

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У**
ВОЄННИЙ ЧАС

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
Коваль Лоліта Сергіївна
Керівник: д.пед.н., професор кафедри
психології Гура О.І
Рецензент: д.психол.н., професор кафедри
психології Шевченко Н.Ф.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Коваль Лоліті Сергіївні

Тема роботи Психологічні чинники задоволеності життям у воєнний час

керівник роботи Гура О.І, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити теоретичні аспекти задоволеності життям вимушених переселенців у воєнний час; провести емпіричне анкетоване дослідження для визначення змін психоемоційного статусу та задоволеності життям вимушених переселенців у воєнний час; розробити та впровадити програму підтримки вимушених переселенців у воєнний час, та оцінити її результати.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О.І, професор		
Розділ 1	Гура О.І, професор		
Розділ 2	Гура О.І, професор		
Висновки	Гура О.І, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень–лютий 2023 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	

Студент _____ Л.С. Коваль

Керівник роботи _____ О.І. Гура

Нормоконтроль
Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінка, 4 рисунка, 35 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – задоволеність вимушених переселенців в наслідок воєнних дій.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що впливають на задоволеність життям вимушених переселенців, переміщених внаслідок воєнних дій.

Мета дослідження – вивчення психологічних чинників, які впливають на рівень задоволеності життям вимушених переселенців у воєнний час.

Методи дослідження. В роботі були використані теоретичні методи – аналіз літератури, формулювання теоретичних концепцій, визначення припущень, концепцій, які найкраще відповідають цілям дослідження тощо.

Також ми використали емпіричні методи - для збору даних у цьому дослідженні було використано метод анкетування. У даному дослідженні була використана анкета за назвою “шкала задоволення життям” (Satisfaction With Life Scale, SWLS) автор – Е. Дінер, яка у подальшому застосовувалась при зборі та аналізі інформації.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні та поглибленні знань про психологічні чинники задоволеності життям у воєнний час.

Практичне значення роботи полягає у виявленні наслідків воєнного часу на задоволеність життям людини через анкетоване дослідження та у пропонуванні практичних заходів для підтримки та поліпшення морального стану вимушених переселенців.

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, ВИМУШЕНІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ, ЗАХОДИ ПІДТРИМКИ, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Koval L.S. Psychological Factors of Life Satisfaction in Wartime.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (35 items, 5 of foreign origin), 1 appendix on 2 pages.

The qualifying work gives theoretical survey and describes definition of satisfaction, types of satisfaction with life, and socio-psychological characteristics of forced displaced persons in the conditions of wartime.

The research object: the satisfaction of forced displaced persons as a result of military actions.

The research subject: psychological factors influencing the life satisfaction of forced displaced persons displaced as a result of wartime.

The research goal: study of psychological factors that affect the level of life satisfaction of forced displaced persons during wartime.

Research Methods: theoretical methods employed include literature analysis, formulation of theoretical concepts, and identification of assumptions aligning with the research objectives. Empirical methods involve data collection using a survey method. The study utilized the "Satisfaction With Life Scale" (SWLS) questionnaire by E. Diener for data collection and analysis.

Theoretical Significance lies in the expansion and deepening of knowledge concerning the psychological factors influencing life satisfaction during wartime.

The practical significance involves uncovering the consequences of wartime on individuals' (forced displaced persons) life satisfaction through surveyed research.

Keywords: Life Satisfaction, Forced Displacement, Support Measures, Adaptation, Emotional and psychological wellness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	11
1.1 Наукове розуміння сутності “задоволеність життям”.....	11
1.2 Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців в умовах воєнного конфлікту	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	36
2.1 Етапи і хід дослідження.....	36
2.2. Аналіз результатів.....	40
2.3 Соціально-психологічні заходи, які сприятимуть успішній адаптації та поліпшенню якості життя вимушених переселенців.....	48
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний культурно-соціальний фон переповнений різноманітними військовими зіткненнями, які безпосередньо чи опосередковано відображаються на емоційному здоров'ї громадян. Особливість України полягає у тому, що вона безпосередньо стикається з наслідками воєнної агресії. Постійний потік новин про військові дії спричиняє загальну тривожність та стрес серед населення. Десятки та сотні тисяч цивільних осіб несуть не лише фізичні, але й моральні, психологічні травми.

Вимушені переселенці переживають великий стрес та травми внаслідок втрат, переїзду та невизначеності щодо майбутнього. Однак, на сьогоднішній день, об'єктивний аналіз впливу воєнних конфліктів на їхнє психічне благополуччя та загальну якість життя є недостатньо вивченим аспектом. Таке дослідження має значення для розробки ефективних програм та психосоціальних інтервенцій, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я та адаптації вимушених переселенців в нових умовах.

Здійснення такого дослідження стане вагомим внеском у розуміння та вирішення проблеми психологічних наслідків військових конфліктів для вразливих груп населення. Знання, отримані в результаті цього дослідження, може служити основою для розробки ефективних стратегій допомоги та підтримки цієї важливої соціальної групи.

У різних умовах люди намагаються адаптуватися та пристосуватися до своїх нових реалій різноманітними методами. Згідно із різною стійкістю людської психіки, адаптація кожному дається по-різному. Та окрім різного рівня сприйняття критичних ситуацій, кожен у цей час має різний рівень задоволеності життям.

До цього слід також врахувати внесок видатних вчених, які досліджували психологічний аспект задоволеності життям в умовах воєнного

конфлікту. Соціолог Андрій Коротаєв [18] дав свій внесок у вивченні цього питання в інтернаціональному контексті. Його погляди сприятимуть глибшому розумінню психологічних аспектів задоволеності життям в умовах воєнної нестабільності та нададуть базу для подальших досліджень.

Певна група науковців, такі як Н.Белова, Є Ільїн, Л.Ліхачов, О. Страхов, Л.Куліков, Г.Хорошев та інші, схильні до пояснення задоволеності як відповідного ставлення [19]. Наприклад, Є. Ільїн розглядає задоволення у вигляді стійкого довгострокового, емоційно-оцінного ставлення індивіда до відтворюваної ним діяльності, що, на його думку, з'являється під час багаторазового задоволення від досконало виконаної роботи, середовища її виконання та отриманих результатів, що зберігається у особистості завдяки уявленням про гарантоване отримання задоволення в подальшій діяльності [20].

Актуальність дослідження наголошується тим, що вплив воєнного конфлікту на психіку та задоволеність життям залишається важливим предметом досліджень у наш час. Спричинені воєнними подіями стрес і травми можуть вплинути на якість життя та психічне здоров'я громадян протягом тривалого періоду після завершення конфлікту. Тому вивчення психологічних механізмів, які допомагають людям подолати ці труднощі та покращити своє психічне благополуччя, є надзвичайно важливим.

Крім того, розуміння, як воєнний конфлікт впливає на задоволеність життям, може мати безпосередні практичні наслідки для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій для тих, хто переживає воєнні події. Важливо враховувати різні аспекти задоволеності життям, адже вони можуть бути відмінними у різних груп населення, що пережили воєнний конфлікт.

У контексті вивчення психологічних чинників важливо розглядати як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти задоволеності життям. Об'єктивні показники, такі як умови життя, доступ до освіти та медичної допомоги, можуть впливати на загальний рівень благополуччя. А також, суб'єктивне

сприйняття життя, емоційний стан та взаємовідносини можуть грати важливу роль у формуванні задоволеності життям.

Доцільно враховувати також індивідуальні та групові відмінності у сприйнятті воєнних подій, які ми теж розглянемо у нашій роботі.

Отже, враховуючи цю різноманітність аспектів, наше дослідження має за мету не лише визначити загальний вплив воєнного конфлікту на психічний стан, а й розкрити специфічні нюанси впливу на різні групи індивідів.

В рамках цієї роботи ми вивчимо психологічні чинники, які визначають задоволеність життям в умовах воєнного часу, та спробуємо розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на поліпшення психічного стану та психологічного благополуччя вимушених переселенців, що переживають ці труднощі.

Мета роботи: вивчення психологічних чинників, які впливають на рівень задоволеності життям вимушених переселенців у воєнний час.

Об'єкт дослідження: задоволеність вимушених переселенців в наслідок воєнних дій.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що впливають на задоволеність життям вимушених переселенців, переміщених внаслідок воєнних дій.

Основні завдання:

1. Дослідити теоретичні аспекти задоволеності життям вимушених переселенців у воєнний час.

2. Провести емпіричне анкетоване дослідження для визначення змін психоемоційного статусу та задоволеності життям вимушених переселенців у воєнний час.

3. Розробити та впровадити програму підтримки вимушених переселенців у воєнний час, та оцінити її результати.

Наукова новизна: поглиблено та розширено знання з питання психологічних особливостей вимушених переселенців та задоволення їх життям у воєнний час.

Структура роботи: дослідження складається зі вступу, 2 розділів (теоретичного та емпіричного дослідження, та розробленої програми підтримки для вимушених переселенців), а також з висновків та списку використаних джерел.

Метод дослідження: Теоретичні – аналіз літератури, формулювання теоретичних концепцій, визначення припущень, які можна перевірити або спростувати за допомогою емпіричних методів, розгляд або критичний аналіз існуючих теорій та підходів, вибір концепцій, які найкраще відповідають цілям дослідження тощо.

Емпіричні - для збору даних у цьому дослідженні було використано метод анкетування. Даний метод було обрано з огляду на його ефективність у зборі структурованої інформації від значущої кількості респондентів, що сприяє об'єктивності та можливості подальшого кількісного аналізу отриманих даних.

У даному дослідженні була використана анкета з назвою “шкала задоволення життям” (Satisfaction With Life Scale, SWLS), яка у подальшому застосовувалась при зборі інформації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ВОЄННИЙ ЧАС

1.1 Наукове розуміння сутності “задоволеність життям”

Задоволеність життям є одним з ключових понять у сучасній психології, яке розглядає благополуччя, стабільність та психоемоційний комфорт особистості. Вона є результатом сприйняття і оцінювання особою своєї життєвої ситуації, а також відношення до власного досвіду.

Естонський психолог Т.Кітвел зміст поняття задоволеності порівнював з індикатором ставлення ідивіда до праці [21].

О. Кіссель і В. Ядов розглядають можливість включення задоволеності до диспозиційної структури особистості як одного з елементів. У разі повторюваної задоволеності потребами особа формує відповідні ставлення до реальності та вбудовує в свою структуру відповідні утворення та соціальні установки. Коли ситуація стає знайомою, мотивація особистості до дій визначається не лише потребами, але й наявною диспозицією, представленою у вигляді певного заздалегідь сформованого внутрішнього стану [22].

Загалом задоволеність виступає як стійке, довготривале, позитивне, емоційне ставлення або установка особистості що виникає як реакція на неодноразове пережите задоволення в певному середовищі своєї активності та формулюється у вигляді судження.

У своїх дослідженнях К. Абульханова-Славська підкреслює, що задоволеність як надзвичайно тонкий механізм активності, що виступає надійним і динамічним засобом її формування, випав із поля наукових досліджень та практики загального життя. [23].

Поняття “задоволеність життям” є новим у психології. Близькими за змістом є такі категорії, як якість життя, щастя, суб’єктивне, психологічне,

емоційне та загальне благополуччя, тощо. Існує багато наукових підходів до аналізу цього поняття. Це відображає зростаючий інтерес до даної проблематики та різноманітність шляхів дослідження. Науковці визначають якість життя як фізичне, емоційне, соціальне, духовне і фінансове благополуччя людини. Високий рівень задоволеності життям часто називають щастям або психологічним (суб'єктивним) благополуччям [1].

Задоволеність життям була предметом уваги численних вчених, які трактують це поняття з різних точок зору. Едвард Дінер та Девід Люкас фокусуються на внутрішньому відчутті щастя та задоволення життям. За їхніми визначеннями, задоволеність життям - це особистісне переживання внутрішнього благополуччя, виражене в позитивних емоціях та задоволенні від життя.

В наукових наробках Є. І. Головаха, Н. В. Паніної задоволеність життям тлумачиться як найбільш загальне уявлення людини про психологічний комфорт, який включає: інтерес до життя, рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей, узгодженість між уявним та реальним; високу оцінку власних якостей і вчинків; загальний позитивний фон настрою і т. д. [24].

Систематичні дослідження щастя, задоволеності життям стали проводитись у західній психології лише з другої половини 60-х років ХХ століття. Поряд із цим існували окремі клінічні концепції, що ґрунтувались на досвіді психологічної практики. Вітчизняна психологія до цієї проблематики звернулась зовсім недавно (В. Духневич, Т. Титаренко). В радянській психології ця проблема мало розроблювалась, тільки на початку 90-х років з'являються непоодинокі публікації. У Києві соціологічний та соціально-психологічний ракурси питання розробляють Є. І. Головаха, Н. В. Паніна. Теоретичні розробки також здійснювалися стосовно емоційного ставлення до свого життя, що є одним з провідних компонентів суб'єктивного благополуччя (Д. К. Корольов) [31; 32].

Концепт “задоволеність життям” тісно пов'язаний з іншими схожими категоріями, такими як “психологічне благополуччя”. Останнє, що активно досліджується у останні роки, передбачає переважно позитивне самосприйняття та високу самооцінку в контексті досягнутих цілей, цінностей та ідеалів. О. С. Васильєва визначає "психологічне благополуччя" як загальний показник задоволення потреб, прагнень та досягнення мети, що викликає в людини радість та щастя і визначає самозадоволеність [25].

Розвиток наукових досліджень щодо психологічного благополуччя особистості поділяється на два основних підходи: гедоністичний і евдемоністичний [26].

Гедоністичні теорії фокусуються на поняттях задоволення чи незадоволення, використовуючи баланс позитивних та негативних емоцій. Такі концепції, як у теоріях Н. М. Бредбьорн, Е. Дінер та А. С. Ватерман, є класичними представниками цього підходу [27; 28; 29]. Евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як результат розвитку і саморозвитку особистості.

Згідно з цим підходом, особистість досягає внутрішньої гармонії, перетворюючи саму себе і навколишній світ (С. Ріфф, Е. Л. Дечі, Р. М. Райан). Цей підхід враховує обмеженості гуманістичного підходу і створює теорію, яка враховує аспекти позитивного функціонування особистості (А. Маслоу, С. Роджерс, У. А. Гордон, К. Г. Юнг, Е. Х. Еріксон, Р. Нойгартен). С. Ріфф виділила шість показників позитивного функціонування, таких як самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, цілі в житті і особистісний ріст. На основі цих концепцій, вона розробила метод психотерапії “well-being therapy” та опитувальник "Шкали психологічного благополуччя", які широко використовуються у сучасних дослідженнях [30].

Наголошуючи на комплексності й складності поняття задоволеності життям, Т. В. Скрипаченко обстоює тезу про те, що рівень задоволеності життям залежить від декількох факторів, але не є їх простою сумою. Авторка солідаризується з думкою М. Аргайла, що серед чинників, які позитивно

корелюють з задоволеністю життям, є: наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовільного; оцінка власного здоров'я як благополучного; почуття потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовільного; можливість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для дозвілля; автономія як здатність діяти, згідно своїм переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя [2].

Теорії задоволеності життям в психології та соціології розвивалися протягом багатьох років та намагалися пояснити, які фактори впливають на те, наскільки людина вважає своє життя задовільним і щасливим. Ось деякі з найвідоміших теорій задоволеності життям:

- Теорія потоку (Мігай Чиксентмігаї) [3]. Ця теорія розглядає стан потоку як ключовий аспект задоволеності життям. Науковець вказує на те, що потік виникає, коли надавач інформації знає свої завдання та має відповідні навички, а завдання є вимогливими, але досяжними. Потік забезпечує високу задоволеність життям, оскільки людина глибоко занурюється в діяльність і відчуває гармонію та втіху від процесу.

- Теорія сет-поінтів (Едвард Дінер) [4]. Едвард Дінер, відомий також як «доктор щастя» вважав, що існує внутрішній рівень задоволеності життям, який залишається сталим для кожної особи, незалежно від обставин. Це означає, що люди можуть долати тимчасові стреси та труднощі, але врешті-решт доходити до свого власного рівня задоволеності.

- Теорія варіабельних факторів (Річард Лука та Едвард Дінер) [5]. Ця теорія вказує на важливість внутрішніх та зовнішніх факторів, таких як здоров'я, стабільність фінансів, соціальна підтримка та інші, у формуванні задоволеності життям. Вона враховує, що задоволеність життям залежить від багатьох чинників.

- Теорія універсальних потреб (Альдерфер та Маслоу) [6]. Вона вказує на те, що задоволеність життям пов'язана з задоволенням універсальних

потреб, таких як потреба в самореалізації, соціальній належності, безпеці тощо. Ці потреби мають бути задоволені для досягнення вищого рівня задоволеності життям.

Розглянемо теорію Альдерфера детальніше [7]:

Створюючи свою теорію Клейтон Альдерфер припустив, що всі потреби людей можуть бути систематизовані в окремі групи. Таким чином дана теорія частково схожа з пірамідою потреб Абрахама Маслоу, отже, їх дуже часто порівнюють, але від піраміди Маслоу теорія Альдерфера відрізняється тим, що згідно неї існує всього три групи потреб: екзистенційні або потреби існування, соціальні або потреби зв'язку, а також розвитку (зростання), що в англійській мові мають позначення: existence, relatedness і growth - ERG:

- Existence (екзистенційні потреби) до цієї групи належать потреби існування, що виявляється у фізіологічних потребах та потребах у безпеці.

- Relatedness (соціальні потреби), ці потреби зв'язку відбивають соціальну природу людини. Сюди можна віднести потребу в самоствердженні, потребу в прагненні людини займати якесь місце в навколишньому світі, визнання, наявність підлеглих або начальників, колег, друзів, ворогів, бути частиною сім'ї. У потребах зв'язку можна простежити взаємозв'язок із групами потреб власності та причетності. Оскільки на думку Альдерфера, потреби зв'язку, відбивають соціальну природу людей, то, отже, до групи потреб, що розглядається, можна сміливо віднести деякі потреби в визнанні та самоствердження з піраміди Маслоу, тісно пов'язані з прагненням людей зайняти своє місце в навколишньому світі, а також групу потреб безпеки, але саме груповий.

- Growth (потреби розвитку, потреби зростання). До потреб зростання, відносяться потреби людини, пов'язані з її прагненням особистісно рости та розвиватися. Порівнюючи з ієрархією потреб А. Маслоу можна провести аналогію з потребами у самовираженні, але також сюди відносяться ті

потреби у визнанні та самоствердження, які ґрунтуються на прагненні людини до самовдосконалення, розвитку впевненості у собі тощо.

Ця теорія з'явилася порівняно недавно, в 1972 році, таким чином вона ще не має достатню кількість практичних підтверджень, що свідчать про її правильності, але, незважаючи на це, знання основних положень цієї теорії є користь для менеджерів, адже завдяки ній перед управлінцями відкриваються нові перспективи та горизонти у пошуку найкращих та ефективних методів мотивації.

Слід також помітити, що теорія Альдерфера через свої прості формулювання, була визнана науковою спільнотою, але ця теорія багато в чому збігається з пірамідою потреб Маслоу. В обох цих теоріях пропонується взаємозв'язок потреб і різні категорії даних потреб, які можна використовувати для створення особливих програм заохочення поведінки людей в організаціях та мотивації.

Методи вимірювання задоволеності життям є важливою складовою досліджень у галузі психології, соціології та інших наук. Розробка різних інструментів та підходів до вимірювання задоволеності життям допомагає дослідникам краще розуміти цей концепт і збирати об'єктивні дані.

Ось декілька методів вимірювання задоволеності життям:

Опитувальники та анкети: один із найпоширеніших методів полягає у створенні анкет або опитувальників, які запитують у людей про їхню задоволеність життям. Серед найвідоміших анкет можна виділити “Індекс задоволеності життям” (Life Satisfaction Index), “Масштаб задоволеності життям” (Satisfaction with Life Scale) й інші.

Саморепортні (самодіагностуючі) шкали: іншим популярним методом є використання саморепортних шкал, де людина оцінює свою задоволеність життям на числовій шкалі. Наприклад, шкала від 1 до 10, де 1 означає дуже низьку задоволеність, а 10 - дуже високу. Цей метод є простим і дозволяє зібрати дані безпосередньо від осіб, що досліджуються.

Метод інтерв'ю: деякі дослідники використовують інтерв'ю для вимірювання задоволеності життям. Вони можуть поспілкуватися з учасниками дослідження і попросити їх висловити свої думки та переживання щодо їхнього життя. Метод інтерв'ю може забезпечити глибше розуміння задоволеності життям та виокремити контекстуальні чинники.

Об'єктивні показники: деякі дослідники вимірюють задоволеність життям за допомогою об'єктивних показників, таких як рівень доходу, здоров'я, соціальний статус тощо. Ці показники можуть бути використані для об'єктивної оцінки життя людини.

Нейропсихологічні методи: деякі дослідники вивчають фізіологічні та нейрологічні показники, такі як активність мозку, які можуть бути пов'язані з задоволеністю життям.

Методи вимірювання задоволеності життям розвиваються та удосконалюються, і деякі з них можуть поєднувати декілька підходів, щоб надати більш об'єктивне розуміння цього психологічного явища. Важливо враховувати, що вимірювання задоволеності життям - це складний процес, і використовуючи різні методи, дослідники можуть отримати більш повне уявлення про цю складну проблему.

Заслуговуючи нашу увагу в дослідках та розумінні задоволеності життям, ці різноманітні теорії надають глибокий інсайт в те, як фактори та процеси впливають на те, наскільки люди сприймають своє життя як задовільне. Вивчення цих теорій сприяє розширенню нашого розуміння психологічних аспектів задоволеності життям та розробці стратегій для поліпшення якості життя. Важливо враховувати, що задоволеність життям є суб'єктивним поняттям і може варіювати від особи до особи. Ці теорії надають рамки для подальших досліджень та допомагають в розумінні того, як різні аспекти життя впливають на загальний стан задоволеності і щастя.

Суб'єктивні компоненти задоволеності життям у воєнний час включають такі аспекти:

- Емоційне ставлення: це внутрішнє почуття щастя, радості, задоволеності та емоційного комфорту, яке людина відчуває у щоденному житті.

- Сенс життя: суб'єктивна переконаність людини, що її життя має сенс і цінність. Сенс життя може бути пов'язаним з досягненням особистих цілей, задоволенням від соціальних взаємодій, допомогою іншим та іншими аспектами.

- Задоволення від досягнень: сприйняття власних досягнень і успіхів у різних аспектах життя, включаючи роботу, освіту, особистий розвиток тощо.

- Якість міжособистих стосунків: задоволеність якістю взаємин з родиною, друзями та іншими людьми важлива для загального почуття щастя та задоволеності життям.

- Способи боротьби зі стресом: ефективність стресостійкості та методи боротьби з труднощами впливають на задоволеність життям.

- Оцінка особистих цінностей: цінності, які визнаються як важливі для особистості, можуть впливати на задоволеність життям. Люди, які можуть жити у відповідності до своїх цінностей, часто відчувають більшу задоволеність.

Науковці розглядають “задоволеність життям” як комплексне багатоаспектне поняття, що включає як позитивні, так і негативні оцінки різних сфер життя особи.

Наприклад науковець Едвард Дінер писав про це так: “суб'єктивне благополуччя (SWB) - це науковий термін для щастя та задоволення життям - мислення та відчуття, що ваше життя йде добре, а не погано. Вчені покладаються насамперед на опитування самозвітів, щоб оцінити щастя людей, але вони підтвердили ці шкали іншими типами заходів. На рівні суб'єктивного благополуччя людей впливають як внутрішні фактори, такі як особистість і світогляд, так і зовнішні фактори, такі як суспільство, в якому

вони живуть. Деякі з основних детермінант суб'єктивного благополуччя - це вроджений темперамент людини, якість їх соціальних відносин, суспільства, в яких вони живуть, і їх здатність задовольняти свої основні потреби" [8].

Як соціально-психологічний феномен суб'єктивне благополуччя у дослідженнях визначається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя) та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність (Семків, 2012) [9]; як когнітивно-емоційна оцінка особою якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі міри задоволеності потреб (у першу чергу тих, що мають соціальний контекст), еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та інтеріоризованих (Горбаль, 2016) [10].

Статус суб'єктивного благополуччя як самостійного феномену встановлюється як: інтегральне особистісне утворення, що функціонує в динаміці та є мотиваційним параметром особистості (Сердюк, 2017); інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність (Семків, 2012); емоційно-оцінне ставлення до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності й відчутті щастя (Шаміонов, 2008); когнітивно-емоційна оцінка задоволеності якістю життя загалом та окремими його сферами (Горбаль, 2016) тощо [11].

Як зазначає А. Адлер показник задоволеності життям людини проявляється через соціальний інтерес, який виступає основою життєдіяльності кожної людини. На думку автора люди живуть через певні уявлення свого життя, а на їх поведінку більший вплив чинить ситуація очікування майбутнього ніж ті події, що вже відбулись в їх житті. Тож,

впливає висновок, що задоволеність життям залежить від людських очікувань, також залежить від того чи відповідає результат її сподіванням. А. Адлер стверджував те, що людина через свої очікування визначають та контролюють свою поведінку та у них формується індивідуальний стиль життя [12].

До ключових аспектів задоволеності життям можна віднести емоційний стан, соціальні стосунки, рівень здоров'я, досягнення особистісних цілей та здатність адаптуватися до змін.

Важливим фактором впливу на формування задоволеності життям є робота та професійна реалізація. Аспектами роботи для формування задоволеності життям виступають: її різноманітність, можливість самостійної праці, усвідомленість та суспільна користь, позитивний емоційний фон від праці, хороші відносини з колегами та начальником, тощо [13].

Також окрім важливого фактору роботи, слід враховувати також аспект відпочинку. Важливість цього аспекту полягає в тому, що людина може отримувати задоволення від своїх захоплень, улюблених занять та вільного часу, який відіграє іноді навіть більшу роль у формуванні задоволеності життям, ніж робота.

Це пояснюється тим, що в цей час людина має можливість реалізувати свої індивідуальні ідеї та плани, що сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та приносить задоволення від спілкування з іншими. Такий підхід дозволяє людині відпочити та отримати велике задоволення від цих видів активностей.

Також слід згадати економічну нестабільність, яка часто виникає внаслідок конфліктів та переселення, може суттєво впливати на рівень задоволеності життям. Обмежені можливості зайнятості, доступу до ресурсів та фінансової самостійності можуть створювати виклики для формування позитивного емоційного стану серед індивідів. Умови економічної нестабільності можуть визначати спосіб життя та рівень комфорту, що, в свою чергу, впливає на загальний психічний стан.

Культурний контекст також грає важливу роль у формуванні психічного благополуччя. Культурні цінності, традиції та спосіб сприйняття світу можуть визначати, як особа сприймає свою ситуацію та як вона оцінює своє життя в цілому. Культурний фон може впливати на уявлення про щастя, соціальний успіх та взаємовідносини, що впливає на загальний рівень задоволеності.

Таким чином, економічні та культурні аспекти взаємодіють, формуючи контекст, у якому особи виробляють своє сприйняття свого життя та навколишнього світу.

У висновку цього підрозділу в нас є можливість зрозуміти комплексний характер задоволеності життям серед осіб, які переживають воєнний конфлікт та вимушене переселення.

Задоволеність життям, розглядана в контексті подій на теперішньому етапі в історії України, виявляється результатом взаємодії різноманітних факторів, які охоплюють як внутрішні, так і зовнішні аспекти особистості.

Одним із ключових висновків є те, що ситуаційні обставини, зокрема воєнний конфлікт та вимушене переселення, впливають на структурні компоненти задоволеності життям. Умови життя, невпевненість щодо майбутнього, економічні труднощі та загроза безпеки негативно впливають на загальний емоційний стан і психологічний комфорт індивіда.

Важливим аспектом є також те, що українські вимушені переселенці, що стали жертвами воєнного конфлікту, представляють собою вразливу соціогрупу. Зміни в економічному, соціальному та політичному середовищі впливають на їхню задоволеність життям, ускладнюючи процес самореалізації та особистісного зростання.

Ураховуючи ці висновки, можна сформулювати перспективи для покращення психологічного благополуччя вимушених переселенців.

Необхідно розглядати задоволеність життям як комплексний та динамічний показник, що вимагає уваги до індивідуальних потреб та контекстуальних особливостей.

У кінцевому підсумку, вивчення задоволеності життям у воєнний час та серед вимушених переселенців є важливим етапом в розумінні впливу конфліктів та кризових ситуацій на психічне здоров'я та благополуччя людини.

1.2 Соціально-психологічні особливості вимушених переселенців в умовах воєнного конфлікту

Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я визначається рядом соціально-економічних, біологічних та екологічних факторів, які впливають на його рівень у будь-який момент часу.

Наприклад, визнані ризики для психічного здоров'я включають насильство та стійкий соціально-економічний тиск, з особливим акцентом на сексуальне насильство. Також вказується, що погіршення психічного здоров'я пов'язане із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини (Всесвітня організація охорони здоров'я. “Ментальне здоров'я: підвищення відповіді”, 2022). У цьому контексті можна стверджувати, що війна є найбільш вираженим негативним фактором, який впливає на психічне здоров'я особистості через пряму загрозу життю і різні форми насильства (політичного, військового, економічного, сексуального тощо).

У сучасних реаліях воєнних конфліктів, велика кількість людей стикається з вимушеним переселенням, що спричиняє складні соціально-психологічні виклики.

Переселенці, які втратили свої оселі та загубили стабільність у звичайному житті через війну, стикаються з великою кількістю стресових ситуацій та адаптаційних труднощів. Сприйняття нового соціального оточення, втрата рідного дому, інтеграція в нове суспільство — ці аспекти

стають ключовими факторами впливу на соціально-психологічний стан переселенців.

Мета даного розділу — розкрити різноманітні аспекти соціально-психологічного стану вимушених переселенців в умовах воєнного конфлікту. Вивчення цих аспектів необхідне для формування ефективних програм підтримки та реабілітації, спрямованих на полегшення адаптаційного процесу та підвищення якості життя цієї вразливої групи населення в умовах воєнної нестабільності.

Тема воєнного конфлікту та її зв'язок із проблематикою психоемоційного розвитку та психічного здоров'я особистості є достатньо новою для України, але разом з цим вона швидко стала актуальною. В умовах воєнного конфлікту психіка людини зазнає великого навантаження. Війна не лише приносить з собою руйнацію та смерть, але й викликає комплекс психологічних та емоційних реакцій на різних рівнях особистості. В цих умовах з'являється нова категорія людей, а саме, вимушені переселенці.

Вимушені переселенці — це особи, які змушені залишити свої домівки через непередбачувані обставини, зазвичай пов'язані з воєнними конфліктами, природними катастрофами чи іншими кризовими ситуаціями. Ця група населення стикається із серією складних викликів, які визначають їх соціально-психологічну ситуацію.

За зведеними даними Міністерства закордонних справ України станом на березень 2023 року, Міністерства соціальної політики та міжнародних організацій в Україні було офіційно зареєстровано 4 843 633 внутрішньо переміщених осіб та 8 113 170 біженців за кордоном. І нажалю з кожним наступним місяцем ця цифра зростає [33].

У розгляді дослідження психосоціального благополуччя осіб, що зазнали внутрішнього переміщення та стали біженцями, важливо враховувати статистичні дані, що конкретизують розподіл цих груп за регіонами та країнами. Зазначені дані надають можливість отримати

уявлення про розмір і розмаїття впливу внутрішнього переміщення та біженців на суспільства та їхні соціокультурні особливості.

Внутрішньо переміщені особи в Україні.

Розглядаючи внутрішнє переміщення, можна визначити, що найвища кількість осіб, які зазнали цього стану, виявлена в областях, таких як:

- Вінницька: 171,560 осіб
- Волинська: 55,515 осіб
- Луганська: 276,929 осіб
- Дніпропетровська: 451,975 осіб
- Львівська: 241,228 осіб
- Донецька: 528,392 осіб
- Полтавська: 213,906 осіб
- Житомирська: 101,874 осіб
- Закарпатська: 144,861 осіб
- Запорізька: 206,087 осіб
- Івано-Франківська: 134,899 осіб
- Київ: 376,861 осіб
- Київська: 332,508 осіб
- Кіровоградська: 92,978 осіб
- Севастополь: 42 осіб
- АР Крим: 23 особи
- Миколаївська: 118,796 осіб
- Одеська: 217,857 осіб
- Рівненська: 55,491 осіб
- Сумська: 80,751 осіб
- Тернопільська: 80,517 осіб
- Харківська: 470,768 осіб
- Херсонська: 33,758 осіб
- Хмельницька: 142,183 осіб
- Черкаська: 155,148 осіб

- Чернігівська: 71,375 осіб
- Чернівецька: 87,351 осіб

Біженці з України в інших країнах.

З аналізу статистики виділяються країни, які приймають значну кількість осіб з України. Польща (1,6 млн), Німеччина (0,881 млн) та Чехія (0,495 млн) є серед тих, де зосереджена найбільша кількість біженців. Також важливо враховувати Італію (0,171 млн), Іспанію (0,168 млн), Велику Британію (0,164 млн), Францію (0,118 млн), Австрію (0,094 млн), Нідерланди (0,089 млн), Швейцарію (0,081 млн), Литву (0,075 млн), Ірландію (0,074 млн), Бельгію (0,068 млн), Португалію (0,058 млн), Швецію (0,052 млн), Латвію (0,046 млн), США (0,201 млн), Канаду (0,135 млн), Японію (0,002 млн).

Статус тимчасового захисту в країнах ЄС на 30 червня 2023 року мали 4 млн 65,6 тис. громадян країн, що не входять до ЄС, які залишили Україну внаслідок російського вторгнення 24 лютого 2022 року, повідомляє Євростат [34].

У порівнянні із кінцем травня 2023 року кількість осіб, що скористалися тимчасовим захистом в Європейському Союзі (ЄС) з України, зросла на 45,800 осіб (+1.1%). Найбільший приріст відзначений в Німеччині (+21,830; +2.0%), Чехії (+9,050; +2.7%), та Ірландії (+3,100; +3.7%), повідомляє статистичне відомство.

Згідно зі звітами, основними країнами ЄС, які приймали осіб із тимчасовим захистом з України, були Німеччина (1,133,400 осіб; 28% від загальної кількості), Польща (977,740 осіб; 24%) та Чехія (349,140 осіб; 9%).

З іншого боку, чотири країни спостерігали зниження кількості осіб, які користуються тимчасовим захистом: Польща (-4,700; -0.5%), Португалія (-2,520; -4%), Естонія (-1,885; -5%) і Франція (-985; -1%).

Узагальнюючи дані за червень 2023 року, на 30 червня громадяни України складали понад 98% осіб, що скористалися тимчасовим захистом. Порівняно із чисельністю населення, найвища кількість бенефіціарів тимчасового захисту на тисячу осіб спостерігалася в Чехії (32.2), Польщі

(26.6), Естонії (25.8), Болгарії (24.9) і Литві (24.7), тоді як середня в ЄС становила 9.1 на тисячу осіб.

У другому кварталі цього року кількість осіб, які скористалися тимчасовим захистом в ЄС, збільшилася на 154,100 (+3.9%), а за перше півріччя - на 239,000 (+6.2%). Найбільший приплив відзначається в Німеччині - 165,700 осіб за півріччя (+17.1%).

Євростат наголосив, що представлені дані відображають тимчасовий захист згідно з Рішенням Ради ЄС від 4 березня 2022 року, яке визнає масовий приплив переміщених осіб з України внаслідок військового вторгнення Росії. За даними ООН, станом на 8 серпня 2023 року в Європі було зареєстровано 5.88 мільйонів біженців з України, а взагалі по світу - 6.24 мільйона [35].

Статус переселенця або біженця – це нещасливий вибір, обумовлений надзвичайними обставинами війни, кризи та стресу. Згідно з останніми дослідженнями, проведеними Proinsight Lab за участю Національної Психологічної Асоціації протягом березня-травня 2022 року, виявлено, що українці, які проживають подалі від зони бойових дій, відзначаються вищим рівнем тривоги та емоційного стресу.

Згідно з дослідженням, 90% осіб, які звертаються за психологічною допомогою у кризових ситуаціях, є жінками. Найбільш вразливою групою є жінки у віці 18-35 років. Найпоширенішими психологічними проблемами є почуття тривоги (62%), вини, синдром вцілілого та травма свідка, страх, конфлікти в родині та внутрішні конфлікти, що загострюються через війну, та проблеми адаптації в новій країні. Люди, піддаючись стресу, часто відчують фізичне виснаження, проблеми зі сном, диханням та концентрацією уваги.

Важливо відзначити, що на даному етапі дослідження емоційні симптоми виявляються більш виразно, ніж когнітивні. Фахівці припускають, що це може бути пов'язано з так званою “травмою свідка”, яка може виникати при перегляді новин і відчутті безпорадності через перебування в

відносно безпечному місці. Також, це породжує відчуття “провини врятованого” та непереборного бажання повернутися [14].

“Травма свідка” є психічною реакцією, яка виникає внаслідок стає свідком насильства, катастрофи, або інших травматичних подій, навіть якщо сама особа не була прямо втягнута в ці події. Це може стосуватися таких ситуацій, як перегляд новин, фотографій чи відеороликів, пов'язаних з конфліктом чи катастрофою.

Основна ідея травми свідка полягає в тому, що людина переживає стрес або травму через непрямий контакт із травматичною подією. Це може виникнути через відчуття безпорадності, невідповідності або шоку від непередбачуваних і страшних обставин.

У контексті конфліктів або воєнних подій, травма свідка може впливати на осіб, які віддалено пов'язані з конфліктом, такі як ті, хто перебуває в безпечних областях, але стежить за подіями в країні конфлікту. Вони можуть відчувати емоційне перевантаження, вину за те, що вони знаходяться в безпеці, коли інші стикаються з небезпекою, і сильне бажання зробити щось для того, щоб допомогти.

Важливо враховувати, що травма свідка може виявлятися різними способами, такими як психологічний стрес, тривога, депресія, та інші емоційні реакції. Деякі особи можуть також відчувати фізичні симптоми, такі як безсоння, головний біль, або проблеми з концентрацією.

Почуття “провини врятованого” є психологічною реакцією, яка може виникнути в умовах війни або надзвичайних ситуацій. Це враження обтяження або внутрішньої непокоїливості, яке виникає тоді, коли особа виживає в умовах, де інші можуть бути пошкоджені або загинути.

Основна ідея полягає в тому, що людина може відчувати себе винною за те, що вона вдалося уникнути небезпеки або врятувати себе, тим самим виправдовуючи чи пояснюючи своє виживання. Це може бути особливо вираженим в ситуаціях, коли багато інших людей переживають страждання або втрати.

Провина врятованого може бути спричинена психологічним конфліктом між радістю виживання і трагічністю ситуації. Людина може питати себе, чому саме вона вижила, чому інші не мали такої можливості. Це внутрішнє суперечливе почуття може впливати на емоційний стан і самопоцінювання особи.

Науковець Ю. Платонов вказує, що вимушені переселенці, які опиняються в нових умовах і починають нове життя, проймають зміни у своєму ставленні до себе, внутрішнього “Я” і до навколишнього світу. Вони проявляють підвищену збудливість і агресивну реакцію на подразники. Це може супроводжуватися проблемами зі сном, частковою втратою пам'яті та труднощами у спілкуванні. Соціально-психологічний аспект біженців виявляється в усвідомленні труднощів, пов'язаних із неможливістю знайти роботу за фахом, обмеженими можливостями освіти та навчання, що ставить під загрозу їхні життєві плани.

Хоча не для всіх біженців зміни в житті виявляються трагічними, деякі представники цієї категорії населення зберігають свій потенціал та можливості. Вони виявляють силу в собі, щоб отримати новий статус та джерела доходу, які можуть бути навіть вищими, ніж у їхньому колишньому місці проживання. Однак загальна кількість труднощів призводить до появи різноманітних симптомів, хвороб і бар'єрів у спілкуванні з оточуючими [15].

Крім того, значна частина вимушених переселенців відчула чи відчуває одне з найболючіших почуттів – почуття втрати: рідних, близьких, друзів, звичного ритму життя (щоденних ритуалів та звичних клопотів, майбутніх планів), зв'язку з родиною (через залишених родичів чоловіки можуть залишитися за кордоном, захищаючи Україну або здійснюючи там працю), роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, дому чи майна (навіть якщо житло залишилося цілком, але далеко від дому і проживання там може бути небезпечним). У країнах, куди вони виїхали, ці труднощі ще більше ускладнюються незнанням мови, законів, правил і традицій країни, де вони тепер знаходяться.

Це викликає багато психологічних труднощів, таких як: це відчуття невизначеності та невпевненості у майбутньому, стрес від навантаження новими вимогами та правилами, можливий культурний шок внаслідок відмінностей у культурі та соціальних звичаях. Також важко впоратися з втратою соціального статусу та самооцінки, що може призвести до виникнення психологічного стресу та депресії. Новий соціальний контекст може також викликати почуття ізоляції та відчуження, особливо в умовах, коли біженці стикаються з дискримінацією та неприязню оточуючих.

Усі ці фактори обумовлюють необхідність психологічної підтримки та адаптаційних стратегій для подолання труднощів та успішного впорядкування в новому середовищі.

На основі дослідження американського психолога Г. Тріандінса можна виділити кілька фаз соціально-психологічного пристосування біженців до нового середовища:

- Ейфорія або “медовий місяць” (перші тижні або місяці).

У цій початковій фазі біженці можуть переживати певну еуфорію та ентузіазм, викликані новим оточенням і можливістю старту з чистого аркуша. Нові враження, архітектура, культура та можливості можуть створювати позитивні емоції. Однак це період, коли реальні труднощі можуть ще не бути повністю сприйняті.

- “Туристична фаза” (перші місяці-роки).

Поступово ентузіазм може зіткнутися з реальністю, і біженці можуть почати відчувати культурний шок. Різниця в мові, традиціях, їжі та способі життя може викликати стрес та незручність. Це може призвести до почуття втрати, непевності та пошуку власної ідентичності в новому оточенні.

- Активний пошук пристосування (перші роки).

У цьому етапі біженці активно працюють над пристосуванням до нового середовища. Вони можуть вступати в навчання, вивчати мову, здобувати нові навички та шукати можливості для збереження свого

економічного статусу. Важливим є розбудова соціальних та культурних зв'язків.

- Фаза стабілізації (після декількох років).

Поступово біженці досягають стадії стабілізації, де вони вже володіють достатнім рівнем пристосування до нового оточення. Вони можуть знаходити стійкі робочі місця, вирішувати питання побуту, встановлювати стабільні соціальні та культурні зв'язки. Важливим є не тільки власне виживання, але й позитивне відчуття належності та зародження нового життя в новому оточенні.

Ці фази відображають різні аспекти адаптації біженців, від емоційного переживання нового початку до активного пошуку шляхів пристосування та, врешті-решт, досягнення стабільності в новому оточенні.

Американський антрополог К. Оберг назвав психічний стан в якому переселенці перебували в чужій країні “культурним шоком”. Він вважав, що занурення в іншу культуру для кожної людини є дезорганізуючим переживанням. Сутність культурного шоку полягає у конфлікті старих і нових культурних норм і орієнтацій, старих, що властиві індивіду як представнику того суспільства, яке він залишив, і нових, що представляють те суспільство, до якого він прибув [16].

Дослідження західних вчених у 1980-х роках вказує на те, що на психологічне здоров'я вимушених переселенців суттєвий вплив справляють не самі обставини, що призвели до переселення, а період перших років проживання в новій країні, коли особа адаптується до нового соціокультурного оточення. Зміни в мотиваційній сфері розпочинаються ще до від'їзду, коли перешкоди на шляху задоволення потреб різних рівнів призводять до посилення реакцій страху, гніву, агресії, стаючи постійними детермінантами поведінки.

Результати опитувань вимушених переселенців свідчать про тривалі негативні зміни. Більшість з них стикається з відсутністю можливостей для задоволення базових потреб у їжі, житлі та матеріальному благополуччі. У

цей період особистість, яка вимушено залишила своє звичне оточення, конфронтована із кризою ідентичності.

Основними показниками такої кризи є неспроможність прийняти нову роль, запропоновану зовнішніми умовами, або, прийнявши її, неспроможність адаптуватися до неї. Характерні ознаки цього стану включають неадекватність самооцінки, втрату перспектив, збільшення песимізму, зміну соціальної активності, появу безкомпромісних суджень і соціально-агресивної поведінки.

Адаптація у вимушених переселенців з тимчасово окупованих територій України, досі є нестабільною та приховує безліч соціально-психологічних проблем. Особливістю адаптаційних процесів зазначеної категорії населення є високий рівень дезадаптивності, високий рівень втечі від проблем, небажання вирішувати якісь складні життєві задачі, важливість домінувати, бути забезпеченим та відчувати піклування з боку інших людей, зберігати емоційний комфорт будь-якими засобами, навіть небезпечними для оточення чи для них самих [17].

Зусилля цих переселенців отримати задоволення від нового життя в нових умовах є ключовим аспектом їхньої адаптації. Незважаючи на виклики культурного шоку та стресу, багато з них виявляють внутрішню міць і рішучість знайти радість і комфорт у своєму новому оточенні.

Отримання задоволення від життя для переселенців і біженців є складним процесом, існуючи в новому соціокультурному середовищі. Вчені та дослідники висвітлюють кілька аспектів, які впливають на можливості отримання задоволення в цій групі:

- спілкування та соціальні зв'язки.

Спілкування та встановлення соціальних зв'язків в новому оточенні є ключовим елементом для біженців. Створення нових дружб та підтримка від спільноти може значно полегшити процес адаптації. Відчуття належності до групи та взаємопідтримки допомагає подолати почуття відчуження та страх перед новим.

- Адаптація та навчання.

Адаптація до нових умов включає освоєння мови, ознайомлення з місцевими правилами та культурою. Інтеграція через освіту та навчання не лише допомагає здобути нові знання, а й відчутти себе частинкою нового суспільства. Успішна адаптація впливає на психологічний стан і відносини з оточуючими.

- Працевлаштування та кар'єрні можливості.

Доступ до роботи є важливим елементом самостійності та економічної стабільності. Знаходження роботи, що відповідає кваліфікації та інтересам, дозволяє біженцям не лише забезпечити себе матеріально, а й відчутти внесок у суспільство.

- Соціокультурна активність.

Участь у соціокультурних подіях розширює кругозір та дозволяє зберігати та підтримувати культурні та традиційні зв'язки. Взаємодія з іншими членами спільноти на різноманітних заходах сприяє взаєморозумінню та позитивним взаємодіям.

- Психологічна підтримка.

Забезпечення доступу до психологічної підтримки є важливим фактором для подолання стресу та труднощів, пов'язаних з переселенням. Консультування допомагає вирішувати психологічні проблеми та підтримує психічне здоров'я.

- Самореалізація.

Здатність розвивати власні інтереси та таланти допомагає біженцям відчувати власну унікальність та внесок у суспільство. Виявлення потенціалу сприяє самопідтримці та задоволенню від досягнень.

Аналізуючи статистичні дані щодо вимушених переселенців з України в Європейському Союзі, можна визначити, що кількість осіб, що скористалися тимчасовим захистом, продовжує зростати, особливо в країнах, таких як Німеччина, Чехія та Ірландія. На перший погляд, це свідчить про

надзвичайно важливу потребу у захисті та допомозі для тих, хто вимушений покинути свої домівки через військові події.

Категорія переселенців з України включає внутрішньо переміщених осіб та біженців, які шукають тимчасовий захист в ЄС. Основні країни-приймачі, такі як Німеччина, Польща та Чехія, стали невід'ємною частиною нового соціокультурного контексту для українських переселенців.

Життя вимушених переселенців нерозривно пов'язане із складними викликами та адаптацією до нового оточення. Вони стикаються з багатьма труднощами, такими як втрата стабільності, розрив з рідною культурою, невизначеність та несприятливі умови для самореалізації. Особливості життя переселенців зумовлені необхідністю переосмислення свого ідентичності та пристосування до нових умов.

Задоволеність життям для переселенців стає важливим показником їхнього психологічного благополуччя. Незважаючи на труднощі, з якими вони зіткнулися, індивідуальна та соціальна підтримка може впливати на їхню задоволеність життям. Важливо враховувати економічні аспекти, культурний контекст та різноманітні чинники, які формують якість їхнього життя.

За даними, представленими у статистиці, можна визначити, що в ЄС відбувається не лише зростання кількості вимушених переселенців, але й взаємодія країн-приймачів. Оцінювання якісного та кількісного аспектів життя переселенців важливо для розробки ефективних стратегій допомоги та інтеграції в нове суспільство.

Також слід відзначити, що переселенці в Європейському Союзі виявляють високий рівень стійкості та витривалості в умовах невизначеності. Їхні історії адаптації та виживання стають прикладом сили людського духу в умовах глобальних та особистих викликів.

У контексті російсько-української війни, особливо важливо враховувати вплив воєнних подій на задоволеність життя вимушених переселенців. Вони змушені стикатися з травмуючими наслідками конфлікту, втратою близьких, та переосмисленням свого майбутнього. Це ставить під

питання необхідність розширення підтримки та реабілітаційних програм для забезпечення психологічного та соціального благополуччя вимушених переселенців.

Усі зазначені фактори, взяті разом, підкреслюють необхідність комплексного підходу до питання супроводу переселенців та розробки стратегій, спрямованих на поліпшення якості їхнього життя. Інтеграція в новий соціокультурний контекст, надання економічної та психосоціальної підтримки, а також створення умов для реалізації потенціалу стають важливими кроками на шляху до покращення благополуччя та задоволеності життям вимушених переселенців.

У світлі зазначених досліджень та аналізу впливу воєнного конфлікту на задоволеність життям, наше дослідження виокремлюється своєю уважною увагою до динаміки змін у ментальному стані та емоційному добробуті людей, які опинилися в екстремальних ситуаціях.

Наявність різних складових задоволеності життям, таких як соціальна інтеграція, емоційне благополуччя та особистісний розвиток, взаємодіють та визначають загальну якість життя під впливом стресових обставин. Підкреслено, що важливо враховувати індивідуальні особливості кожної категорії населення, особливо переселенців, оскільки вони відчують та переживають відмінності у власному відношенні до нових умов.

Розглядаючи висновки щодо структурних компонентів задоволеності життям, можна визначити, що вони тісно пов'язані із різними аспектами екзистенції. Сприйняття власного статусу, особистісний розвиток та соціальна взаємодія формують певний фундамент, на якому базується задоволеність життям в контексті військового конфлікту.

Окрім того, звертаючись до статистики внутрішньо переміщених осіб та біженців, відзначаємо необхідність глобального підходу до розв'язання проблем, пов'язаних із переміщенням населення. Різноманітність ситуацій у різних регіонах та країнах вказує на важливість розробки гнучких та

індивідуалізованих стратегій, які враховують економічні та культурні особливості кожного конкретного випадку.

Важливим аспектом розгляду є економічна динаміка в контексті задоволеності життям. Воєнні конфлікти призводять до руйнувань економіки та погіршення умов життя населення. Надзвичайно важливо здійснити системні заходи для відновлення економічної стабільності та забезпечення доступу до можливостей працевлаштування для переселенців. Ефективна економічна інтеграція сприяє не лише забезпеченню базових потреб, а й формуванню відчуття власної цінності та внеску в суспільство.

Не менш важливим є культурний аспект, який суттєво впливає на психосоціальну адаптацію переселенців. Розуміння і прийняття нового культурного середовища може стати ключовим чинником успішної інтеграції. Необхідно враховувати унікальність кожної групи переселенців та надавати їм підтримку у збереженні власної ідентичності, одночасно сприяючи активній участі в новому соціокультурному оточенні.

Зазначені висновки свідчать про те, що ефективна підтримка та інтеграція переселенців під час військових конфліктів мають многогранний характер. Врахування усіх аспектів, від економічних та соціальних до культурних та психологічних, є ключовим елементом створення сприятливого середовища для відновлення якості життя переселенців.

Усе враховуючи, можна стверджувати, що загальна задоволеність життям тісно пов'язана з соціально-економічними умовами, адаптацією до нового середовища, а також особистісним ростом. Вдосконалення якості життя переселенців та всієї категорії населення, яка стикається з викликами військового конфлікту, потребує інтегрованого підходу, що базується на взаємодії громадськості, влади та міжнародних партнерів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1 Етапи і хід дослідження

З метою проведення наукового дослідження психологічних чинників задоволеності життям у воєнний час було обрано метод анкетування, який дозволив систематично збирати дані від учасників. Вибірка для дослідження була уважно підібрана, керуючись критеріями включення та виключення. Критерії включення передбачали обрання осіб у віковому діапазоні від 18 до 60 років, які мають безпосередній досвід міграції у період воєнного часу – вимушені переселенці.

З іншого боку, критерії виключення були встановлені з метою забезпечення об'єктивності та надійності результатів дослідження. Таким чином, з дослідження були виключені особи молодше 18 років або старше 60 років, оскільки їх психологічний досвід та потреби можуть відрізнятися від інших вікових груп. Також були виключені особи, які проживали в зонах воєнного конфлікту, але не мали безпосереднього досвіду воєнних дій, оскільки їхні життєві умови можуть бути іншими. Критерії виключення також стосувалися осіб, які мають психічні розлади або захворювання, оскільки ці становища можуть впливати на їхні відповіді та результати дослідження.

Для збору даних була розроблена власна анкета, яка надсилалася учасникам дослідження онлайн. Цей підхід дозволив ефективно та зручно отримати відповіді від учасників та зберегти конфіденційність. Ці анкети були ретельно спроектовані з урахуванням ключових аспектів дослідження та психологічних чинників задоволеності життям. Зокрема, анкета містила

питання про загальний стан здоров'я, досвід воєнних подій, психологічний стрес, ставлення до життя тощо.

Збором даних було передбачено конфіденційність, проте деякі учасники надали згоду на включення їх імен для додаткового аналізу та ідентифікації.

Очікувані результати дослідження передбачають отримання матеріалу для подальшого наукового аналізу та формування статистичних даних щодо психологічних чинників задоволеності життям в умовах воєнного конфлікту. Отримана інформація буде використана для подальшого наукового аналізу та висновків щодо впливу воєнного конфлікту на психічне становище та задоволеність життям учасників. Аналіз даних планується здійснити з використанням статистичних методів та психометричних інструментів для отримання об'єктивних результатів.

У цьому розділі ми надаємо загальний огляд методів, вибірки, інструментів, прозорості та очікуваних результатів нашого дослідження, що дозволить нам ретельно дослідити психологічні аспекти задоволеності життям у воєнний період.

З метою проведення наукового дослідження психологічних чинників задоволеності життям в умовах воєнного конфлікту було ретельно сплановано та реалізовано декілька ключових етапів. Кожен з цих етапів мав свою важливу роль у забезпеченні об'єктивності, достовірності та наукової цінності дослідження.

Етап 1: Планування дослідження

Перший етап дослідження передбачав детальне планування. На цьому етапі були сформульовані головні наукові питання, завдання та гіпотези, які визначили основну спрямованість дослідження. Також було розглянуто можливі обмеження та ризики, які можуть виникнути під час дослідження, і розроблено план їх управління.

Етап 2: Підготовка інструментів

Другим кроком був вибір анкети для збору даних. Ця анкета була ретельно розроблена з урахуванням ключових аспектів задоволеності життям та психологічного стану учасників. Нами була обрана анкета (опитувальник) - шкала задоволення життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), автор Е. Дінер.

"Шкала задоволеності життям" (Satisfaction With Life Scale, SWLS) є інструментом для вимірювання загального ступеня задоволеності життям і представляє собою п'ять запитань, які спрямовані на оцінку особистого суб'єктивного благополуччя та задоволеності. Автором шкали є Едом Дінер, відомий американський психолог і експерт в галузі психології щастя та задоволеності життям.

Сама шкала є простою та легко використовується. Учасники оцінюють свою згоду або незгоду з певними твердженнями, використовуючи семипунктову лікерт-шкалу. Нижче подано приклад п'яти питань, які входять до SWLS:

1. Якщо я мав можливість жити своє життя ще раз, я нічого б не змінив.
2. У загальному, я справедливо вважаю своє життя.
3. У мене є враження, що я досяг того, що мені важливо в житті.
4. Я задоволений своїм життям.
5. Я вважаю, що мої можливості в майбутньому є сприятливими.

Кожне твердження оцінюється за семипунктовою шкалою від "повністю не згоден" до "повністю згоден". Сума балів може коливатися від 5 до 35, де вищий бал вказує на вищий рівень загальної задоволеності життям. SWLS широко використовується в наукових дослідженнях та практичних додатках для визначення якісного аспекту життя та ефективності інтервенцій у психологічній практиці.

Етап 3: Відбір учасників

На третьому етапі був виконаний відбір учасників дослідження. Вік учасників був обмежений від 18 до 60 років, оскільки цей віковий діапазон відображає основну частину активного населення. Також враховувалася їхня причетність до зон воєнного конфлікту та наявність досвіду воєнних дій. Беруться вимушені переселенці за кордоном, так як в нас є змога отримати інформацію з кожною особою персонально.

Етап 4: Збір даних

Четвертим етапом був збір даних. Учасники отримували анкети, які заповнювали онлайн. Цей метод дозволив ефективно та зручно збирати дані від учасників, і забезпечував їхню конфіденційність.

Етап 5: Аналіз даних

Після збору даних було розпочато аналіз. Зібрані дані були статистично оброблені, включаючи розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та кореляційних аналізів. Аналіз спрямовувався на визначення зв'язків між різними психологічними чинниками та рівнем задоволеності життям учасників.

Етап 6: Інтерпретація результатів

У цьому етапі проведено глибокий аналіз результатів, враховуючи гендерний аспект учасників воєнного конфлікту. Зазначимо, що серед опитаних виявилось, що близько 30% складають чоловіки та 70% - жінки. Цей важливий аспект дозволив здійснити диференційований підхід при аналізі результатів.

Доцільність використання обраної шкали - Satisfaction with Life Scale (SWLS) - підкреслила нюанси, які можуть бути важливими в оцінці задоволеності життям для обох гендерних груп.

2.2 Аналіз результатів

В умовах воєнного конфлікту і вимушеної міграції питання психосоціального благополуччя та психічного здоров'я стає вкрай актуальним і потребує комплексного наукового дослідження. Ця проблема є складною та багатогранною, оскільки стикається з численними викликами та труднощами, що виникають на фоні травматичних подій. Тому наше дослідження наразі є як ніколи актуальним.

Тепер перейдемо безпосередньо до результатів.

Загальна характеристика учасників.

Дослідження охопило десять учасників із різним віком та місцем проживання. Усього робилося два дослідження – з вимушено переміщеними особами на території України, та з вимушено переміщеними особами за кордоном.

Вибірка для проведення першого анкетованого дослідження:

Критерії включення:

- Вік: 18-60 років.
- Проживання: вимушені переселенці, які зараз проживають на території України в наслідок воєнних дій.
- Досвід: вимушені переселенці в наслідок воєнних дій.

Критерії виключення:

- Особи молодше 18 років або старше 60 років.
- Особи, які мають психічні розлади або захворювання, які можуть вплинути на результати дослідження.

Оцінка емоційного та психічного стану.

Учасники додатково до відповідей опитувальника дали свою оцінку стану психіки та емоційного стану на шкалі від 1 до 10, де 1 відповідає “дуже погано,” а 10 – “дуже добре.” 75% учасників визначили свій стан на рівні 8, підкреслюючи відносну стабільність, в той час як 25% визначили його на рівні 7.

Давайте розглянемо цей результат на наступній діаграмі.



Рис. 2.1. Показники емоційного стану вимушених переселенців на території України

25% - нестабільний стан. 75% - відносно стабільний стан

Рівень задоволеності життям.

Щодо рівня задоволеності життям у воєнний час, половина учасників визначили його на рівні 4, інші 25% - на рівні 6, а решта 25% - на рівні 7.

Давайте розглянемо результат на наступній діаграмі.



Рис. 2.2. Показники задоволеності життям вимушених переселенців на території України

25% - відносно незадовільний рівень. 50% - відносно задовільний рівень

Вибірка для проведення другого анкетованого дослідження:

Критерії включення:

- Вік: 18-60 років.
- Проживання: вимушені переселенці, які зараз проживають поза територією України в наслідок воєнних дій.
- Досвід: вимушені переселенці в наслідок воєнних дій.

Критерії виключення:

- Особи молодше 18 років або старше 60 років.
- Особи, які мають психічні розлади або захворювання, які можуть вплинути на результати дослідження.

Оцінка емоційного та психічного стану.

Учасники додатково до відповідей опитувальника дали свою оцінку стану психіки та емоційного стану на шкалі від 1 до 10, де 1 відповідає “дуже погано,” а 10 – “дуже добре.”

У новому опитуванні, у якому взяли участь 10 осіб, результати оцінювання стану психіки та емоційного стану представлені наступним чином: 4 учасника (40%) оцінили свій стан на рівні 7, 2 учасника (20%) визначили його на рівні 5, а 4 учасника (40%) оцінили свій стан на рівні 8. Ці результати відображають різноманітні оцінки стану емоційної та психічної сфери серед учасників даного опитування.

Давайте розглянемо цей результат на наступній діаграмі.



Рис. 2.3 Показники емоційного стану вимушено переміщених осіб поза територією України

20% - незадовільний стан. 40% - відносно задовільний стан

Рівень задоволеності життям.

Щодо рівня задоволеності життям у другому нашому дослідженні, в якому взяли участь 10 осіб, були отримані наступні результати: половина учасників (50%) визначили свій рівень задоволеності життям на рівні 4, інші 25% відзначили його на рівні 6, а решта 25% визначили свій рівень задоволеності на більш високому рівні - на рівні 7.

Ці результати свідчать про різноманітні оцінки рівня задоволеності життям серед учасників нового етапу дослідження.

Давайте розглянемо результат на наступній діаграмі.



Рис. 2.4 Показники задоволеності життям вимушених переселенців поза територією України

25% - відносно незадовільний рівень, інші 25% - незадовільний рівень,
50% - відносно задовільний рівень

Психологічні фактори та вплив на задоволеність життям.

Аналіз відповідей свідчить про різноманітні фактори, що впливають на психічний стан учасників, такі як злість на росіян, туга за домом, безробіття та самотність. Однак стабільність умов проживання та підтримка близьких мали позитивний вплив.

Психологічна підтримка.

Відзначено, що учасники зверталися до різних форм психологічної підтримки, таких як сеанси у психолога, терапія, робота, подорожі та спілкування з новими друзями.

Стресові ситуації.

Стресові ситуації, які найбільше турбують учасників, включають обстріли, страх за близьких, можливість голодування, а також страх за майбутнє, відсутність партнера та друзів тощо.

Способи саморегуляції.

Учасники використовують різні методи саморегуляції, такі як терапія, уникання новин, вивчення мов та занурення у рутинні справи.

Зміни та виклики.

Основними викликами вони вважають зміну місця проживання, страх за близьких, самотність та труднощі в адаптації до нового середовища.

Суспільна та державна підтримка.

Учасники висловили сподівання щодо поширення обізнаності про ментальні проблеми, зменшення стигми та забезпечення доступу до психологічної допомоги.

З цієї інформації ми можемо зробити таке заключення:

1. Різноманітність факторів впливу: учасники дослідження вказали на різноманітність факторів, які впливають на їхній емоційний та психічний стан. Від злості та туги за рідною землею до безробіття та самотності, ці аспекти формують складний мозаїчний образ психосоціального досвіду.

2. Потреба в психологічній підтримці: учасники зазначили на важливість психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту. Сеанси у психолога, терапія та інші форми психосоціальної підтримки виявились ефективними засобами для подолання стресу та покращення психічного благополуччя.

3. Стресові ситуації та їхні ефекти: учасники відзначили певні стресові ситуації, такі як обстріли та страх за близьких. Ці ситуації відображаються на їхньому емоційному стані та вимагають ефективних стратегій саморегуляції.

4. Виклики та перспективи адаптації: зміна місця проживання та адаптація до нового середовища представляють значущі виклики. Учасники виокремлюють їх як основні фактори, що впливають на їхнє емоційне становище.

5. Суспільна та державна підтримка: важливою є підтримка з боку суспільства та держави. Зменшення стигми навколо психічних проблем, поширення обізнаності та доступ до психологічної допомоги є ключовими аспектами, які можуть сприяти поліпшенню психосоціального благополуччя.

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить про серйозні виклики, які стоять перед переселенцями в Україні та за її межами внаслідок воєнно-конфліктного стану. В контексті внутрішньо переміщених осіб в Україні, структурні компоненти задоволеності життям визначаються не лише ситуаційними чинниками, але і важливою роллю господарських та культурних аспектів.

Що стосується зовнішньо переміщених осіб, вони зазнають впливу економічних труднощів та культурних викликів у новому середовищі. Різноманіття статистичних даних з певних країн свідчить про неоднорідність ситуацій для переселенців. Так, країни, як Німеччина та Польща, приймають значну кількість біженців, але спостерігається різниця у прирості цієї кількості, що може бути пов'язано з різним рівнем інтеграції та підтримки.

Важливо зауважити, що з погіршенням ситуації в Україні, зокрема з початком війни, кількість вимушених переселенців значно зросла. Це не лише ставить під тиск існуючі соціальні та економічні системи, але й робить актуальним питання задоволеності життям для цієї вразливої групи.

Щоб допомогти цим людям, необхідно не лише забезпечити базові потреби, але й розглядати індивідуальні варіанти психосоціальної підтримки. Враховуючи різноманітність ситуацій, важливо розробляти програми, спрямовані на інтеграцію в нове суспільство, надання освітніх та професійних можливостей, а також створення психологічної підтримки для тих, хто переживає стресові ситуації.

Остаточний успіх вирішення проблеми переселенців в Україні та за її межами вимагає взаємодії всіх зацікавлених сторін, від урядових органів та міжнародних організацій до громадянського суспільства. Тільки таким чином можна створити стійкі та ефективні механізми підтримки для тих, хто вимушений шукати новий дім через війну та конфлікт.

Поряд із суспільними та економічними викликами, які виникають у зв'язку із великою кількістю переселенців, дуже важливо враховувати гендерні особливості у цьому контексті. Зазначені у дослідженні відмінності

у ставленні чоловіків і жінок до рівня задоволеності життям та їхнього емоційного стану свідчать про необхідність враховувати гендерні аспекти у розробці та реалізації програм підтримки.

Окрім того, врахування психічного та емоційного стану учасників є ключовим фактором для розуміння їхнього досвіду та потреб. Індивідуальний підхід до надання допомоги та підтримки, який враховує психологічні особливості кожної людини, може забезпечити більш ефективний результат у відновленні життя переселенців.

Зрештою, надання допомоги цій вразливій групі вимагає комплексного підходу та співпраці між різними секторами суспільства. Ініціативи з психологічної підтримки, професійної реабілітації та інтеграції в нове суспільство повинні доповнюватися заходами з покращення економічної стабільності та соціального захисту. Тільки такий комплексний підхід може стати основою для побудови життя знову для тих, хто пережив вимушене переміщення через воєнні події в Україні.

Урядові та міжнародні партнери, громадянське суспільство та активісти повинні спільно працювати для створення стійких та ефективних механізмів підтримки, враховуючи усі аспекти життя та потреби переселенців. Тільки тоді можна буде говорити про успішну реінтеграцію та відновлення гідного життя для цієї великої групи людей, яка стала жертвою воєнного конфлікту в Україні.

Зіставлення показників задоволеності життям в Україні та серед українських переселенців за кордоном виокремлює ключові відмінності у їхніх досвідах та сприйнятті оточуючої ситуації. Заходи для поліпшення якості життя цих груп слід планувати, виходячи з конкретних потреб та реалій кожної групи. При цьому важливо враховувати особливості кожної території та урахувувати внутрішні та міжнародні контексти.

Щодо аспектів задоволеності життям, таких як емоційний стан та загальний рівень щастя, дослідження показало, що індивідуальні реакції можуть суттєво відрізнятися в залежності від умов, у яких опинилися

переселенці. Психологічна підтримка повинна бути спрямована на врахування цих різниць та створення індивідуальної підтримки для кожної людини.

Загальний висновок полягає в тому, що підтримка переселенців вимагає комплексного та гнучкого підходу. Широкомасштабна співпраця між різними галузями уряду, неприбутковими організаціями та міжнародними партнерами є важливою у забезпеченні ефективної та тривалої підтримки для тих, хто втратив своє звичне життя через війну.

2.3 Соціально-психологічні заходи, які сприятимуть успішній адаптації та поліпшенню якості життя вимушених переселенців

У світі, де численні конфлікти і природні катастрофи вимушують тисячі людей шукати притулок у нових країнах та середовищах, питання соціально-психологічної підтримки для біженців стає вельми актуальним. Дослідження психологічних аспектів адаптації та емоційного благополуччя цієї групи осіб виявляє ряд викликів, з якими вони зіштовхуються при переході до нового життя.

Вимушені переселенці, будучи вразливою категорією населення, потребують особливої уваги та системи підтримки. Серед світових практик важливе місце займає надання психологічної допомоги та консультування. Спеціалізовані програми допомагають вимушеним переселенцям подолати стрес, пов'язаний із втратою домівки та адаптацією до нових умов. Ці заходи можуть включати індивідуальні консультації, групові сесії та роботу із зафактивними методами психотерапії.

Національні уряди та міжнародні організації нерідко організують тренінги та майстер-класи для розвитку навичок, необхідних для успішної адаптації. Це може включати в себе вивчення мови, освоєння нових навичок у сфері працевлаштування та взаємодії з місцевими громадами. Такі заходи сприяють інтеграції та зменшенню відчуття соціальної ізоляції.

Психологічна підтримка є важливою складовою для вимушених переселенців, які стикаються зі стресом та травмами. Програми психотерапії та консультування можуть включати індивідуальні сесії, групові терапії, та використання технік для зняття стресу.

Приклади:

- Україна:

1. “Гаряча лінія психологічної допомоги для переселенців” - безкоштовна лінія для консультацій та психотерапевтичної підтримки.

2. Програма ЮНІСЕФ “Спільно” - ЮНІСЕФ разом із Міністерством соціальної політики України надають допомогу незахищеним родинам із дітьми, які постраждали через війну та потребують підтримки.

3. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги “Крок назустріч”.

4. Організація “Карітас”.

5. “UA Mental Help”. Благодійна організація UA Mental Health надає 12 безкоштовних консультацій психологів-волонтерів. Звертатися до фонду можуть ті, хто відчувають симптоми депресії, розпач, апатію або інші тривожні стани.

6. “ХАБ СТІЙКОСТІ”. Це платформа підтримки від благодійного фонду “Брейнкульт” і ГО “Фундація Суспільність”. Ви можете знайти психологічні поради або записатися на відеоконсультацію з фахівцем.

7. “СИЛЬНІ”. Цей благодійний фонд надає психологічну допомогу постраждалим від сексуального насилля під час війни. Для фонду працюють клінічні психологи, психотерапевти та психіатри, які безкоштовно проводять лікувальні сеанси. Фонд також допомагає організувати юридичні консультації та оплатити медичні послуги.

8. “РОЗКАЖИ МЕНІ”. На цій інтернет-платформі можна отримати безкоштовні консультації тривалістю 30-60 хвилин. Звертатися по допомогу можуть люди, котрі відчувають тривогу, апатію, панічні атаки чи інші прояви

депресії. У заявці потрібно описати ваші проблеми, щоб працівники платформи підібрали відповідного фахівця.

І це ще далеко не увесь список організацій Україні, які допомагають ментальному здоров'ю вимушених переселенців.

- Світ: “Mental Health Europe” - європейська організація, яка надає ресурси та підтримку для осіб із психічними труднощами.

Навчальні та розвиваючі ініціативи можуть допомогти переселенцям здобути нові навички, необхідні для успішної адаптації. Це може включати в себе курси з вивчення мови, тренінги з професійного розвитку, та інші освітні заходи.

Приклади:

- Україна: Програма “Робоча Лавка” для переселенців, яка надає можливості для навчання та отримання нових навичок для працевлаштування.

- Світ: “Upwardly Global” - організація у США, яка допомагає вимушеним переселенцям влитися в американське суспільство через професійні тренінги.

Також відомі платформи для вивчення мов надали українцям безкоштовний доступ, ось деякі з них:

- Busuu:

Платформа Busuu пропонує безкоштовний 90-денний доступ до преміум-підписки для вивчення всіх 12 доступних мов, таких як англійська, польська, німецька, іспанська, французька, італійська та інші. Ця можливість відкрита як для громадян України, так і для вимушених переселенців. Busuu також наголошує, що термін дії оплаченої преміум-підписки може бути продовжений. Освітній процес доступний через онлайн-платформу та мобільні додатки для iOS та Android. Користувачі, які не відповідають вимогам, можуть бути відключені від сервісу.

- LingQ:

Онлайн-платформа LingQ, яка пропонує можливість вивчення 24 мов, відкриває для українців можливість безкоштовного доступу до преміум-аккаунту. Крім доступу до різноманітних курсів у бібліотеці, LingQ дозволяє імпортувати будь-які статті, книги, подкасти чи навіть електронні листи для вивчення мови на їхній основі. Для активації безкоштовної підписки потрібно звернутися до служби підтримки платформи.

LingQ доступний як на веб-сайті, так і через мобільні додатки для iOS та Android.

- Duolingo:

Популярна мовна платформа Duolingo розпочала надавати українцям можливість безкоштовного використання їхнього мобільного додатку. Користувачі з України, а також ті, хто був вимушений залишити країну, можуть використовувати цей ресурс для поліпшення своєї володіння англійською та іншими іноземними мовами. Крім того, через партнерів та організації, які надають допомогу українцям у трудні часи, Duolingo розповсюджує коди для Duolingo Plus. Це надає біженцям та їхнім приймаючим родинам \ хостам можливість користуватися преміум-версією Duolingo абсолютно безкоштовно.

Надання інформації щодо доступу до послуг, прав та можливостей є ключовим елементом підтримки для вимушених переселенців.

Приклади:

- Україна: Портал “Допомога переселенцям” - ресурс, який надає інформацію щодо прав та послуг для переселенців в Україні.

- Світ: “Refugee Info” - міжнародний ресурс, який допомагає біженцям отримати інформацію про їхні права та можливості у новій країні.

Загальна мета таких заходів полягає в тому, щоб створити умови для повноцінного життя вимушених переселенців, забезпечуючи їхню соціальну інтеграцію та психологічний комфорт. Розвиток і підтримка таких програм важливий для створення стійкого та підтримуючого середовища для цієї вразливої групи населення.

Проаналізувавши отримані дані, ми можемо запропонувати різноманітні соціально-психологічні заходи, які сприятимуть успішній адаптації та поліпшенню якості життя біженців.

Загальні соціально-психологічні заходи:

1. Групова психотерапія: Створення спеціальних груп для психотерапевтичної підтримки, де біженці можуть ділитися своїм досвідом та взаємодіяти з іншими.

2. Мовна та культурна адаптація: Програми для вивчення мови та ознайомлення з місцевою культурою для полегшення спілкування та відчуття власної ідентичності.

3. Тренінги зі стресоменеджменту: Надання біженцям інструментів для ефективного управління стресом та адаптацією до нових умов.

4. Сприяння зайнятості: Програми для професійної реабілітації, робочі практики та консультації з кар'єрним розвитком.

5. Психолого-педагогічна підтримка для дітей: Розробка спеціалізованих програм для психосоціального супроводу дітей біженців.

Розуміючи унікальні потреби та виклики, з якими зіштовхуються біженці, пропонуємо розширений підхід до соціально-психологічної підтримки через програму "Відновлення Емоційної Стійкості" (BES). Ця програма охоплює широкий спектр ініціатив та ресурсів для забезпечення успішної адаптації та поліпшення.

1. Індивідуальна та групова терапія:

- Забезпечення доступу до кваліфікованих психотерапевтів для індивідуальних консультацій.

- Організація тематичних групових сесій для обміну досвідом та підтримки якості життя біженців.

2. Менторська підтримка:

- Залучення волонтерів-менторів, які нададуть новоприбулим корисні поради та допоможуть у вирішенні практичних питань.

3. Сприяння трудовій інтеграції:

- Встановлення партнерських відносин із компаніями для стажування та робочої практики.

- Організація професійних курсів та тренінгів для розвитку нових навичок.

4. Онлайн ресурси:

- Створення веб-платформи з навчальними матеріалами, які допоможуть у вивченні мови та адаптації до нового середовища.

- Ведення вебінарів та онлайн-сесій для забезпечення доступу до експертної інформації.

5. Інтеграція з місцевою громадою:

- Організація культурних та мовних обмінів для покращення взаєморозуміння.

- Впровадження проектів спільної діяльності для активної участі біженців у громаді.

Впровадження програми за кордоном:

1. Створення партнерств:

- Встановлення співпраці з міжнародними та місцевими неприбутковими організаціями, урядовими структурами та підприємствами.

2. Локалізація ресурсів:

- Пристосування матеріалів та інформації до конкретних культурних та мовних особливостей місцевих груп.

3. Технологічна інтеграція:

- Забезпечення доступу до онлайн-ресурсів через різні платформи та додатки для максимальної зручності.

4. Адаптація програми:

- Гнучка настройка програми відповідно до потреб та вимог конкретного регіону.

5. Оцінка та вдосконалення:

- Впровадження системи моніторингу та оцінки результатів для постійного вдосконалення програми.

Ця інтегрована програма підтримки спрямована на створення ефективного механізму взаємодії між біженцями та новими соціокультурними умовами, забезпечуючи не лише практичну допомогу, але і психологічну стійкість у важкому періоді адаптації.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена вивченню задоволеності життям в контексті вимушеного переселення під час воєнного конфлікту. Здійснене дослідження включало теоретичний аналіз поняття задоволеності життям, розгляд соціально-психологічних аспектів вимушеного переселення, а також розробку та застосування інструментарію для збору даних.

У ході дослідження було виявлено, що вимушене переселення суттєво впливає на рівень задоволеності життям учасників. Аналіз отриманих результатів показав, що значна частина переселенців високо оцінює свій емоційний та психічний стан, але водночас існує значна кількість тих, хто відзначає низький рівень задоволеності життям.

Важливим етапом дослідження стала ідентифікація соціально-психологічних заходів, які сприятимуть успішній адаптації та поліпшенню якості життя вимушених переселенців. Порівняльний аналіз заходів, реалізованих в Україні та світі, дозволив виявити успішні практики та визначити особливості їх застосування в українських реаліях.

У магістерській роботі акцентується увага на важливості інтегрованого підходу до розв'язання проблем вимушеного переселення. Створення сприятливого середовища та надання різноманітної підтримки можуть допомогти зменшити стресові впливи та сприяти швидшій соціальній інтеграції переселенців.

Наша робота вносить свій внесок у розуміння проблем вимушеного переселення та важливість соціально-психологічних заходів для поліпшення якості життя цієї вразливої категорії населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психологія щастя. *Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ. 2003.
2. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. *Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ, 2016.
3. Шаміонов Р.М. Суб'єктивне благополуччя особистості: етнопсихологічний аспект. *Проблеми соціальної психології особистості*. URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30315_full.shtml .
4. Орщин-Буждиган Л.С. Ставлення до майбутнього покоління країни як показник задоволеності життям. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна, 2016.
5. Даценко О. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020.
6. Масенко В. Українці, які живуть далі від бойових дій, більше тривожаться – дослідження. 2022. URL: <https://www.village.com.ua/village/city/city-news/326341-ukrayintsi-yaki-zhivut-dali-vid-boyovih-diy-bilshe-trivozhatsya-doslidzhennya> .
7. Платонов Ю. П. Психологія конфліктної поведінки. Харків: Мова, 2009.
8. Смоліна Т. Л. Симптоми культурного шоку: огляд і класифікація. 2012.
9. Іщук О. В., Лукасевич О. А. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій України. 2019. № 1(15).

10. Коротаєв А. URL: <https://www.hse.ru/org/persons/72242054> .
11. Реан А.А. Соціальна педагогічна психологія / ред. Я.Л. Коломинський. Київ: 1999.
12. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2016. № 2 (10). С. 124–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_22 .
13. Іл'їн Є. П. Емоції та почуття. Київ, 2001.
14. Кітвель Т. А. Про соціально-психологічні проблеми задоволеності працею. Таллінн: Ін-т соціології АН ЕРСР, 1974.
15. Янічев П.І. Психологія відображення та переживання часу: актуальні проблеми. Харків, 2007.
16. Абульханова-Славська К. А. *Стратегія життя*. Київ: Думка, 1991.
17. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Критерії та принципи розумної організації життя. *Розумна організація життя особистості*. Київ: Наукова думка, 1989.
18. Васильєва О. С. Психологія здоров'я людини: зразки, уявлення, установки. Київ: Академія, 2001.
19. Созонтов А. Є. Гедоністичний та евдемоністичний підходи до проблеми психологічного благополуччя. *Питання психології*. 2006. № 4.
20. Чиксентмигаї, Мігай. Потік: Психологія оптимального досвіду. Київ: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017.
21. Дергачова О. Є. Автономія та самодетермінація в психології мотивації: теорія Е. Дечі та Р. Райана. за ред. Д. А. Леонтьєва. *Сенс*, 2002.
22. Водоп'янова Н. Є. Оцінка рівня задоволеності якістю життя. *Психологія здоров'я*. Київ, 2005.

23. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003.
24. ГО «Міжнародна асоціація волонтерів, переселенців та біженців України». URL: https://associationvolunteersukraine.com/2023/03/17/stat_03_2023/.
25. Євростат. Статистична організація Європейської Комісії. URL: <https://ec.europa.eu/>.
26. Інтерфакс-Україна. 2023. Стаття. URL: <https://interfax.com.ua/news/general/928514.html>.
27. Маслоу, А. *Мотивація та особистість: навчальний посібник*. Т. Гутман, Н. Мухіна та ін. – Київ, 2006.
28. Едуард Геннадійович Анфімов. Теорія ERG К. Альдерфера. Освітній портал “Довідник”. URL: https://spravochnick.ru/menedzhment/motivatsiya_deyatelnosti/teoriya_erg_k_alderfera/
29. Дінер Е. Щастя: наука про суб’єктивне благополуччя. *LibreTexts*. URL: <https://ukrayinska.libretexts.org>.
30. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019.*
31. Bradburn N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.*
32. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49.
33. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9.

34. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999.

35. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3).

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА SWLS (THE SATISFACTION WITH LIFE SCALE)

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).

Шкала задоволеності життям.

URL: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html> ;

Нижче наведено п'ять висловлювань, з якими Ви можете погодитися або не погодитися. Використовуючи 7- бальну шкалу, оцініть кожне висловлювання відповідним, на вашу думку, балом. Будь ласка, будьте відверті і правдиві у своїх відповідях.

7-бальна шкала:

1 - повністю не погоджуюся

2 - не погоджуюся

3 - майже не погоджуюся

4 – важко визначитися (і згоден і не згоден одночасно)

5 - майже погоджуюся

6 - погоджуюся

7 - повністю погоджуюся

	<i>Твердження</i>	<i>Ваша відповідь</i>
	Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу.	
	Умови мого життя чудові.	
	Я задоволений своїм життям.	
	Я досягав майже всього того, чого хотів у житті.	
	Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив.	

Інтерпретація та обробка результатів

Підсумовуються бали.

31 – 35 балів: повністю задоволений життям

26 - 30 балів: задоволений життям

21 - 25 балів: майже задоволений життям

20 балів: нейтральний, не визначився

15 - 19 балів: майже незадоволений життям

10 – 14 балів: незадоволений життям

5 - 9 балів: вкрай незадоволений життям