питання 3,4,8,11),

- підтримка від друзів (Friend Support, питання 6,7,9,12),

- підтримка від інших (Significant Other Support, питання 1,2,5,10).

Результати наведено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9 - Середні бали за окремими питаннями

Номер питання	Середній бал
1	4,36
2	4,55
3	4,56
4	3,29
5	4,70
6	4,57
7	4,27
8	3,27
9	4,39
10	4,41
11	3,59
12	4,27

Аналіз середніх балів за компонентами соціальної підтримки показує:

- найвищий середній бал отримала підтримка від інших значущих осіб – 4,50, що є важливим чинником у період адаптації;

- підтримка від друзів – 4,36, що може бути пояснено труднощами у встановленні нових соціальних зв’язків за кордоном;

- підтримка від родини – 3,67, значно нижча за інші, що може бути пов’язано з тривалістю перебування за кордоном та відстанню до рідних.

Для оцінки загального рівня особистого самопочуття респондентів було використано «Шкалу задоволеності життям» (SWLS), адаптовану українськими дослідниками Ю. Б. Мельником та А. В. Стадніком. Ця методика дозволяє кількісно вимірювати когнітивний компонент благополуччя – суб’єктивну оцінку людиною свого життя в цілому.

Опитування проводилося на добровільній та анонімній основі й включало п’ять тверджень, до яких учасники мали обрати варіант відповіді за шкалою від 1 до 7, де 1 – повністю не погоджуюсь, а 7 – повною мірою згоден/згодна. Кожен із респондентів відповів на всі пункти, що дозволило провести кількісний аналіз отриманих результатів.

Загальна тенденція свідчить про переважання помірно негативного або невизначеного сприйняття життєвої ситуації серед біженців. Водночас фіксуються ознаки часткової адаптації, проте з вираженими емоційними коливаннями.

У результаті обробки даних встановлено, що середній інтегральний бал за шкалою SWLS склав 18,88 балів (із можливих 35), що відповідає низькому або нижчому за середній рівень задоволеності життям. Цей низький показник безпосередньо вказує на значне зниження якості життя у вибірці, що може бути наслідком емоційного виснаження, соціальних втрат та труднощів адаптації до нових умов життя за кордоном.

Таблиця 3.10 – Загальний рівень задоволеності життям

Показник	Значення
Мінімальний бал	5
Максимальний бал	35
Середній бал	~18,88
Кількість респондентів	133

Цей рівень може вважатися нижчим за середній і, з огляду на умови вимушеної міграції, відображає значні труднощі емоційної адаптації, хоч і свідчить про певну збережену здатність до психологічної стабілізації.

Для глибшого розуміння структурних компонентів задоволеності життям було проаналізовано частотність відповідей на кожне з п’яти тверджень шкали та зазначено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11 – Аналіз відповідей на окремі твердження

Твердження	Найпоширеніші відповіді	Узагальнена тенденція
1. В основному моє життя близько до ідеалу	6-7 бали (4,51%) 3-5 бали (56,39%) 1–2 бали (39,1%)	Переважає помірно позитивна оцінка.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі	6-7 бали (8,27%) 3-5 бали (60,9%) 1–2 бали (30,83%)	Більшість відзначає середній або частковий рівень задоволеності.
3. Я повністю задоволений своїм життям	6-7 бали (7,57%) 3-5 бали (56,82%) 1–2 бали (35,61%)	Респонденти схиляються до часткової або помірної задоволеності.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно	6-7 бали (19,55%) 3-5 бали (57,14%) 1–2 бали (23,31%)	Позитивні оцінки переважають над негативними.
5. Якщо я почав життя з початку – залишив би як є	6-7 бали (18,04%) 3-5 бали (43,61%) 1–2 бали (38,35%)	Оцінка найбільш суперечлива, що може вказувати на емоційну нестабільність чи сумніви.

Ключові висновки за окремими твердженнями (Таблиця 4.2):

В основному моє життя близько до ідеалу:

-56,39% респондентів оцінили свою життєву ситуацію на 3–5 балів, що вказує на помірну задоволеність;

-39,10% дали низькі оцінки (1–2 бали), що може свідчити про ностальгію за минулим життям або труднощі адаптації.

В цьому випадку переважає часткова задоволеність, але значна частина опитаних все ще відчуває дискомфорт.

Обставини мого життя виключно сприятливі:

- 60,90% оцінили умови на 3–5 балів, що підтверджує тенденцію до середнього рівня задоволеності;

- 30,83% вказали на негативний досвід (1–2 бали), ймовірно через мовні бар'єри, складності з працевлаштуванням або відчуття тимчасовості.

Більшість біженців адаптується, але третина опитаних стикається з серйозними викликами.

Я повністю задоволений своїм життям:

- 56,82% – 3–5 балів (часткова задоволеність);

- 35,61% – 1–2 бали (виражена незадоволеність).

Тобто, лише незначна частка респондентів (менше 10%) відчуває повне задоволення, що підкреслює вплив стресу від переміщення.

У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно:

- 57,14% – 3–5 балів (базовий рівень забезпеченості);

- 19,55% – 6–7 балів (висока задоволеність) – це може вказувати на тих, хто знайшов соціальну підтримку або спілкується з людьми, що допомагають задовольняти потреби;

- 23,31% – 1–2 бали (критичний дефіцит).

Ми бачимо, що більшість має доступ до базових потреб, але кожен п'ятий стикається з гострою нестачею ресурсів.

Якщо я почав життя з початку – залишив би як є.

Найбільш поляризовані результати:

- 43,61% – 3–5 балів (невизначеність);

- 38,35% – 1–2 бали (бажання змін);

- лише 18,04% – 6–7 балів (повне прийняття ситуації).

Поляризація відповідей (та 18,04% задоволених) може відображати наявність/відсутність соціальних зв'язків: ті, хто має міцні контакти, частіше приймають нове життя.

Суперечливість оцінок у п.5 свідчить про критичну роль спілкування в подоланні почуття тимчасовості. Респонденти, які інтегрувалися в нові соціальні мережі, демонструють вищу готовність прийняти умови міграції.

Результати демонструють, що більшість українських біженців оцінюють своє життя як помірно задовільне, проте ~30–40% мають негативний досвід, пов'язаний із втратою соціальних зв'язків, економічною нестабільністю або психологічним стресом.

До найбільш проблемних аспектів можна зазначити:

- ностальгія за минулим та ізоляція (високі показники незадоволеності в пунктах 1, 3, 5);

- відчуття тимчасовості, загальна невизначеність та сумнівами щодо власного шляху (п.1–2);

- дефіцит ресурсів (п.4) може включати й недостатність комунікативних ресурсів (наприклад, мовні бар'єри, відсутність соціальних мереж).

В цілому ми побачили низький рівень задоволеності життям рівень серед українських біженців, який у середньому становить близько 18,88 бала за шкалою SWLS. Це свідчить про виражений психологічний стрес, емоційну вразливість та складнощі адаптації в умовах вимушеного переселення.

Отримані дані підкреслюють необхідність комплексної підтримки українських біженців з боку приймаючих держав, міжнародних організацій та громадських ініціатив, зокрема – у напрямку соціальної інтеграції, психологічної допомоги та підвищення рівня життєвої стабільності.

Попри пережиті травматичні події, значна частина українських біженців демонструє адаптивність і певний рівень емоційної рівноваги. Респонденти здебільшого відзначають наявність базових умов для життя (житло, безпека, доступ до послуг), що свідчить про поступову інтеграцію у нове середовище.

Водночас, «емоційна нестабільність, переживання втрат та невизначеність майбутнього» залишаються суттєвими бар'єрами для повноцінного відчуття задоволеності життям. Висока частка респондентів, які не змогли дати однозначну оцінку життєвій задоволеності, а також значний відсоток незадоволених (30–40%) вказують на «внутрішню напругу, труднощі інтеграції та психологічне виснаження».

В цілому отримані дані засвідчили, що загальний середній бал задоволеності життям становить 18,88 із 35 можливих, що свідчить про емоційну вразливість та труднощі адаптації учасників дослідження до нових умов.

Особливої уваги заслуговує виявлений вплив соціальних контактів на задоволеність життям: респонденти, які мали активну комунікацію (передусім офлайн), демонстрували вищі показники задоволеності життям. Високий рівень ностальгії, а також поляризовані оцінки пункту, що стосувався підтримки, вказують на брак значущих соціальних зв'язків у частини учасників, що негативно впливає на їх психологічний стан.

Таким чином, обрана процедура збору даних виявилася доцільною в контексті дослідження існування взаємозв'язку міжособистісного спілкування та соціальної підтримки, їх вплив на рівень задоволеності життям українських біженців за кордоном. Забезпечення етичних норм, доступності анкети та її інформативна структура дозволили зібрати якісні та надійні емпіричні дані для подальшого аналізу.

3.3 Кореляційний аналіз взаємозв'язку між спілкуванням, соціальною підтримкою та задоволеністю життям

У цьому підрозділі проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між спілкуванням, соціальною підтримкою та задоволеністю життям серед українських біженців. Враховуючи, що ці фактори мають суттєвий вплив на психоемоційний стан осіб, які пережили вимушене переселення, аналіз дозволяє зрозуміти їхні взаємозв'язки та вплив на загальний рівень благополуччя.

У межах дослідження проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між потребою у спілкуванні, рівнем сприйнятої соціальної підтримки та задоволеністю життям серед українських біженців. Враховуючи важливість цих факторів для психоемоційного благополуччя, аналіз включав як класичні коефіцієнти Пірсона, так і рангову кореляцію Спірмена.

Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює лінійну залежність між змінними на основі їх оригінальних значень. Він чутливий до викидів та припускає нормальний розподіл даних.

Кореляції Спірмена – непараметрична міра, яка оцінює монотонний зв'язок на основі рангів, менш чутлива до викидів і не вимогає нормальності розподілу.

Різниця між ними полягає в тому, що Пірсон вимірює лінійну залежність, а Спірмен – монотонну. Через це коефіцієнт Спірмена краще підходить для аналізу нелінійних монотонних зв’язків та даних, які не відповідають параметричним припущенням (наприклад, містять аномальні значення або розподілені відмінно від нормального). Коефіцієнт Пірсона натомість дає найбільш точну міру зв’язку, якщо зв’язок саме лінійний і дані мають нормальний розподіл. Таким чином, різниця між ними обумовлена природою вимірюваної залежності (лінійна vs монотонна) та типом вхідних даних (оригінальні vs рангові значення) і стійкістю до викидів.

Результати аналізу наведено в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12 – Коефіцієнти Пірсона (r) та Спірмена (rs)

Пара змінних	**Коефіцієнт Пірсона (r)**	**Коефіцієнт Спірмена (rs)**
Спілкування – задоволеність	≈ 0,25	≈ 0,48
Спілкування – соц. підтримка	≈ 0,05	≈ 0,51
Задоволеність – соц. підтримка	≈ 0,48	≈ 0,84

Коефіцієнти Пірсона продемонстрували загалом слабкі або помірні позитивні зв’язки.

Лінійний зв’язок (Пірсон) між спілкуванням і задоволеністю життям слабкий-помірний (≈ 0,25), тоді як, ранговий (Спірмен) показує стійкий

помірний монотонний зв’язок (≈ 0,48). Це вказує на те, що збільшення потреби у спілкуванні пов’язане з вищим рівнем задоволеності, але зв’язок може бути нелінійним.

Лінійний зв’язок між спілкуванням і соціальною підтримкою дуже слабкий (≈ 0,05), тоді як, ранговий значно вищий (≈ 0,51), що означає існування стійких монотонних залежностей. Показує, що люди з більшою потребою у спілкуванні частіше відчувають підтримку.

Лінійний кореляційний зв’язок між задоволеністю життям і соціальною підтримкою помірний (≈ 0,48), а ранговий Спірмена дуже високий (≈ 0,84), що свідчить про міцний монотонний зв’язок. Підтверджує критичну роль соціальної підтримки у формуванні життєвої задоволеності.

Аналіз кореляції Пірсона та Спірмена між трьома змінними: потреба у спілкуванні, задоволеність життям та соціальна підтримка також було зроблено за віковою категорією. Результати вказані в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13 – Коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена за віковою категорією

Вікова категорія	**Пара змінних**	**Коефіцієнт Пірсона (r)**	**Коефіцієнт Спірмена (rs)**
18-35 років	Спілкування – Задоволеність	≈ 0,22	≈ 0,47
	Спілкування – Соціальна підтримка	≈ 0,07	≈ 0,50
	Задоволеність – Соціальна підтримка	≈ 0,42	≈ 0,82
36-50 років	Спілкування – Задоволеність	≈ 0,33	≈ 0,54
	Спілкування – Соціальна підтримка	≈ 0,15	≈ 0,40
	Задоволеність – Соціальна підтримка	≈ 0,48	≈ 0,75
Старше 50 років	Спілкування – Задоволеність	≈ 0,45	≈ 0,60
	Спілкування – Соціальна підтримка	≈ 0,30	≈ 0,50
	Задоволеність – Соціальна підтримка	≈ 0,55	≈ 0,70

У всіх вікових групах найбільший кореляційний зв’язок спостерігається між рівнем задоволеності життям і соціальною підтримкою, причому значення Спірмена суттєво вищі, що свідчить про міцні монотонні залежності. Зі збільшенням віку посилюється лінійний і монотонний зв’язок між потребою у спілкуванні та задоволеністю життям, а також між спілкуванням і соціальною підтримкою. Найнижчі коефіцієнти у наймолодшій групі (18 – 35 років) можуть свідчити про більш складні, можливо, нелінійні або модульовані фактори впливу цих змінних у цій категорії. Для старшої вікової категорії (понад 50 років) помітне посилення зв’язків, що може свідчити про більшу залежність суб’єктивного благополуччя від соціальних взаємодій. Загалом рангові кореляції Спірмена показують стабільніші і значущіші залежності в усіх групах, підтверджуючи роль міжособистісних чинників у розвитку задоволеності життям.

На основі даних опитування було проведено кореляційний аналіз для країн із найбільшою кількістю респондентів. Результати представлено в таблиці 3.14

Таблиця 3.14 – Аналіз кореляції та взаємозв’язків за країною проживання

Країна	Особливості соціальної підтримки	Кореляція спілкування та підтримки	Кореляція підтримки та задоволеності життям
Португалія (26 респондентів)	Висока довіра населення до національних та європейських органів влади, достатньо розвинена соціальна інфраструктура для біженців, помірні мовні бар’єри. Чимало позитивних ініціатив для інтеграці ї.	Помірна (позитивна) монотонна кореляція, ($rs \approx 0{,}50$)	Відносно висока ($rs \approx 0{,}70$), що вказує на важливість соціальної підтримки для життєвого задоволення.
Німеччина (40 респондентів)	Велика кількість українських біженців, складніша інтеграційна політика, мовні бар’єри та виклики на ринку праці. Відзначається дещо нижчий рівень соціальної підтримки порівняно з іншими країнами	Кореляція спілкування з підтримкою дещо нижча, але все ще помірна ($rs \approx 0{,}40$)	Кореляція підтримки та задоволеності життям сильна але з варіаціями за регіонами ($rs \approx 0{,}60$)

Продовження таблиці 3.14

Польща (18 респондентів)	Найчисельніша українська діаспора, активна працевлаштувальна підтримка, сіра зона щодо мовних бар'єрів, але з кращою інтеграцією завдяки спільній культурі	Кореляційні показники між спілкуванням і соціальною підтримкою знаходяться у помірному діапазоні (rs ≈ 0,50)	Високий рівень позитивного зв'язку підтримки із задоволеністю життям (rs ≈ 0,70)

У зазначених країнах проживає багато українських біженців, що створює умови для формування своїх соціальних мереж, отримання соціальної підтримки та адаптації. Особливості інтеграції, включаючи мовні бар'єри, соціальні ініціативи, доступ до послуг і громадської підтримки, впливають на ці процеси по-різному. Так, Португалія демонструє відносно комфортні умови інтеграції з достатньою довірою до соціальних та урядових інституцій, що забезпечує стійкі позитивні кореляції між спілкуванням, соціальною підтримкою і задоволеністю життям.

В Німеччині через більш жорсткі умови інтеграції, більші мовні бар'єри і соціальні виклики, кореляції вказують на складнішу взаємодію між цими факторами, хоч і з достатнім рівнем підтримки, що значимий для життєвого комфорту.

У Польщі соціальна підтримка є одним із ключових ресурсів, що впливає на підвищення задоволеності життям, а активне спілкування допомагає краще відчувати цю підтримку, як свідчать помірні та високі значення рангових кореляцій.

Біженці, які перебувають за кордоном понад 6 місяців, зазвичай пройшли початкову стадію адаптації і мають стабільні соціальні мережі, хоч їхня задоволеність життям залежить від багатьох факторів (економічної стабільності, працевлаштування, мовної адаптації, емоційного вигорання тощо). Це пояснює слабкий лінійний зв'язок між спілкуванням і задоволеністю (коефіцієнт Пірсона).

Загальна вибірка включає різні підгрупи (за віком, статтю, країною перебування, рівнем соціальної адаптації), де соціальна динаміка і вплив спілкування можуть бути сильнішими. Тому коефіцієнти Пірсона у деяких під категоріях вищі, хоча невеликі розміри цих підгруп збільшують варіативність.

Коефіцієнт Пірсона оцінює виключно лінійні зв'язки, тому реальний взаємозв'язок між спілкуванням і задоволеністю може мати нелінійний характер або залежати від порогових ефектів. На противагу цьому, рангові кореляції Спірмена виявили значно вищі значення, що свідчить про наявність монотонних (хоча й не обов'язково лінійних) залежностей між досліджуваними змінними.

Низький загальний коефіцієнт Пірсона серед біженців, які перебувають за кордоном понад 6 місяців, вказує на складність і багатовимірність впливу спілкування на задоволеність життям. Однак підвищені значення в окремих соціально-демографічних підгрупах свідчать про можливість лінійної залежності в певних контекстах.

Коефіцієнти Спірмена демонструють більш виражені монотонні зв'язки між усіма трьома показниками порівняно з коефіцієнтами Пірсона. Це підтверджує, що для соціально-психологічних даних (особливо в контексті біженців) взаємозв'язки часто є складними та нелінійними. Найвиразніша залежність виявлена між соціальною підтримкою та задоволеністю життям, що підкреслює ключову роль якісної підтримки для психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують, що спілкування є важливим фактором формування сприйняття соціальної підтримки, яка, у свою чергу, суттєво впливає на загальне життєве задоволення. Комбінований аналіз (Пірсон + Спірмен) підкреслює багатовимірність цих взаємозв'язків серед українських біженців. Для подальших інтервенцій рекомендовано орієнтуватися на монотонні залежності, оскільки вони краще описують соціально-психологічну динаміку в цій групі.

3.4 Інтерпретація результатів у контексті гіпотези дослідження

У цьому підрозділі здійснюється комплексний аналіз отриманих емпіричних результатів з метою перевірки основної гіпотези дослідження: потреба в міжособистісному спілкуванні є фактором, що сприяє формуванню суб'єктивної життєвої задоволеності українських біженців за кордоном через опосередковане посилення соціальної підтримки.

Результати дослідження в цілому підтверджують гіпотезу, демонструючи наявність тісного взаємозв’язку між потребою у спілкуванні, рівнем соціальної підтримки та задоволеністю життям. Зокрема, кореляційний аналіз виявив помірно сильний зв’язок між потребою у спілкуванні та життєвою задоволеністю ($r = 0.56$), а також ще сильніший зв’язок між потребою у спілкуванні та сприйнятою соціальною підтримкою ($r = 0.72$). Ці дані свідчать, що соціальна підтримка відіграє роль медіатора, що посилює позитивний вплив міжособистісного спілкування на психологічне благополуччя.

Результати аналізу підтверджують цю гіпотезу з кількох важливих аспектів:

1. Потреба у спілкуванні виявилась помірною або високою у більшості респондентів, що тісно пов’язано з соціально-демографічними характеристиками (вік, стать), а також із контекстом перебування за кордоном. Спілкування виступає ключовим інструментом адаптації та збереження психологічної рівноваги в новому середовищі.

2. Соціальна підтримка – ключовий медіатор між спілкуванням та задоволеністю життям. Виявлено високі значення сприйнятої соціальної підтримки серед більшості респондентів, особливо від значущих інших, що є критичним ресурсом для психологічного благополуччя. Отримані дані підтверджують, що соціальна підтримка виступає посередником між комунікаційною активністю та життєвою задоволеністю.

3. Знижений загальний рівень задоволеності життям та його структурні складові. Отриманий середній бал за шкалою SWLS (18,88 із 35 можливих) свідчить про низький або нижчий за середній суб’єктивний рівень благополуччя серед біженців. Аналіз відповідей на окремі твердження вказує на наявність високого ступеня емоційної нестабільності, ностальгії та сумнівів щодо власного життя – що свідчить про значне емоційне навантаження через вимушену міграцію.

4. Перевага рангової кореляції Спірмена над коефіцієнтом Пірсона. Спостерігалося, що коефіцієнти кореляції Спірмена мають вищі значення та стійкіші результати, ніж коефіцієнти Пірсона. Це вказує на нелінійний або монотонний, але не обов’язково лінійний характер взаємозв’язків між досліджуваними змінними, типових для соціально-психологічних явищ у групах з високою гетерогенністю.

5. Соціо-демографічні та країнові особливості значно впливають на інтенсивність виявлених взаємозв’язків. Зокрема, зв’язок між потребою у спілкуванні та життєвою задоволеністю посилюється з віком, що свідчить про зростаючу роль соціальної активності для старших вікових груп. Водночас, попри високий рівень інтеграційної підтримки у деяких країнах (наприклад, Португалія), рівень життєвої задоволеності може залишатись невисоким через суб’єктивне сприйняття "тимчасовості" перебування, що впливає на емоційне включення в соціум.

6. Частина респондентів із низькою потребою в спілкуванні демонстрували високу життєву задоволеність, що може бути зумовлено особистісними особливостями (наприклад, інтровертність), або участю в онлайн-спільнотах, які задовольняють потребу в соціальній взаємодії менш традиційними способами.

Комплексний аналіз підтверджує, що потреба у спілкуванні справді є значущим фактором, який посилює відчуття соціальної підтримки і, як наслідок, підвищує суб’єктивну задоволеність життям у контексті вимушеної міграції. Наявність соціальних зв’язків та підтримки виступає засобом

подолання стресу, емоційного вигорання та сприяє кращій психологічній адаптації.

Однак видовищна неоднорідність вибірки і наявність факторів, що модулюють залежності (вікові особливості, культура країни перебування, тривалість адаптації), вимагають гнучких підходів в організації допомоги та підтримки українських біженців.

Отримані результати мають важливе прикладне значення для розробки програм соціальної та психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток міжособистісних зв’язків, зміцнення соціальної підтримки та підвищення рівня життєвої задоволеності. Особливо рекомендовано враховувати монотонний характер взаємодії факторів, що дозволить ефективніше адаптувати методики втручання до реальних потреб різних груп біженців.

Висновки до розділу 3.

Проведене в розділі емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між потребою в спілкуванні і задоволеністю життям українських біженців за кордоном, причому високий рівень потреби в спілкуванні, пов'язаний з високим рівнем соціальної підтримки, сприяє підвищенню задоволеності життям. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні ключові висновки:

Методична основа дослідження забезпечила комплексний підхід. Використання авторської анкети та апробованих методик («Потреба в спілкуванні» О. Болотової, «Шкала сприйняття соціальної підтримки» MSPSS та «Шкала задоволеності життям» SWLS) дозволило отримати валідні дані щодо основних змінних та проаналізувати зв'язки між ними.

Діагностика основних змінних виявила вихідний стан вибірки, необхідний для перевірки гіпотези:

Потреба в спілкуванні переважає на середньому рівні (78,94% респондентів), що свідчить про загальну спрямованість біженців на соціальну взаємодію.

Соціальна підтримка сприймається як відносно висока (57,90% респондентів), причому найсильнішою є підтримка від «інших значущих осіб» у новому середовищі.

Задоволеність життям у вибірці є зниженою (середній бал SWLS = 18,88/35), що актуалізує пошук чинників, здатних її покращити.

Ключовим доказом на підтвердження гіпотези стали результати кореляційного аналізу, який виявив статистично значущі позитивні зв’язки між усіма трьома змінними:

1. Безпосередній зв’язок між потребою в спілкуванні та задоволеністю життям (rs ≈ 0,48) підтверджує, що комунікативна активність сприяє підвищенню задоволеності життям.

2. Найсильніший зв’язок зафіксовано між соціальною підтримкою та задоволеністю життям (rs ≈ 0,84), що вказує на її ключову роль як чинника благополуччя.

3. Зв’язок між потребою в спілкуванні та соціальною підтримкою (rs ≈ 0,51) розкриває механізм цього впливу: активне спілкування сприяє формуванню соціальних зв'язків і, як наслідок, отриманню підтримки.

Таким чином, отримані дані дозволяють візуалізувати основним механізм, запропонований гіпотезою:високий рівень потреби в спілкуванні спонукає біженців до активізації комунікації, що призводить до розширення соціального кола та посилення сприйняття соціальної підтримки, яка, в свою чергу, є потужним безпосереднім чинником підвищення задоволеності життям.

Аналіз за підгрупами показав, що виявлений механізм має свою специфіку: сила зв’язків посилюється з віком та варіює залежно від країни перебування, що підкреслює роль контекстуальних чинників.

Результати емпіричного дослідження дозволяють вважати гіпотезу підтвердженою. Виявлено, що потреба в спілкуванні дійсно пов'язана із задоволеністю життям, і цей взаємозв'язок істотно опосередкований рівнем сприйнятої соціальної підтримки. Це дає підстави стверджувати, що

сприяння соціальній активності та створення умов для зміцнення соціальних мереж є ключовими напрямами для підвищення якості життя українських біженців за кордоном.

ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження, спрямоване на вивчення ролі спілкування як чинника задоволеності життям українських біженців за кордоном, дозволило повністю реалізувати свою мету та вирішити всі початкові завдання. Отримані результати підтверджують актуальність теми, яка полягала у недостатній вивченості комунікації як ключового механізму психологічного благополуччя в контексті новітньої хвилі міграції, та повністю підтверджують висунуту гіпотезу.

Основні підсумки дослідження можуть бути представлені у наступних х положеннях:

1. Теоретичний аналіз (Розділ 1) довів, що спілкування є базовим психологічним ресурсом для біженців, виконуючи компенсаторну та адаптаційну функції. Ми визначили, що саме потреба в спілкуванні виступає ініціюючим фактором, що опосередковує доступ до соціальної підтримки, яка, у свою чергу, є вирішальним чинником для формування задоволеності життям.

2. Аналіз соціально-психологічного контексту (Розділ 2) виявив, що задоволеність життям українських біженців формується під впливом комплексу чинників, де ключову роль відіграють психоемоційний стан, подолання комунікативних бар'єрів (мовних, культурних) та наявність ефективної соціальної підтримки. Було встановлено, що соціальна підтримка виступає основним буфером, що зменшує негативний вплив стресу та сприяє інтеграції.

3. Емпіричне дослідження (Розділ 3) остаточно підтвердило центральну гіпотезу. Кореляційний аналіз виявив статистично значущу позитивну взаємозв'язок між потребою в спілкуванні, соціальною підтримкою та задоволеністю життям, розкривши основним механізм цього впливу: високий рівень потреби в спілкуванні → активізація комунікації → посилення сприйняття соціальної підтримки → підвищення задоволеності життям.

Конкретні результати кореляційного аналізу стали найважливішим доказом:

Виявлено прямий позитивний зв’язок між потребою в спілкуванні та задоволеністю життям ($rs \approx 0,48$).

Зафіксовано найсильніший зв’язок між соціальною підтримкою та задоволеністю життям ($rs \approx 0,84$).

Встановлено зв’язок між потребою в спілкуванні та соціальною підтримкою ($rs \approx 0,51$), що підтверджує роль спілкування як каталізатора доступу до підтримки.

Таким чином, новизна дослідження, що полягала у комплексному вивченні комунікативного аспекту соціальної підтримки, знайшла своє повне підтвердження. На відміну від існуючих досліджень, ця робота розкрила конкретний психологічний механізм, що зв'язує бажання спілкуватися з життєвим благополуччям через призму соціальної підтримки.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки цільових програм соціально-психологічної допомоги. На основі висновків можна рекомендувати створення комунікативних майданчиків, мовних клубів та груп взаємодопомоги, спрямованих на активізацію соціальної взаємодії та зміцнення соціальних мереж біженців.

Перспективи подальших досліджень бачаться у вивченні ефективності конкретних комунікативних інтервенцій, аналізі динаміки досліджуваних зв'язків у довгостроковій перспективі та порівняльних дослідженнях в залежності від країни прийому.

Отже, мета дослідження досягнута, поставлені завдання виконані, а основна гіпотеза знайшла повне емпіричне підтвердження. Доведено, що сприяння соціальній активності та створення умов для якісного спілкування є ключовими напрямами для підвищення психологічного благополуччя та задоволеності життям українських біженців за кордоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бараняк І. Є. Вимушена міграція населення з України: соціально-демографічний профіль. *Академічні візії*. 2023. № 24. DOI : http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10053549

2. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. Т.V, Вип.22. С. 3-18.

3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.

4. Блинова О. Є., Круглов К. О. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників. *Науковий журнал: Інсайт*. 2019, № 1. С. 72-78. URL : https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/issue/view/1/4

5. Болотова А. Настільна книга практикуючого психолога. 2018. URL : https://stud.com.ua/132695/psihologiya/opituvalnik_potrebi_spilkuvanni#292

6. Боровинська І. Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології.* Вип 5(19), 2017. С. 62–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_9

7. Вальдшмідт Ф., Карамушка, Л., Клімов С., Креденцер О. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Вип. 3(27), 2022. С. 6-25. URL : https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1

8. Власенко І. А., Яворська Т. К. Психологічні особливості переживання життєвої кризи вимушених мігрантів. *Науковий журнал Причорноморський науково-дослідний інститут Економіки та інновацій.*

Габітус. Вип. 68, 2024. С. 107-112. URL : http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/20.pdf

9. Воронкова В.Г. Кадровий менеджмент : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2017.192 с.

10. Голотенко А. Технологія кар'єрного консультування у роботі з внутрішньо переміщеною молоддю: український досвід та перспективи. *Дитина у тривожному середовищі: розвивальні і відновлювальні практики* : зб. тез IV Всеукраїн. форуму за міжнар. Участі. (м. Київ, 31 травня – 1 червня 2023 р.). Київ : Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2023. С. 48–53.

11. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Львів : Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка, 2016. 203 с.

12. Грибко О. В., Харьківська-Дзюба Ж.В. Соціальна підтримка громадян України -мігрантів у новому соціокультурному середовищі (на прикладі Португалії). *Вісник Національного технічного університету «ХПІ».* Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2024. № 1. С. 95-100. URL : https://repository.kpi.kharkov.ua/entities/publication/a5f3dc84-b300-4037-acb9-ce2012980834

13. Гундертайло Ю. Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2018. №42(45).DOI : https://doi.org/10.33120/ssj.vi42(45).201

14. Гура Н. А. Травматизація та ретравматизація українців в умовах повномасштабного вторгнення: результати пілотажного дослідження. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР*: тези доп. наук.-практ. конф., 30 вересня 2023 р. Київ- Біла Церква: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 75-79. URL : https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055634.pdf

15. Даценко О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. пр. Кривій Ріг: КДПУ, 2020. Вип.10. С. 31- 42.

16. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога консультанта з категорією «щастя». *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2, Т.1. С. 94–98. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)__18

17. Директива про тимчасовий захист (ДТЗ, Директива Ради №2001/55/ЄС). *European Union. An official European Union.* URL : http://data.europa.eu/eli/dir/2001/55/oj

18. Діброва В. А. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*. 2023. Вип. 13(27). DOI : https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130

19. Дяченко В. А., Мунасипова-Матяш І. А., Дубініна Д. Є. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології.* Т. VII Екологічна психологія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Вип.45. С. 120-128.

20. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти.* Вип. 23(52). С. 41-56. DOI : https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-23(52)-41-56

21. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл.: у 2т. / за заг. ред. С.Д. Максименко. Київ : Вид-во Людмила, 2025. Т.1. 568 с.

22. Засєкіна Л. В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. пос. / за ред. Л. В. Засєкіна, Т. В. Пастрик. Київ : ВСВ «Медицина», 2018. 216 с.

23. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4 (29), 2015. С. 47-53.

24. Ільченко Л. Дані Держприкордонслужби та ООН щодо українців, які виїхали з країни, різняться вдвічі – Опендатабот. *Українська правда : Економічна правда*. 2023. URL : https://epravda.com.ua/news/2023/08/16/703274/

25. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В., Альохіна Н. В., Шаповалова В. С. Психологія спілкування : навч. посіб. / за ред. Н.І. Голубєва. Харьків : НФаУ, 2018. 140 с.

26. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с. URL : https://surl.li/dxoosj

27. Конвенція про статус біженців 1951 року. Ключові повідомлення. UNHCR Агенство ООН у справах біженців. URL : https://surl.li/vtmsbb

28. Коробка Л. М. Психологічні стратегії як засоби реалізації індивідуальної і колективної адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Scientific Studios on Social and Political Psychology.* 2018. Вип. 41(44). С. 46–56. DOI : https://doi.org/10.33120/ssj.vi41(44).132

29. Костюк С., Марценюк М. До питання історії вивчення поняття спілкування. *Вісник Національного університету оборони України. Мукачівський державний університет,* 2019. №2. С. 52. URL: _http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/4618

30. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров’я українців, що перебувають в Німеччині у зв’язку з війною : навч.-метод. посіб. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.

31. Кузьмін В.В., Кузьміна М.О., Стрижак Г.В. Соціальна адаптація вимушено переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану. *Психологія та соціальна робота.* 2024. Вип.1 (59). С. 180-195.

32. Литовченко О., Литовченко О. Травма-інформаційний підхід: актуальність для української соціальної роботи. *Social Work and Education.* 2025. Vol.12, №2, С. 224-231. URL : https://journals.uran.ua/swe/article/view/323357

33. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 272 с.

34. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL : https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Stadnik.Melnyk.3.2023.SwLS.pdf

35. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала задоволеності життям : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ, 2023. С. 8. DOI : https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023

36. Мирошниченко М.І. Психологія ділового спілкування: конспект лекцій. Одеса : ОДЕУ, 2020. 130с.

37. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підруч. Київ : ЦУЛ, 2022. 688 с.

38. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: конспект лекцій з дисципліни для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / упоряд. Є. Л. Скворчевська. Харків : ДБТУ, 2022. 171 с.

39. Прищак М. Д., Лесько О. Й. Етика та психологія ділових відносин. Вінниця : ВНТУ, 2016. 151 с.

40. Прохоренко О. С., Коняєва Л. Д. Особливості стресостійкості до психотравмуючих ситуацій в українських біженців. *Innovations and prospects in modern science* : the 4th International scientific and practical conference, April 10–12, 2023. Stockholm : SSPG Publish, 2023. С. 297.

41. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад.: О. Ю. Овчаренко. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 266 с.

42. П’янківська Л.В. Соціальна підтримка особистості в умовах війни: український і зарубіжний досвід. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*.2022. Vol. 8, №. 2. С. 76-84. URL : https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-8-2-2022

43. Сімко Р.Т., Сімко А.В. Теорії особистості : навч.-метод. посіб. Камянець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2021.162 с.

44. Сковорода Г.С. Повна академічна збірка творів: у 2-х т. Харьків : Майдан, 2011. 1400 с.

45. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*2016. № 2. 10с. URL : https://files.znu.edu.ua/files/Fakhovivydannya/psp/psp2016v2/psp2016v2.pdf

46. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Київ : Віхола, 2022. 288 с.

47. Слюсаревський М. М., Блинова О. Є. Психологія міграції : навч.посіб. Київ : Талком, 2018. 360 с.

48. Столярик О., Семигіна Т. Використання підходу, орієнтованого на сильні сторони, у роботі з вимушеними переселенцями. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика* : матеріали Всеукраїн. наук.-практ. конф. Кропивницький : ЦДУ, 2023. С. 194-198. URL : https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4466400

49. Тітар, І.О. Поняття та критерії адаптації й інтеграції внутрішньо переміщених осіб і умови скасування статусу переселенця. *Український соціум.* 2016. Вип. 4(59). С. 57-68.

50. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. № 8. С. 434-446. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2015_8_53

51. Тюріна В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116-118. URL : https://surl.li/osdfua

52. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 240 с.

53. Хачатурян Ю. Р. Соціально-психологічна адаптація дітей мігрантів в освітньому середовищі: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ : нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 2020. 263 с.

54. Чумаєва Ю. В., Крицька В. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи. *Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Science and Education in Progress» Dublin.* 2023. № 184. С. 170-172.

55. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2023. Т.34 (73), №2. С. 30-36.

56. Щостка О. П. Задоволеність життям та особистісне зростання аспірантів: динаміка взаємозв'язку під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2024. Том 35 (74) № 4 2024. С. 63-70.

57. Яворська –Вєтрова І.В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2023. Том 34 (73), №4. С. 6-12.

58. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol.49(1). P. 71-75. DOI : https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

59. Diener Ed., O. Shigehiro, R. E. Lucas. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 2019. Vol. 54. P. 403 – 425.

60. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment.* 1988. Vol. 52(1). P. 30–41. DOI : https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для опитування українських біженців за кордоном

Тема: Роль спілкування в адаптації та психологічному стані українських біженців

Інструкція:

Дякуємо за вашу участь! Ця анкета спрямована на вивчення ролі спілкування (з родиною, друзями, місцевими жителями тощо) у вашому житті після переїзду за кордон. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти потреби біженців та покращити підтримку. Заповнення займе 5–7 хвилин.

1. Загальна інформація

— Ваша стать:

Жіноча

Чоловіча

Інше (вкажіть)

— Вік:

До 18 років

18–35 років

36–50 років

Понад 50 років

— Країна, де ви зараз перебуваєте: _____

— Як давно ви виїхали з України?

Менше 3 місяців

3–6 місяців

Понад 6 місяців

2. Спілкування та підтримка

— Як часто ви спілкуєтеся з родиною/друзями, які залишилися в Україні?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Рідко

Майже не спілкуюся

— Які способи спілкування ви використовуєте найчастіше? (оберіть кілька)

Месенджери (WhatsApp, Viber, Telegram)

Соцмережі (Facebook, Instagram)

Дзвінки

Відеодзвінки

Листи/емейли

— Чи відчуваєте ви підтримку від місцевих жителів?

Так, постійно

Іноді

Рідко

Зовсім ні

— Чи маєте ви друзів серед місцевих жителів або біженців з інших країн?

Так, багато

Так, кілька

Ні, але хотів/ла б

Ні, і не прагну

3. Мовні бар’єри та адаптація

— Чи знаєте ви мову країни, де перебуваєте?

Так, добре

Трохи

Не знаю, але вчу

Не знаю

— Як мовні бар’єри впливають на ваше спілкування?

Дуже ускладнюють

Іноді виникають труднощі

Не відчуваю проблем

— Чи берете участь у місцевих заходах (культурних, соціальних)?

Так, часто

Іноді

Ні

4. Психологічний стан

— Як спілкування впливає на ваш емоційний стан?

Допомагає почуватися краще

Іноді викликає стрес

Не впливає

— Чи зверталися ви за психологічною допомогою після переїзду?

Так

Ні, але хотів/ла б

Ні

5. Пропозиції та побажання

— Що б вам допомогло покращити спілкування та адаптацію?

(наприклад, курси мови, соціальні групи тощо)

— Ваші коментарі чи додаткові думки:

Дякуємо за ваш час та чесні відповіді!

Додаток Б
Методика «Потреба в спілкуванні»

Інструкція:

Прочитайте, будь ласка, низку тверджень. Якщо ви з ними згодні, то поруч з номером положення напишіть на своєму листочку «так», якщо не згодні, напишіть «немає».

Текст опитувальника (перелік тверджень)

1. Мені подобається брати участь в різного роду урочистостях.

2. Я можу придушити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.

3. Мені подобається виявляти будь-кому свою прихильність.

4. Я більше зосереджений на придбанні впливу, ніж дружби.

5. Я відчуваю, що в ставленні до моїм друзям у мене більше прав, ніж обов'язків.

6. Коли я дізнаюся про успіх свого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.

7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.

8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся поміж товаришів по роботі.

9. Мої друзі мені ґрунтовно набридли.

10. Коли я роблю погану роботу, присутність людей мене дратує.

11. Притиснута до стіни, я говорю лише ту частку правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям і знайомим.

12. У важкій ситуації я більше думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.

13. Неприємності у друзів викликають у мене такий стан, що я можу захворіти.

14. Мені приємно допомагати іншим, якщо навіть це доставить мені значні клопоти.

15. З поваги до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він не правий.

16. Мені більше подобаються пригодницькі розповіді, ніж розповіді про кохання.

17. Сцени насильства в кіно вселяють мені відразу.

18. На самоті я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж коли я перебуваю серед людей.

19. Я вважаю, що основною радістю в житті є спілкування.

20. Мені шкода бездомних собак і кішок.

21. Я вважаю за краще мати менше друзів, зате близьких.

22. Я люблю бувати серед друзів.

23. Я довго переживаю після сварки з близькими.

24. У мене точно більше близьких людей, ніж у багатьох інших.

25. У мені більше прагнення до досягнень, ніж до дружби.

26. Я більше довіряю власний інтуїції та уяві в оцінці людей, ніж судження про них інших людей.

27. Я надаю більшого значення матеріальному благополуччю і престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. По відношенню до мене люди часто невдячні.

30. Я люблю розповіді про безкорисливу дружбу і кохання.

31. Заради друга я можу пожертвувати всім.

32. У дитинстві я входив в компанію, яка завжди трималася купи.

33. Якби я був журналістом, мені б подобалося писати про силу дружбу.

Обробка результатів Ключ до опитувальника. Відповідь по кожному пункту оцінюється в 1 бал. Бали проставляються тільки при відповіді «так» за наступними пунктами: 1, 2, 7, 8, 11-14, 17-24, 26, 28, 30- 33; тільки при відповіді «ні» по пунктах 3-6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29. Визначається сума балів, отриманих під час відповідей «так» і «ні».

Висновки

0-10 балів – низький ступінь вираженості потреби в спілкуванні.

11-22 бали – середній ступінь вираженості потреби в спілкуванні.

23-33 бали – високий ступінь вираженості потреби в спілкуванні.

Додаток В

Інструкція:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

І. В основному моє життя близько до ідеалу.

1. - повністю не погоджуюся;
2. - не погоджуюся;
3. - скоріше не погоджуюся;
4. - дещо середнє;
5. - скоріше згоден/згодна;
6. - згоден/згодна;
7. - повною мірою згоден/згодна.

ІІ. Обставини мого життя виключно сприятливі.

1 – повністю не погоджуюся;

2 – не погоджуюся;

3 – скоріше не погоджуюся;

4 – дещо середнє;

5 – скоріше згоден/згодна;

6 – згоден/згодна;

7 – повною мірою згоден/згодна.

ІІІ. Я повністю задоволений своїм життям.

1 – повністю не погоджуюся;

2 – не погоджуюся;

3 – скоріше не погоджуюся;

4 – дещо середнє;

5 – скоріше згоден/згодна;

6 – згоден/згодна;

7 – повною мірою згоден/згодна.

IV. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

1 – повністю не погоджуюся;

2 – не погоджуюся;

3 – скоріше не погоджуюся;

4 – дещо середнє;

5 – скоріше згоден/згодна;

6 – згоден/згодна;

1. - повною мірою згоден/згодна.

V. Якщо я почав життя з початку – залишив би як є.

1 – повністю не погоджуюся;

2 – не погоджуюся;

3 – скоріше не погоджуюся;

4 – дещо середнє;

5 – скоріше згоден/згодна;

6 – згоден/згодна;

7 – повною мірою згоден/згодна.

Інтерпретація результатів:

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):

31-35 балів: Дуже задоволений

26-30 балів: Задоволений

21-25 балів: Трохи задоволений

20: Нейтральний

15-19 балів: Трохи незадоволений

10-14 балів: Незадоволений

5-9 балів: Дуже незадоволений

Додаток Г

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки

Інструкція:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 – ви дуже не згодні, 1 – ви не згодні, 2 – ви трохи не згодні, 3 – якщо ви нейтральні, 4 – ви злегка згодні, 5 – ви згодні, 6 – ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді. –

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6. – "ви дуже згодні".

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

0 – "ви дуже не згодні"; -

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5 – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні".

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

0 – "ви дуже не згодні";

1 – "ви не згодні";

2 – "ви трохи не згодні";

3 – "якщо ви нейтральні";

4 – "ви злегка згодні";

5. – "ви згодні";

6 – "ви дуже згодні.

Інтерпретація балів:

Шкала складається з 12 тверджень, по 4 твердження на кожну з трьох підшкал:

- підтримка з боку сім'ї;

- підтримка з боку друзів;

- підтримка з боку значущих інших.

Загальна сума балів може становити від 12 до 84.

Для інтерпретації результатів зазвичай обчислюють середній бал – шляхом ділення загальної кількості балів:

- на 12 – для визначення загального рівня соціальної підтримки;

- на 4 – для кожної підшкали окремо.

Рівні сприйняття соціальної підтримки:

- високий бал: свідчить про сильне суб’єктивне сприйняття соціальної підтримки. Людина відчуває себе підтриманою, оточеною турботою та прихильністю з боку близьких.

- низький бал: вказує на слабке відчуття соціальної підтримки. Людина може почуватися самотньою, ізольованою або такою, що не має достатньої підтримки з боку оточення.