ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Шпирка Віра Сергіївна

Кваліфікаційна робота

Психологічні особливості функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання (на прикладі українок з тимчасовим захистом у ЄС)

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____В. С. Шпирка

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЇ……..…….. 7

1.1. Сімейна система як об’єкт психологічного дослідження: основні підходи…….. 7

1.2. Вплив соціокультурних змін на функціонування сімейної системи…….…….... 17

1.3. Проблеми тривалого дистанційного проживання у сім’ях… 22

Висновки до розділу 1……... 34

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙ УКРАЇНОК З ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ У ЄС…… 36

2.1. Соціально-психологічний контекст тимчасового захисту в ЄС……. 36

2.2. Вплив тривалого дистанційного проживання на сімейну систему…… 40

2.3. Стратегії адаптації сімей до змін у контексті міграції…… 53

Висновки до розділу 2…… 55

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ СІМЕЙ У СИТУАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ…… 57

3.1. Психологічна допомога для подолання викликів міграції…. 57

3.2. Роль соціальної підтримки у відновленні функціональності сімейної системи……. 61

Висновки до розділу 3…… 65

ВИСНОВКИ……..…… 67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…… **70**

ДОДАТКИ..... 78

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах воєнного стану суспільство стикається зі значними викликами, що впливають на всі аспекти життя, включаючи міжособистісні стосунки, особливо в родині. Сімейні взаємини зазнають значного емоційного навантаження через стресові обставини, небезпеку, вимушене розлучення, втрату стабільності та зміни в звичному ритмі життя. На цю тему написав декілька книг та багато висвітлює в медіа просторі В. Станчишин. Загальновідомо, що військові дії на території України спонукали мільйони українців шукати прихисток за кордоном, зокрема в країнах Європейського Союзу. Значна кількість українок отримала статус тимчасового захисту, що призвело до вимушеного розлучення сімей та тривалого дистанційного проживання. Такі тенденції є додатковим деструктивним викликом для сімейної системи, що трансформує значною мірою традиційні ролі, динаміку стосунків та рівень емоційної близькості. Цю тему глибоко досліджують та описують психологи Л.Дідковська та А. Дідковський.

Тривале дистанційне проживання суттєво ускладнює комунікацію між партнерами, впливає на емоційний стан дітей та зумовлює адаптаційний стрес у жінок, які вимушено перебувають у новому соціокультурному середовищі. Тривале дистанційне проживання може провокувати конфлікти, зниження рівня довіри та емоційної близькості. Дослідники А. Мікіртичьян, В. Боснюк стверджують, що в таких умовах важливо знайти оптимальні способи підтримки сімейної системи. Це можливо через встановлення рівня задоволеності сімейними взаєминами, рівня через урахування моделей поведінки подружжя у складних ситуаціях, через визначення адаптаційних стратегій жінок, які опинилися за кордоном, та їхній вплив на збереження стосунків із партнерами та дітьми.

Ґрунтовне вивчення психологічних особливостей функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання має

практичне значення для психологів, соціальних працівників та державних інституцій, які займаються підтримкою українських сімей у ЄС. Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення психологічних особливостей функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання, зокрема впливу тривалого дистанційного проживання на сімейні взаємини, стратегій адаптації сімей до змін у контексті міграції, надання психологічної допомоги особистості в умовах міграції. Цю тему досліджували Р. Федоренко, І. Сингаївська. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання (на прикладі українок з тимчасовим захистом у ЄС)».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання (на прикладі українок з тимчасовим захистом у ЄС).

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сімейної системи як об’єкта психологічного дослідження

2. Розкрити вплив соціокультурних змін на функціонування сімейної системи.

3. Проаналізувати проблеми тривалого дистанційного проживання у сім’ях.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості функціонування сімей українок з тимчасовим захистом у ЄС.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки сімей у ситуації дистанційного проживання

Об’єкт дослідження - функціонування сімейної системи.

Предмет дослідження – психологічні особливості функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів:

теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування;

емпіричні – включене лонгітюдне спостереження, психодіагностичні методики, кількісної обробки даних – визначення відсоткових співвідношень, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA для виявлення відмінностей між вибірками досліджуваних.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання застосовано нижчезазначені методики психологічного діагностування. Був використаний опитувальник “Прихильність до країни” (Фролова), застосована методика “Типи етнічної ідентичності” (Солдатова, Рижова). “Методика оцінки позитивності й невизначеності етнічної ідентичності “ (Татарко, Лебедєва) дозволила виміряти два вектори: наскільки жінки пишаються своєю групою (позитивність) та наскільки чітко вони взагалі усвідомлюють себе частиною свого етносу (визначеність\чіткість). Був використаний образно-асоціативний тест “Образи країни” та застосований лаконічний інструмент “Шкала експрес-оцінки почуттів, пов’язаних з етнічною приналежністю”.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено практичні рекомендації щодо підтримки сімей у ситуації дистанційного проживання;

удосконалено:

- методику проведення емпіричного дослідження функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо про функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання.

Теоретичне значення одержаних результатів полягає у розширенні теоретичних уявлень про функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання.

Практичне значення дослідження полягає у обґрунтуванні та експериментальній перевірці психологічних особливостей функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання, у можливості використання отриманих даних для написання наукових статей з досліджуваної теми, для розробки рекомендації для практичних психологів.

Експериментальна база дослідження. 60 осіб (30 жінок-емігранток і 30 жінок, які перебувають в Україні). Вік опитаних – 18 – 60 років. Опитування було проведено серед користувачів соціальної мережі Фейсбук, Інстаграм, вайбер, телеграм через використання при цьому google-форм.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні тез з теми “Психологічні особливості функціонування сімейної системи в ситуації тривалого дистанційного проживання (на прикладі українок з тимчасовим захистом у ЄС)”. *Держава, регіони,підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповіді Міжнародної конференції (м. Київ, 04 грудня 2025р.)* Київ, 2025 URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3188

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменування). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 76 сторінок, основний обсяг – 69 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 5 рисунків, 5 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Сімейна система як об’єкт психологічного дослідження: основні підходи

Уявлення про сім’ю у психології зазнало багатьох трансформацій у різні часові періоди. Це зумовлено зміною форми організації сім’ї в історії людського суспільства. Протягом історії людства форми організації сім'ї зазнавали значних трансформацій. У цих трансформаціях відображено соціальні, економічні та культурні зміни в суспільстві. Існували різні форми сімейних відносин: проміскуїтет, груповий шлюб, поліандрію, полігамію та моногамію. Для такої форми сімейних відносин як проміскуїтет була характерна відсутність постійних шлюбних зв'язків та наявність невпорядкованих статевих стосунків між членами групи. Така форма існувала у первісних суспільствах. Її існування на той час було детерміновано необхідністю виживання та забезпечення генетичного різноманіття, але з розвитком суспільства проміскуїтет витіснявся іншими формами сімейних відносин. Наступною формою у трансформації сімейних відносин був груповий шлюб, тобто шлюбні стосунки між кількома чоловіками та кількома жінками одночасно. За такої форми забезпечувалося не тільки виживання і генетичне різноманіття, але й зміцнення соціальних зв'язків та колективної відповідальності за виховання дітей [53].

Наступним етапом у трансформації сімейних взаємин стала поліандрія – форма шлюбу, при якій одна жінка має кількох чоловіків одночасно. Проте така форма не набула поширення й притаманна була у деяких регіонах Тибету та Непалу. Причинами такої форми сімейних відносин є прагнення зберегти сімейну власність в умовах обмеженості ресурсів. Ще однією з форм сімейних відносин була полігінія, коли чоловік мав кілька дружин.

Виникнення такої форми сімейних відносин зумовлено в той період було соціальним статусом і матеріальним добробутом чоловіка. Поступово виникла і почала домінувати така форма сімейних взаємин як моногамія, при якій особа має одного партнера. Передумовами для виникнення моногамних сімейних відносин були релігійні переконання, економічні умови та соціальні норми. Моногамія сприяє встановленню чітких спадкових ліній та стабільних сімейних структур, що важливо для виховання дітей та передачі власності [53].

Загалом, еволюція форм сімейних відносин відбувалася під впливом економічних, соціальних і культурних чинників. Трансформаційні перетворення у сімейних відносинах тривають і дотепер. Адже навіть зараз фіксується різноманітність сімейних форм (традиційні моногамні шлюби, цивільні партнерства та альтернативні форми співжиття [28; 40; 53].

Як зазначає дослідниця А. Сильмаха, формування уявлень про сім'ю відбувається у різні вікові періоди. Це дитинство, молодший шкільний вік, підлітковий вік, юність, молодість, дорослість, вік літніх людей. Суттєва зміна уявлень особистості про сім'ю відбувається у підлітковому віці, коли особистість починає розуміти емоційне навантаження сутності сім'ї, рольову диференціацію сімейної структури. Подальша трансформація особистісних уявлень про сім'ю відбувається у юнацькому віці. У період пізньої дорослості особистість досягає стагнації, тобто закріплюються основні погляди, натомість неефективні погляди та уявлення втрачають місце в житті людини [45, с.103].

В історії людства існували різні приклади сімейних відносин, серед яких:

язичницька сім'я (побудова відносин шлюбних партнерів на споконвічній конфліктності, домінування-підпорядкування, протистояння старшого і молодшого поколінь);

староєврейська сім'я (чоловік вважається господарем, мав абсолютну владу над потомством, під захистом родини перебували усі кровні родичі,

позашлюбні відносини каралися, жінки були позбавленими соціального статусу й мали бути покірними;

шлюб в Стародавньому світі (базованість шлюбних відносин на економічній вигоді, поділ жінок на касти у період рабовласництва (матрони, гетери, рабині, жриці), наявність полігамних і моногамних сімей, згодом з'явилися шлюби, засновані на добровільному союзі);

християнська модель сім'ї (побудована на основі принципу влади - суміщення відповідальності і домінування, перебування дружин у підлеглому положенні, але з включенням їх в сферу психологічної близькості) [41, с. 23].

За сучасними дослідженнями сім'я – це мала група заснована на батьківсько-дитячих відносинах. Це означає, що подружня пара не ж сім'єю доки в неї не з'явиться дитина. Такої думки дотримується, наприклад,
В. Станчишин, український психолог-психотерапевт. У своїх наукових розвідках цей учений наголошує, що кожна пара проходить свій неповторний шлях, який може включати різні форми співжиття, наявність або відсутність дітей, а також стосунки як з людьми протилежної, так і своєї статі. Згаданий вище науковець акцентує увагу на тому, що кризи та конфлікти є нормальними етапами розвитку стосунків, і важливо навчитися їх долати разом. Він також розглядає вплив народження дитини на життя подружжя, підкреслюючи необхідність адаптації до нових ролей та обов'язків. Окрім того, автор звертається до тем, пов'язаних із вихованням дітей з особливими потребами, домашнім насильством та залежностями, наголошуючи на важливості відкритого обговорення цих питань та пошуку спільних рішень. Станчишин не надає готових порад, а пропонує читачам рефлексувати над власними стосунками, враховуючи індивідуальний досвід та обставини.

У своїх публічних виступах та інтерв'ю В. Станчишин також обговорює проблеми, з якими стикаються сім'ї, що вимушені жити окремо, наприклад, через трудову міграцію або військову службу. Він підкреслює, що

не всі пари здатні підтримувати стосунки на відстані, і важливо чесно оцінювати свої можливості та готовність до таких випробувань [48].

Дослідники також виокремлюють нормативні та квазі-сімейні моделі сім'ї та шлюбу. До «нормальних» сімей відносять ті, які забезпечують необхідний мінімум потреб її членів, добробут, соціальний захист членам сім'ї, побудову відносин на основі домінування-підпорядкування, відповідальності. Поряд із цим існують так звані квазі-сімейні моделі та альтернативні форми сучасних шлюбно-сімейних відносин, до яких можна віднести свідому самотність, незареєстроване співжиття, свідомо бездітний шлюб, розлучення, повторні шлюбно-сімейні відносини, відкритий, гомосексуальний шлюб, позашлюбний секс, свінгерство [41, с. 23-26]. Але незалежно від форми сімейних відносин сім'я як соціальний інститут завжди була в центрі уваги психології. На формування уявлень у психології на сімейну систему впливали історичні, культурні, наукові чинники. Базисом для формування психологічних концепцій сім'ї стали психоаналітичні та соціально-психологічні теорії.

Одними із поширених теорій про сім'ю є класичні. Вони пов'язані з дослідженнями Фрейда та його послідовників. Зокрема, Фрейд послідовники розглядав сім'ю через призму психоаналізу. Науковець наголошував на величезній ролі , раннього дитячого досвіду та його впливі на формування особистості. Продовження бачень Фрейда фіксується у працях сучасних дослідників, зокрема Е. Берн у книзі «Секс у людському коханні» досліджував інтимні аспекти стосунків у сім'ї, а M. Morgan у праці «Couple's Consciousness: Psychoanalysis of the Couple» аналізував взаємини партнерів з психоаналітичної точки зору [5; 70].

Поширеним є також соціально-психологічний підхід до вивчення сім'ї, за яким сім'ю розглядали як систему взаємодії. Ознаки такого підходу фіксуються у працях сучасних науковців. Зокрема, В. Васютинський у праці «Соціальна психологія» акцентує увагу на сімейній динаміці, ролях та стратегіях комунікації, а І. Коляда у дослідженні «Психологія взаємодії у

родині» аналізує методологічні підходи до вивчення сімейних відносин [11; 23].

У сучасних наукових розвідках з психології приділяється увага гендерним аспектам сімейних відносин. Зокрема, О. Зайцева у статті «Роль гендерної ідентичності у формуванні сімейних відносин» досліджує вплив гендерної соціалізації на формування сімейних ролей. Окрім того, науковець Е. Нагоскі у ґрунтовному дослідженні «Як бажає жінка» розкриває психологічні аспекти жіночої сексуальності та її вплив на сімейне життя [31].

Існує декілька різних підходів вивчення сімейних відносин у психологічних наукових розвідках. Одним із таких підходів є еволюційний (І. Баховен, Дж. Ф. Мак-Леннан, Л. Морган), в основі якого лежить концепція гетеризму, через який пройшли всі народи в напрямі до індивідуального шлюбу та сім'ї. За еволюційним підходом першою формою роду був материнський рід, оснований на колективному господарстві й екзогамно-ендогамних шлюбних взаєминах при парних союзах. Перехід від материнського роду до батьківського, виникнення моногамної сім'ї відбувся через розпад колективної власності, набуття господарської самостійності й появу приватної власності та успадкування [52].

Еволюціоністський підхід до аналізу сімейних взаємин спирається на концепцію первісного проміскуїтету, який поступово трансформувався у форму екзогамного материнського роду. Згодом ця теорія була розширена ідеєю дуально-родової організації, що виникла внаслідок об'єднання двох матрилінійних екзогамних племен або фратрій. Вважалося, що кожен рід поділявся на дві половини – фратрії, представники яких не могли укладати шлюби всередині своєї групи, а знаходили партнерів серед чоловіків та жінок протилежної половини [53].

Основними положеннями еволюціоністського підходу є: передування відліку спорідненості по матері передував відліку спорідненості по батькові; домінування свободи шлюбних відносин; поступове обмеження свободи статевого життя у межах переходу від групового шлюбу до індивідуального.

У межах функціонального підходу сімейні відносини розглядалися як похідні від способу життя сім'ї та сімейного укладу, обумовлені соціокультурними функціями сім'ї й будуються на системі соціокультурних ролей, пов'язаних зі шлюбом, родоводом і батьківством.

За етологічним підходом (Ч. Дарвін) проміскуїтет заперечується через його невідповідність інстинктивній потребі дітей матерів, батьків та материнському (батьківському) інстинкту дорослих. Прихильники цього підходу визнають природних характер і мінливість усіх форм сімей (груповий шлюб, полігінія, поліандрія, моногамією). Етологи зазначають природну основу всіх вищезгаданих форм шлюбно-сімейних відносин, наголошуючи на їхній динамічності. З біологічної точки зору, різноманітність шлюбних моделей є доволі цікавим феноменом, оскільки шлюбна система зазвичай є видовою характеристикою і має стабільний характер. Відмінність етологічного підходу полягає в припущенні про первісну моногамність предків людини та подальший перехід до групового шлюбу, що супроводжувався турботою ранніх чоловіків про жінок. Співіснування моногамної та групової шлюбної моделей тривало значний період, а зміни життєвих умов сприяли гнучкому пристосуванню до різних форм подружніх відносин. Наприклад, осілі землеробські суспільства Європи тяжіли до моногамії, тоді як кочові скотарські спільноти надавали перевагу полігінії [52].

У межах емпіричного підходу (Ф. Ле Пле) сім'я розглядається як мала соціальна група, в якій взаємини будуються на емоційній близькості членів сім'ї, на їхніх потребах і потягах. За цим же підходом визначаються такими риси сім'ї, як: стійкість через схильність до солідарності та згуртованості, детермінована індустріалізацією та урбанізацією нестабільність сімейних відносин, що проявляється в розрізненому існуванні батьків і дітей, у послабленні батьківського авторитету [53].

За сцієнтистським підходом (У. Джемс, Ч. Кулі, У. Томас, Ф. Знанецький, Ж. Піаже, З. Фрейд) сімейні стосунки вивчаються у

взаємозв'язку особистості та суспільства. Основними аспектами теорій сцієнтистського соціально-психологічного напряму є міжособистісні взаємодії, взаємини між «Я» та Іншим, а також особлива цінність тісних зв'язків. У цьому підході сім'я розглядається як цілісна система, що складається з особистостей, які активно взаємодіють між собою, утворюючи єдину динамічну структуру [53].

Окрім уже згаданих підходів до вивчення сімейної психології, існує ще багато інших теоретичних концепцій. Значну роль у їхньому розвитку відіграв американський соціолог Р. Хілл, який систематизував основні моделі аналізу сім'ї. На його думку, п'ять ключових підходів до вивчення сімейних відносин включають: інституційно-історичний – базується на еволюційних змінах сім'ї як соціального інституту; структурно-функціональний – розглядає сім'ю через призму її ролей і функцій у суспільстві; інтеракціоністсько-рольовий аналіз та символічний інтеракціонізм – фокусується на соціальних ролях і міжособистісних взаємодіях у сімейному середовищі; ситуативно-психологічний підхід – досліджує вплив конкретних ситуацій і подій на сімейні стосунки; дивелопменталістський підхід – орієнтується на розвиток сім'ї протягом її життєвого циклу [52, с. 14-16].

В історичному вимірі й до сьогодні склалися різноманітні форми шлюбно-сімейних взаємин. До них відносять шлюбно-сімейні стосунки на основі чесної контрактної системи (зорієнтованість шлюбних партнерів на отримання певних двосторонніх вигод, базованість на високому рівні свободи), шлюбно-сімейні стосунки на основі нечесного контракту (намагання шлюбних партнерів отримати односторонні вигоди), шлюбно-сімейні взаємини з примусу (побудовані на компромісі, терпінні), шлюбно-сімейні взаємини як ритуальне виконання соціально-нормативних установок (шлюб без любові та розрахунку, що ґрунтується лише на дотриманні певних суспільних стереотипів), шлюбно-сімейні стосунки на взаємному коханні (збереження самостійності, індивідуальності кожного зі шлюбних партнерів, довіра, повага один до одного) [53, с. 65, 66].

Авторка ґрунтовних наукових праць, присвячених проблемам сімейних відносин О. Яцина відмічає, що функціонування моделей цивільного партнерства та мономатеринських сімей виявило суттєвий розрив між такими традиційно взаємопов'язаними категоріями, як сексуальність і репродуктивність, а також шлюб і батьківство. Ці зміни можна розглядати як індикатори інституційних трансформацій сімейних, шлюбних і батьківських відносин. В історичній перспективі поступове відокремлення сексуальних практик від традиційних уявлень про сімейність сприяло формуванню нових соціальних конфігурацій. У цьому контексті ослаблення зв'язку між статтю та гендером не лише розширило варіативність функціонально-рольових взаємодій між чоловіками та жінками, а й висвітлило глибину змін, що відбуваються у структурі сімейного, шлюбного та батьківського інститутів [64, с.220].

Сучасні науковці відмічають провідну роль зарубіжних досліджень еволюційних основ шлюбно-сімейної поведінки [65-74]: причини різного рівня зацікавленості батьків у вихованні дітей (концепція «батьківського внеску»), еволюційну основу позашлюбних стосунків (Р. Тріверс), стратегії вибору партнера (Д. Басс, Д. Міллер, П. Реган), природу відносин сімейної самопожертви (В. Гамільтон, Р. Тріверс), роль кожного з батьків у розвитку дитини (Дж. Белскі) [39, с.391].

Оскільки, як було зазначено вище, трансформація форм сімейних відносин триває і дотепер, то вона теж виступає об'єктом наукових досліджень. Вивченням зміни уявлень соціуму про сім'ю під впливом глобалізаційних чинників, змін у соціальних стереотипах, еволюції відносин між партнерами впливають займаються О. Гаврилова, яка у науковій праці «Розвиток сучасної сім'ї в умовах глобалізації» аналізує виклики, з якими стикається сучасна сім'я. Також дослідник В. Станчишин у науковій розвідці «Для стосунків потрібні двоє» розглядає питання психологічної взаємодії партнерів у сучасному світі [13; 48; 49].

Окрім трансформацій, у сімейній системі відбуваються кризові явища, до вивчення яких звертаються О. Митіна у науковій розвідці «Кризи у сімейному житті: психологічні стратегії вирішення», де пропонує методи роботи з конфліктами [29]; А. Панграцці, що у дослідженні під назвою «Біль не триватиме вічно» аналізує, як сім'ї переживають втрати та кризові періоди [33].

Сімейні стосунки – це складна система взаємодій між партнерами, дітьми, батьками та іншими членами родини. Тому у психологічній науці використовуються різні теоретичні моделі сімейних стосунків. Основними з них є: системний підхід, когнітивно-поведінковий підхід, психоаналіз, соціально-культурна теорія та гендерний підхід.

За системним підходом сім'я розглядається як єдина динамічна систему, у якій кожен член впливає на інших, а зміни в одній частині системи впливають на всю родину. За цим же підходом виокремлюють такі принципи сім'ї як системи, зокрема це цілісність, адже сім'я є цілісною системою зі своєю структурою і регламентацією; залежність, адже зміни у сім'ї впливають на всі її елементи, а цими змінами може бути народження, розлучення, міграція; наявність відповідних меж, якими визначається рівень автономії та близькості членів сім'ї. Вивченню системного підходу до розуміння сім'ї присвячено наукові розвідки О. Гуменюк (аналіз адаптації сім'ї до змін), І. Коляди (визначення структури та функціонування сімейних систем) [15; 23].

Іншим підходом до вивчення сім'ї як системи є когнітивно-поведінковим, за яким підхід сімейні стосунки розкриваються через думки, переконання та поведінкові патерни. Згідно з когнітивно-поведінковим підходом негативні моделі взаємодії можна змінити через модифікацію когніцій (переконань) та поведінки. Основними положеннями когнітивно-поведінкового підходу до розуміння сім'ї є: базованість деструктивних стосунків на негативних думках про партнерів; сімейні конфлікти детерміновані когнітивними спотвореннями; поведінкові патерни впливають

на емоційний клімат у родині (наприклад, стиль спілкування чи виховання). Цінними у розкритті когнітивно-поведінкового підходу до розуміння сім'ї як системи є наукові дослідження Е. Берна, який у праці «Секс у людському коханні» аналізує сценарії поведінки у стосунках; В. Станчишина, що у науковій розвідці намагається пояснити, як змінити комунікативні звички для покращення сімейних взаємин [48; 49].

Розуміння сім'ї як системи знаходиться і у центрі психоаналітичного підходу, за яким сім'я визначається як середовище, у якому формується особистість дитини та її майбутні стосунки. Основними концептами психоаналітичного підходу до розуміння сім'ї є: вплив дитячого досвіду на стиль прив'язаності та поведінку в дорослому житті; вибір партнера може бути детермінований несвідомими сімейними конфліктами; висока імовірність повторення трансгенераційних сценаріїв у різних поколіннях. До проблем психоаналізу поведінки шлюбних партнерів звертається M. Morgan та І. Ігнатенко, що розглядає історичні аспекти несвідомих установок у сім'ї [22; 70].

У межах соціально-культурного підходу сім'я розглядається у контексті соціальних норм, культурних традицій та суспільних змін. За цим підходом вважається, що детермінантами формування сімейних ролей виступають суспільні очікування, гендерні норми визначають розподіл обов'язків у родині, а глобалізація змінює уявлення про партнерство та шлюб. Вивченням особливостей трансформації моделей сімейних відносин займається О. Гаврилова, а О. Зайцева досліджує гендерні аспекти сім'ї [13; 20].

Гендерний підхід передбачає дослідження впливу статевих ролей на взаємодію в родині. За цим підходом вважається, що суспільство визначає очікування щодо чоловічої та жіночої ролі. У межах гендерного підходу до розуміння сім'ї як системи актуалізується думка про те, що гендерні стереотипи можуть спричиняти конфлікти у стосунках, тому існує необхідність перегляду традиційних сімейних ролей. Розкриттю гендерних

аспектів сімейних відносин присвячено наукові розвідки Е. Нагоскі (аналіз жіночої сексуальності, її впливу на сімейні стосунки) [71], T. Shuster (самореалізація жінки у стосунках) [73].

Отже, розвиток уявлень про сім'ю в психології пройшов довгий шлях та розглядався у межах еволюційного, еволюціоністського, функціонального, етологічного, емпіричного, сцієнтистського, психоаналітичного, соціально-психологічного та гендерного підходів. Сучасні дослідження враховують не лише традиційні аспекти сімейних стосунків, а й вплив суспільних змін, кризових ситуацій та особистісних особливостей партнерів. Сімейні стосунки можна аналізувати з різних точок зору: системної, когнітивно-поведінкової, психоаналітичної, соціально-культурної та гендерної. Кожен підхід має свої переваги і дозволяє глибше зрозуміти динаміку родинних взаємин. Врахування цих моделей допомагає покращити взаємодію в сім'ї та розв'язувати конфлікти.

1.2. Вплив соціокультурних змін на функціонування сімейної системи

Сім'я є основним соціальним інститутом, який формується під впливом соціокультурних факторів. Вона відображає загальні цінності суспільства, його економічний та політичний стан, а також гендерні, релігійні та культурні традиції. Соціокультурний контекст функціонування сімей визначає моделі виховання дітей, розподіл ролей у родині, типи сімейних стосунків і ставлення до шлюбу та розлучення.

Соціокультурні чинники впливають на розвиток сімейних стосунків, адже вони формують уявлення особистості про сімейні ролі, очікування щодо шлюбу, виховання дітей і розподіл обов'язків, про гендерну специфіку. Причому гендерні особливості у різних суспільствах є різними, зокрема у патріархальних суспільствах є чіткий поділ обов'язків: чоловік –

годувальник, жінка – берегиня дому, проте у більшості сучасних суспільств пропагується й утверджується рівноправне партнерство у сімейних відносинах [20; 31].

Поряд із соціокультурними на розвиток сімейних відносин мають вплив й економічні чинники (фінансова стабільність, її вплив на стабільність сім'ї, рівень народжуваності, кількість розлучень, конфлікти у сімейних відносинах, рівень безробіття) [13]. У чіткому взаємозв'язку з соціокультурним впливом є релігійний вплив на сімейні відносини. Цей вплив зумовлений роллю релігії у формуванні сімейних норм, у врегулюванні пов'язаних з шлюбом, розлученням, вихованням дітей питань. Розглядаючи історію релігійних традицій в українській сім'ї І. Ігнатенко констатує, що у консервативних релігіях (християнство, іслам, іудаїзм) існують суворі правила щодо розлучення та гендерних ролей, а у світських суспільствах превалює ліберальне ставлення до сімейних стосунків [22].

Під впливом соціокультурних чинників відбувається трансформація сімейних цінностей у сучасному світі. Це відображається у змінах традиційних моделей сімейних відносин через глобалізацію та вплив мас-медіа. Глобалізація створює нові сімейні моделі, що базуються на мультикультурності, міжетнічних шлюбах і зміні традиційних норм. У деяких країнах збільшується кількість багатонаціональних сімей, що стикаються з питаннями адаптації та культурного злиття. Дослідниця Л. Дідковська вивчає вплив міграції на сімейні зв'язки й констатує, що еміграція змушує багато сімей жити на відстані, що впливає на якість відносин [16].

Як переконливо доводить В. Станчишин, соціокультурні чинники зумовлюють появу нових моделей сім'ї, зокрема це так звані партнерські (обоє партнерів мають рівні права та обов'язки), гостьові (подружжя живе окремо, але підтримує емоційний зв'язок), одностатеві; сім'ї з одним із батьків [48; 49].

Значну роль у трансформації моделей сімейних стосунків відіграють засоби масової інформації й соціальні медіа, які суттєво коригують традиційні уявлення про ідеальну сім'ю та стандарти стосунків, закладають основи для формування у подружніх партнерів нереалістичних очікувань від сімейного життя, але водночас дають змогу підтримувати комунікацію між членами родини, які живуть далеко [63].

Зміни, які відбуваються у моделях сімейних відносин, провокують виникнення різних криз сім'ї в соціокультурному контексті. Серед них варто згадати збільшення кількості розлучень через зміну традиційних уявлень про шлюб; зростання кількості людей, які обирають самотнє життя; конфлікти між поколіннями через зміну цінностей [29].

Дослідники В. Андрущенко, В. Кремень відмічають зв'язок трансформації моделей сімейних стосунків з духовними аспектами розвитку особистості, з впливом глобалізаційних процесів та інформаційної революції на інтелектуальний розвиток та функціонування сім'ї [3]. Американський психолог та психіатр Е. Берн вказує на суттєві трансформації у психолого-фізіологічних аспектах сімейних відносин. Він пропонує новий погляд на сексуальне задоволення та взаємодію між партнерами, розкриваючи різні «ігри» та ролі, які вони можуть відігравати у ліжку. Берн аналізує, як ці «ігри» впливають на динаміку стосунків та емоційний зв'язок між партнерами [5].

Соціокультурний вплив на зміну моделей сімейних стосунків є ключовим аспектом у наукових працях І. Беха, який розглядає процес формування моральних цінностей, етичних норм та соціальних установок у контексті сімейного виховання [7].

Цілком слушною у контексті нашого дослідження є думка В. Васютинського стосовно важливості дослідження соціальних груп, міжособистісних відносин та впливу соціального середовища на формування особистості; аналізу психологічних механізмів, що лежать в основі соціальних взаємодій та комунікацій [11].

На визначальному впливі на модель сімейних стосунків змін в економічній, культурній та інформаційній сферах наголошує науковиця О. Гаврилова, яка також розглядає виклики, з якими стикаються сучасні сім'ї в умовах глобалізації, та пропонує можливі шляхи їх подолання [13].

У межах аналізу соціокультурних викликів, які постають перед сучасною сім’єю як системою, О. Гуменюк вивчає різні моделі сімейних відносин, етапи розвитку сім'ї та типові проблеми, що виникають у сімейному житті. Дослідник також надає поради щодо покращення комунікації між подружжям, вирішення конфліктів та виховання дітей у гармонійному сімейному середовищі [15].

Значним викликом для сімейних відносин стали міграційні процесу, зумовлені військовими діями на території України. Дослідниця Л. Дідковська, розкриваючи психологію сучасного емігранта, визначає мотиваційні фактори, емоційні переживання та можливі стресові ситуації, пов'язані з процесом переїзду до іншої країни [16].

Трансформації у сімейних відносинах не завжди мають позитивний вплив, що й актуалізує необхідність психокорекційної роботи в цьому напрямі. Науковиця В. Дружиніна подає різні моделі сімейної терапії, методи діагностики та корекції сімейних конфліктів, підкреслює важливість інтегративного підходу, що поєднує різні психологічні теорії та практики для досягнення гармонії в сімейних відносинах.

Соціокультурний контекст функціонування сучасних сімей пов'язаний також із гендерними особливостями. Науковиця О. Зайцева підкреслює вплив гендерних ролей та стереотипів на розподіл обов'язків, комунікацію та взаєморозуміння між партнерами. У наукових розвідках І. Ігнатенко звертається особлива увага на історичні аспекти інтимних стосунків в українській культурі. Учена розглядає особливості трансформації соціокультурних аспектів сімейних відносин, еволюцію поглядів на тіло, сексуальність та шлюбні відносини від давнини до сучасності [20; 22].

Найбільш значним соціокультурним викликом для сімейної системи стала повномасштабна війна 24 лютого 2022 року, яка радикально змінила життя кожної родини. Ці події призвели до серйозних руйнацій звичного середовища буття сімей, до порушення основного права людини на безпечне життя, до значних людських втрати, до зміщення акцентів сімей від народження і виховання наступних поколінь до забезпечення елементарного виживання для їх членів та фізичного захисту дітей від небезпеки. Сімейна згуртованість, взаємна підтримка та розподіл ресурсів відіграють важливу роль не лише у забезпеченні базових потреб, а й у захисті та стабільності членів родини. У складних життєвих обставинах багато переселенців знаходять прихисток і допомогу у своїх родичів, переїжджаючи до більш безпечних регіонів. Виїзд одного з батьків або всієї сім'ї за кордон з метою працевлаштування може спричинити як тимчасову, так і довготривалу розлуку, що нерідко супроводжується емоційним напруженням та почуттям відчуження між членами родини [37].

Міграційні процеси часто мотивуються прагненням до покращення рівня життя, здобуття якісної освіти чи розширення професійних перспектив. Водночас такі зміни можуть спричиняти фізичне віддалення від родини та близьких, що посилює відчуття ізоляції та емоційного дискомфорту. Розрив у сімейних зв'язках нерідко стає джерелом стресу та викликає значні психологічні труднощі, що впливають на емоційний стан як дорослих, так і дітей [37].

Розлади у сімейних відносинах та емоційна віддаленість спричиняють зниження рівня комунікації, що поступово призводить до посилення дистанції між членами родини. Тривала розлука викликає серйозні емоційні труднощі, що проявляються у вигляді стресу, тривожності та депресивних станів. Обмежена присутність одного з батьків може створювати надмірне навантаження на іншого, змушуючи його виконувати всі батьківські функції самостійно, що порушує баланс у сімейному житті та може спричинити психологічне виснаження. Сім'ї, які опинилися у стані розлуки, нерідко

стикаються з почуттям ізоляції, соціального відчуження та втрати звичних зв'язків, особливо у новому середовищі чи країні. В умовах війни відсутність безпеки та стабільності погіршує психологічний стан людей, роблячи їх більш уразливими до страху, тривоги та емоційного вигорання [37].

Отже, соціокультурний контекст суттєво впливає на функціонування сімей, що проявляється у гендерній специфіці функціонування сімей, у релігійній детермінованості поведінки подружніх партнерів, у зміні традиційних уявлень про сімейні відносини під впливом міграційних процесів, глобалізаційних викликів, соціальних медіа.

1.3. Проблеми тривалого дистанційного проживання у сім'ях

Сім'я є складною системою, у межах якої відбувається взаємодія між її членами. На основі цієї взаємодії визначається емоційний клімат, рівень довіри, підтримку та задоволеність стосунками. До основних аспектів сімейної взаємодії можна віднести комунікацію та емоційний зв'язок. Комунікація у сім'ї може бути підтримувальною (можливість висловлювати думки усіма членами сім'ї, наявність поваги, почуттів) та деструктивною (прояви критики, звинувачень, агресії, маніпуляцій) [23; 48].

У межах сімейної взаємодії формується прив'язаність між членами сім'ї. Прив'язаність може бути безпечна (гармонійні стосунки, довіра, відкритість), уникаюча (уникнення близькості, емоційна дистанція), тривожна (страх втрати, ревнощі, залежність від партнера) [5].

Під час сімейної взаємодії здійснюється виконання її членами певних ролей. Це можуть бути традиційні сімейні ролі: роль батька (у багатьох культурах вважається головою сім'ї, відповідальним за матеріальне забезпечення), роль матері (емоційно-психологічна підтримка комфорту родини), роль дітей [20].

Поряд із емоційною підтримкою, прив'язаністю членів сім'ї у сімейній взаємодії виникають конфлікти. Їх причинами можуть бути різниця в очікуваннях та цінностях подружніх партнерів, фінансові труднощі, проблеми з розподілом обов'язків, відсутність якісного спілкування. Конфлікти, що виникають у процесі сімейної взаємодії, можуть розв'язуватися з допомогою різних методів, зокрема через активне слухання, пошук й ухвалення компромісних рішень, встановлення емоційного контролю над комунікацією [29].

Соціокультурні чинники теж впливають на сімейну взаємодію, зокрема це глобалізація, яка змінює уявлення про сім'ю (партнерські шлюби, гендерна рівність), релігійні переконання, які визначають сімейні традиції, наприклад, ставлення до розлучення [13].

Важливою у сімейній взаємодії є сексуальна гармонія, що становить складову подружнього життя. Через побудову гармонійних сексуальних стосунків зміцнюється емоційний зв'язок між партнерами, а проблеми у сексуальній сфері провокують конфлікти і розлучення [31].

На сімейну взаємодію незаперечний вплив має поява дітей, оскільки це змінює динаміку сімейних стосунків: з одного боку, сприяє емоційному збагаченню, зміцненню родинного зв'язку, а з іншого – може провокувати втому, фінансовий тиск, зміну розподілу ролей [5].

В умовах деструктивних викликів сьогодення сімейна комунікація зазнає суттєвих змін. Адже гармонійні сімейні відносини сприяють зняттю емоційної напруги, формуванню взаємної турботи і довіри, сприяють збереженню психічного здоров'я. У період воєнного стану сімейна взаємодія дещо змінилася. Зокрема, збільшилась кількість шлюбів з військовослужбовцями (для жінок це додає впевненості, можливість користуватися додатковими соціальними гарантіями, а чоловікам – відчуття захищеності) [17]. Але водночас воєнні дії принесли такі деструктивні виклики у контексті сімейних відносин, як: деформацію сімейних структур, нестабільність шлюбу, гендерно зумовлене насильство, деформація статево-

вікової структури населення через втрати чоловіків репродуктивного віку, збільшення кількості сімей, де родичі (бабуся, дідусь) беруть на себе утримання та виховання дітей через відсутність батьків, які загинули; поширення однодітності серед сімей з дітьми через зменшення народжуваності внаслідок міграційного відтоку населення за кордон і зміну репродуктивних планів через військову небезпеку, ослаблення та поступова руйнація подружніх зв'язків [2, с. 14-17].

До порушень у сімейній взаємодії в умовах воєнного часу учені відносять також розлучення подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію, віддалена комунікація між подружжям через міграцію жінок за кордон [19], руйнація сімейної солідарності [69, с. 190], деморалізація й деградація соціуму в цілому (втрата духовних, моральних і культурних цінностей, моральний занепад особистості [62, с. 101-104].

Учені вказують на вплив на сімейну взаємодію глобалізаційних викликів, які зумовлюють появу людей, які прагнуть жити поза сімейним оточенням, виключно для себе, хочуть перебувати у бездітних шлюбах через прагнення побудувати кар’єру, поширення угод між шлюбними партнерами про «подвійне життя» на ґрунті меркантильних інтересів [42, с. 23, 24].

Для дослідження сімей у контексті дистанційного проживання може бути використано різний психодіагностичний інструментарій. Розглянемо його детальніше.

Зважаючи, що у наукових розвідках під поняттям прихильності до країни розуміють когнітивно-емоційне цілісне утворення особистості, що виражається в суб’єктивних уявленнях індивіда про цінність для нього даної країни, її привабливість, перспективність у задоволенні його провідних потреб, то доцільно провести дослідження прихильності до своєї країни. Адже воно виявляється у бажанні будувати свою подальшу долю в її межах і є одним з найбільш показових її критеріїв є ставлення до еміграції. Оцінювання рівня прихильності до рідної країни дає змогу визначити ступінь емоційного зв’язку потенційного емігранта з батьківщиною та національною

культурою. Загалом, можна зробити такий висновок: чим сильніше людина відчуває приналежність до своєї країни, тим складнішим для неї буде процес адаптації в іншій державі. Це пов'язано з тим, що акультурація передбачає поступове втрачання окремих елементів рідної культури та засвоєння нових норм і традицій приймаючого суспільства [16].

Для визначення прихильності до своєї країни використовується Опитувальник «Прихильність до країни» С. Фролової. Він складається 68 питань, які стосуються життєвих стратегій, інтересів, почуттів, бажань та намірів. Він вимірює загальну прихильність до країни, різні її компоненти (конативний, емоційний, когнітивний, соціальний, економічний, природно-географічний, культурний) та еміграційні наміри.

У діагностичній роботі з емігрантами може бути також використано структуроване психологічне інтерв'ю «Вираженість прихильності до країни і еміграційних намірів». Воно містить 18 питань, які стосуються прихильності до країни та еміграційних намірів [16].

Для проведення психодіагностичної роботи з дистантними сім'ями може практикуватися опитувальник «Типи прихильності до країни». Опитувальник, що досліджує прихильність до власної країни, допомагає виявити основні мотиви, причини та значення, які визначають ставлення людини до держави, у якій вона мешкає. Він дає змогу виокремити кілька типів прихильності: первинний, номінальний, консолідуючий та екзистенційно-рефлексійний.

Первинний тип прихильності формується на початкових етапах соціалізації, коли вплив середовища сприймається несвідомо через ще недостатньо розвинену інтелектуальну сферу дитини. Вирішальну роль у цьому процесі відіграє сім'я, оскільки вона передає культурні та ціннісні орієнтири. Емоційні переживання, пов'язані з народними казками, традиційними іграми та символічними предметами, закладають основу національної ідентичності. Номінальний тип прихильності до країни характеризується низьким рівнем усвідомлення своєї належності до

національної спільноти. Він базується на формальному визнанні факту народження та проживання в певній країні, що супроводжується отриманням громадянства. Людина при цьому сприймає образи країни через особисті спогади та події, не інтегруючи їх у цілісну систему національної ідентичності.

Консолідуючий тип прихильності відзначається глибшим усвідомленням соціальних зв'язків, емоційних уподобань та спільних життєвих цінностей. Людина активно включається у соціальні, професійні та культурні процеси країни, будує своє майбутнє в її межах та розвиває соціальні зв'язки. Екзистенційно-рефлексійний тип прихильності передбачає високий рівень самосвідомості та осмислення власного ставлення до країни. Такі особи переживають глибокі трансцендентні почуття, шукаючи сенс життя та ідеали в контексті національної культури [16].

Для вивчення сімей у контексті дистанційного проживання може використовуватися образно-асоціативний тест «Образи країни». Він розроблений для визначення рівня значущості системи суб'єктивних образів своєї країни. Тест дозволяє визначити наявність в образній сфері значущо пережитих образів соціальної спільноти своєї країни, що включають природні, культурні та соціальні аспекти життя. Тест визначає чотири види значущих переживань образів своєї країни: імпресингових, егоцентричних, афіліативно-праксичних, трансцендентних. Показник імпресингових значущих переживань образів своєї країни визначає сприйняття і позитивне значуще переживання образів природи та культури своєї країни у ранньому дитинстві. Індикатором егоцентричних значущих переживань є відповіді на вербальний стимул «Задоволеність моїх матеріально-побутових потреб в країні». Індикатором афіліативно-праксичних значущих переживань образів своєї країни є сумарні бали за відповідями на чотири вербальних стимули: «Народні казки моєї країни», «Колективи державних організацій в країні», «Діяльність суспільних організацій в країні», «Можливості для реалізації життєвих планів в країні». Індикатором трансцендентних значущих

переживань е відповіді на вербальні стимули «Віра народу моєї країни», «Набуття смислу життя у своїй країні» [16].

Окрім того, вбачаємо доцільність застосування у дослідженні сімей у контексті їх дистанційного проживання психологічної анкети «Смислоутворюючі мотиви прихильності до країни», яка призначення для діагностики рівня бажання постійно залишатися жити у своїй країні.

Суттєвим доповненням до діагностичної роботи з сім'ями, що проживають дистанційно, є структуроване психологічне інтерв'ю «Образи дитинства». Інтерв'ю визначає дитячі спогади про природу, казки, діафільми, мультфільми, ігри та іграшки, що формували прихильність до своєї країни і культури.

Доцільною до використання у контексті нашого наукового пошуку є «Шкала експрес-оцінки почуттів, пов'язаних з етнічною приналежністю». Вона дає можливість оцінити ставлення людини до власної етнічної приналежності. Респонденту пропонується відповісти на запитання: «Які емоції у вас викликає належність до свого народу?», вибравши один із п'яти варіантів: гордість, спокійна впевненість, байдужість, образа або почуття пригніченості та приниженості. Ці емоції розташовані на шкалі, де рівень позитивного ставлення поступово зростає від найнегативніших (відчуття приниженості й утисків) до максимально позитивних (гордість за свою етнічну належність). Оптимальним показником є відповідь «спокійна впевненість», яка відображає збалансоване та стійке сприйняття власної етнічної ідентичності.

У межах нашого дослідження може практикуватися використання «Методики оцінки позитивності і невизначеності етнічної ідентичності». До цієї методики входять чотири шкали. Перша шкала дозволяє оцінити емоційний компонент етнічної ідентичності, її емоційну забарвленість. Друга шкала оцінює міру визначеності/невизначеності етнічної ідентичності, те, наскільки ясно респондент почуває себе представником свого народу.

Для вивчення сімей у контексті дистанційного проживання може використовуватися методика «Вираженість етнічної ідентичності». Опитувальник складається 3 12 питань, що згруповані у 2 шкали. Перша шкала вимірює вираженість когнітивного компонента етнічної ідентичності, а друга шкала вимірює афективний компонент етнічної ідентичності.

У перспективі у психодіагностичній роботі з дистантними сім'ями може застосовуватися «Методика вимірювання етноцентризму», тобто визначення тенденцій до оцінювання світу за допомогою культурних фільтрів власної культури. Проявами етноцентризму є: сприйняття елементів своєї культури як природних і правильних, розгляд своїх звичаїв як універсальних. Варто відмітити, що людині природно надавати перевагу своїй групі, почувати гордість за неї, співпрацювати з членами своєї групи і не довіряти чи навіть ворогувати з членами інших груп. Надмірно високий рівень етноцентризму може стати значною перепоною для успішної соціокультурної адаптації в умовах еміграції. У процесі акультурації іммігрант частково втрачає елементи власної етнічної культури, водночас стикаючись із необхідністю інтеграції в нове культурне середовище. Для цього потрібен високий рівень міжкультурної толерантності, що сприяє гармонійному засвоєнню традицій, цінностей і норм приймаючого суспільства. Методика розроблена для визначення рівня етноцентризму особистості і складається з двох опитувальників (20 тверджень у першому опитувальнику і 17 у другому).

Методика «Етнічна ідентичність» (О. Л. Романова) дозволяє визначити самоідентифікацію через усвідомлення особливостей власної етнічної групи і суб’єктивної значущості для людини членства у цій етнічній групі. Опитувальник містить 21 твердження і дозволяє визначити почуття приналежності до своєї етнічної групи, значущість етнічної приналежності, оцінку стосунків між більшістю та меншістю [16].

У межах психологічної діагностики сімей, що проживають дистанційно, може використовуватися методика «Соціальна ідентичність»

(В. Ядов, Е. Данілова і С. Клімова). Вона призначена для вивчення соціальної ідентичності. Дослідники розробили 25 шкал, які охоплюють три ключові блоки: атрибутивний, емоційний та поведінковий. Учасникам опитування пропонується дати відповіді на запитання щодо того, кого вони відносять до «своєї» та «чужої» групи. Це дозволяє визначити, на яких рівнях відбувається процес диференціації між «своїми» та «чужими» у контексті групової взаємодії [16].

Розкриттю психологічних особливостей дистанційних сімей може сприяти діагностика за методикою «Типи етнічної ідентичності» (Г. У. Солдатова і С. В. Рижова), яка містить 30 тверджень і спрямована на визначення етнічної самосвідомості та її трансформації в умовах міжетнічної напруженості. Одним із ключових показників змін у структурі етнічної ідентичності є посилення етнічної нетерпимості (інтолерантності). Різні типи ідентичності, що відрізняються рівнем етнічної толерантності, визначаються за допомогою шкали етноцентризму, яка охоплює широкий спектр – від заперечення власної етнічної ідентичності, що супроводжується негативним ставленням до свого етносу, до крайнього національного фанатизму, що проявляється у радикальній нетерпимості до інших етнічних груп [16].

Для оцінки етнічної ідентичності використовується опитувальник, що містить шість шкал, кожна з яких відповідає певному типу:

Етнонігілізм – форма гіпоідентичності, що характеризується віддаленням від власного етносу та пошуком соціально-психологічних орієнтирів без урахування етнічної приналежності.

Етнічна індиферентність – стан невизначеності щодо власної етнічної належності, що призводить до розмиття етнічної ідентичності.

Норма (позитивна етнічна ідентичність) – гармонійне поєднання позитивного ставлення як до свого етносу, так і до інших народів.

Етноегоїзм – орієнтація на пріоритет власного етносу, що може виражатися як на рівні риторики («мій народ – понад усе»), так і через

напруженість у міжетнічній комунікації чи прагнення здобувати переваги за рахунок інших етносів.

Етноізоляціонізм – переконаність у винятковості свого народу, прагнення до «очищення» національної культури, негативне ставлення до міжетнічних шлюбів, ксенофобія.

Етнофанатизм – радикальна форма етноцентризму, що передбачає готовність до будь-яких дій в ім'я етнічних інтересів, аж до виправдання етнічних «чисток», обмеження прав інших народів і визнання пріоритету етнічних інтересів над загальнолюдськими правами..

Цінною у розкритті психологічних особливостей сімей у контексті їх дистанційного проживання є психодіагностика темпераменту та основних особистісних якостей. Для цього може бути застосований опитувальник Я. Стреляу. Він призначений для вимірювання трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня процесів збудження, процесів гальмування і рухливості нервових процесів. Комбінація цих властивостей нервової системи визначає тип вищої нервової діяльності. Методика складається з трьох відповідних шкал (134 питання, на які потрібно відповісти «так», «важко відповісти», «ні») [16].

Іншою психодіагностичною методикою, яка може бути використана для оцінки психологічних особливостей сімей у контексті їх дистанційного проживання, є Особистісний опитувальник Айзенка. Він складається з 57 питань, призначених для діагностики рівня екстраверсії-інтроверсії, нейротизму (невротизму) та типу темпераменту. На думку Г. Айзенка, поєднання екстраверсії/ інтроверсії та нейротизму емоційної стійкості є властивостями темпераменту, які визначають його тип. Екстраверсія та інтроверсія є протилежними, як і нейротизм та емоційна стійкість. Екстраверсія характеризується орієнтацією особистості на взаємодію з оточуючими та залучення до подій зовнішнього світу, тоді як інтроверсія спрямовує увагу людини на її внутрішні переживання, думки та рефлексію. Нейротизм, що є близьким за значенням до тривожності, проявляється у

вигляді емоційної нестійкості, підвищеної напруженості, схильності до швидких змін настрою, депресивних станів і надмірної збудливості [16].

Основні характеристики темпераменту, зокрема сила процесів збудження і гальмування, їхня взаємозбалансованість, швидкість нервових реакцій, динамічність і лабільність, відіграють важливу роль у регуляції поведінки та визначають ефективність діяльності людини. Властивості темпераменту вирізняються відносною стабільністю протягом усього життя, проте можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на життєдіяльність. Наприклад, низька сила нервових процесів спричиняє зниження працездатності, але водночас сприяє підвищеній чутливості до деталей і нюансів. Інертність нервових процесів проявляється у сповільнених реакціях, однак водночас забезпечує стійкість та надійність сформованих зв'язків між подіями й інформацією [16].

Для розкриття психологічних особливостей сімей емігрантів у контексті їх дистанційного проживання можуть також застосовуватися Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI), Каліфорнійський психологічний опитуваль- ник (California Psychological Inventory, CPI), 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (Sixteen Personaflity Factor Questionnaire, 16PF).

Певний емпіричний інтерес у контексті нашого дослідження становить і П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Big Five personality test). За цією методикою виділено на основі факторного аналізу 5 незалежних змінних є цілком достатніми для адекватного опису психологічного портрету особистості:

1) екстраверсія, яка припускає товариськість, напористість, активність, оптимістичність;

2) нейротизм відображає здатність індивіда пристосовуватися до життя, протистояти життєвим стресовим ситуаціям;

3) відкритість новому досвіду виявляє такі особистісні характеристик як уява, естетична чутливість, гнучкість розуму, незалежність у судженнях та оцінках;

4) співпраця – основний параметр міжособистісних тенденцій: індивід, який співпрацює, симпатизує іншим, прагне допомогти їм, тоді як людина суперечлива, егоцентрична, скептично ставиться до намірів інших і за духом є швидше конкуруючою;

5) добросовісність – скрупульозність, пунктуальність, послідовність і надійність [16].

Психодіагностика мотиваційно-потребової сфери теж матиме доцільність у дослідженні психологічних аспектів сімей у контексті їх дистанційного проживання, адже вона дає змогу розкрити мотивацію еміграції. Варто підкреслити, що поняття мотиву і мотивації включають в себе уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, спонукання, які є у людини, про зовнішні чинники, які змушують її поводитися певним чином, про управління діяльністю в процесі її здійснення та ін. Діагностика мотивів та потреб є взаємопов’язаними, проте не тотожними процесами. Вивчення мотивів є необхідним для розуміння потреб, але воно не дає вичерпної картини. Кожному мотиву притаманна своя «мотиваційна значущість» – ступінь його впливу на реалізацію певної потреби. При цьому система мотивів, пов’язаних із конкретною потребою, не є простою їх сукупністю, а має ієрархічну структуру, де одні мотиви домінують над іншими. Аналіз «мотиваційних пріоритетів» дозволяє визначити загальні риси об’єкта потреби, тоді як виявлення рівня домінування мотивів допомагає уточнити його конкретний зміст. Для найбільш ефективної діагностики мотиваційної сфери особистості, структури її потреб та мотивів доцільно застосовувати проективні методики у поєднанні з опитувальниками та методами суб’єктивного шкалювання. Такі методи, залежно від своєї структури та змісту, реалізують один або кілька можливих показників мотивації, які виступають емпіричними критеріями її оцінки [16].

Для психодіагностики мотиваційно-потребової сфери може бути використаний «Список особистісних переваг Едвардса», який вимірює силу потреб у повазі, порядку, вияві себе, автономії, сприянні, внутрішньому аналізі, допомозі, лідерстві, приниженні, турботі, змінах, терпінні, в індивіді іншої статі, в агресивності. Для кожної з 15 шкал були виділені індикатори потреб, які формулюються у вигляді тверджень (всього 210 пар тверджень). Опитувальник побудований на основі вибору однієї з пари тверджень. Підсумковий індекс потреби виражає не абсолютну силу потреби, а її силу щодо інших потреб з переліку [16].

Опитувальник для виміру результуючої тенденції мотивації досягнення А. Мехрабіана (RAM) теж може практикуватися у психодіагностиці сімей емігрантів. Методика А. Мехрабіана вимірює результуючу тенденцію мотивації досягнення, тобто різницю, оскільки пункти побудовані на основі порівняльних тверджень. Тому відповідь на пункт показує, чи переважає мотив прагнення до успіху над уникненням невдачі, чи навпаки. Високі оцінки за тестом вказують на тенденцію прагнення до успіху, а низькі – на тенденцію уникнення невдачі. Люди з високим рівнем мотивації досягнень вирізняються такими особливостями: наполегливість у досягненні своїх цілей, незадоволеність досягнутим, прагнення виконати справу якнайкраще, прагнення пережити задоволення від успіху [16].

Отже, для проведення діагностичної роботи з сім’ями у контексті їх дистанційного проживання можуть бути використані такі психодіагностичні методики: опитувальник «Прихильність до країни» С. Фролової, структуроване психологічне інтерв’ю «Вираженість прихильності до країни і еміграційних намірів», опитувальник «Типи прихильності до країни», образно-асоціативний тест «Образи країни», психологічна анкета «Смислоутворюючі мотиви прихильності до країни», структуроване психологічне інтерв’ю «Образи дитинства», «Шкала експрес-оцінки почуттів, пов’язаних з етнічною приналежністю». «Методика оцінки

позитивності і невизначеності етнічної ідентичності», методика «Вираженість етнічної ідентичності», «Методика вимірювання етноцентризму», методика «Етнічна ідентичність» (О.Л. Романова), методика «Соціальна ідентичність» (В. Ядов, Е. Данілова і С. Клімова), методика «Типи етнічної ідентичності» (Г.У. Солдатова і С.В. Рижова), опитувальник Я. Стреляу, особистісний опитувальник Айзенка, П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка», «Список особистісних переваг Едвардса», опитувальник для виміру результуючої тенденції мотивації досягнення А. Мехрабіана.

Висновки до розділу 1

Сімейні стосунки – це складна система взаємодій між партнерами, дітьми, батьками та іншими членами родини. Тому у психологічній науці використовуються різні теоретичні моделі сімейних стосунків. Основними з них є: системний підхід, когнітивно-поведінковий підхід, психоаналіз, соціально-культурна теорія та гендерний підхід. Відповідно, сімейні стосунки можна аналізувати з різних точок зору: системної, когнітивно-поведінкової, психоаналітичної, соціально-культурної та гендерної.

Соціокультурний контекст суттєво впливає на функціонування сімей, що проявляється у гендерній специфіці функціонування сімей, у релігійній детермінованості поведінки подружніх партнерів, у зміні традиційних уявлень про сімейні відносини під впливом міграційних процесів, глобалізаційних викликів, соціальних медіа.

Зважаючи, що у наукових розвідках під поняттям прихильності до країни розуміють когнітивно-емоційне цілісне утворення особистості, що виражається в суб'єктивних уявленнях індивіда про цінність для нього даної країни, її привабливість, перспективність у задоволенні його провідних потреб, то доцільно провести дослідження прихильності до своєї країни. Адже воно виявляється у бажанні будувати свою подальшу долю в її межах і є одним з найбільш показових її критеріїв є ставлення до еміграції. Оцінювання рівня прихильності до рідної країни дає змогу визначити ступінь

емоційного зв'язку потенційного емігранта з батьківщиною та національною культурою. Загалом, можна зробити такий висновок: чим сильніше людина відчуває приналежність до своєї країни, тим складнішим для неї буде процес адаптації в іншій державі. Це пов'язано з тим, що акультурація передбачає поступове втрачання окремих елементів рідної культури та засвоєння нових норм і традицій приймаючого суспільства

У межах вивчення імовірних психодіагностичних інструментів, які можуть бути використані для проведення діагностичної роботи з сім'ями у контексті їх дистанційного проживання, ми з'ясували, що до них доцільно віднести такі психодіагностичні методики: опитувальник «Прихильність до країни» С. Фролової, структуроване психологічне інтерв'ю «Вираженість прихильності до країни і еміграційних намірів», опитувальник «Типи прихильності до країни», образно-асоціативний тест «Образи країни», психологічна анкета «Смислоутворюючі мотиви прихильності до країни», структуроване психологічне інтерв'ю «Образи дитинства», «Шкала експрес-оцінки почуттів, пов'язаних з етнічною приналежністю». «Методика оцінки позитивності і невизначеності етнічної ідентичності», методика «Вираженість етнічної ідентичності», «Методика вимірювання етноцентризму», методика «Етнічна ідентичність» (О.Л. Романова), методика «Соціальна ідентичність» (В. Ядов, Е. Данілова і С. Клімова), методика «Типи етнічної ідентичності» (Г.У. Солдатова і С.В. Рижова), опитувальник Я. Стреляу, особистісний опитувальник Айзенка, П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка», «Список особистісних переваг Едвардса», опитувальник для виміру результуючої тенденції мотивації досягнення А. Мехрабіана.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙ УКРАЇНОК З ТИМЧАСОВИМ ЗАХИСТОМ У ЄС

2.1. Соціально-психологічний контекст тимчасового захисту в ЄС

Соціально-психологічний контекст тимчасового захисту в ЄС значною мірою залежить від статусу особи, яка там опинилася через війну в Україні. Це «біженець», «емігрант», «переселенець», «особа, яка покинула Україну під час війни». Дослідники вказують на відсутність коректної номінації, яка б консолідувала усі ці поняття. У наукових розвідках використовується ще й поняття «переміщені люди/особи» або «вимушені мігранти». Такий зміст термінологічного сполучення підкреслює вимушений характер переїзду. Проте поняття «біженці», «внутрішньо переміщені особи» не охоплюють досвід усіх, хто були змушені втікати від війни.

Фіксується часте використання поняття «внутрішньо переміщені особи» (ВПО). Внутрішньо переміщеними особами можна називати усіх, хто покинули домівки через війну та перемістились у межах країни – незалежно від наявності довідки ВПО.

Використання терміна «біженці» щодо цих осіб є некоректним. Поняття «біженець» застосовується виключно до тих, хто перетнув міжнародний кордон у пошуках безпеки. Водночас внутрішньо переміщені особи залишаються в межах своєї країни та перебувають під її юрисдикцією та захистом.

Юридично статус біженця передбачає міжнародний захист, що надається згідно з відповідними конвенціями та міжнародним законодавством. У загальному розумінні біженцями можуть називати всіх, хто був змушений покинути свою країну через війну, збройні конфлікти чи переслідування. Однак у вузькому сенсі цей термін застосовується лише до

осіб, які офіційно отримали відповідний статус згідно з міжнародними нормами.

Використання терміна «мігранти» щодо осіб, які вимушено залишили Україну, є некоректним, оскільки він передбачає добровільний характер переїзду, здійснений без впливу зовнішніх обставин. Водночас евакуація українців відбувається через безпосередню загрозу їхньому життю, спричинену військовими діями [54].

Європейський Союз та міжнародні організації, зокрема Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН), визначають українців, які залишили країну через війну, як біженців. Однак більшість із них не отримують офіційного статусу біженця, а користуються механізмом тимчасового захисту.

Статус біженця та тимчасовий захист є різними за юридичним визначенням та процедурою отримання. Перший регулюється Конвенцією про статус біженців (1951), що застосовується в 145 країнах і передбачає отримання притулку на основі доказів переслідування або загрози життю. Натомість тимчасовий захист ґрунтується на Директиві ЄС 2001/55/ЕС, яка була активована спеціально для українців після повномасштабного вторгнення Росії 24 лютого 2022 року. Цей механізм надається лише в країнах Європейського Союзу і поширюється на громадян України, осіб, які мали статус біженця в Україні, а також тих, хто легально перебував на її території, але не може повернутися на батьківщину [54].

Основні відмінності між двома статусами:

Швидкість оформлення: статус тимчасового захисту надається негайно або впродовж кількох тижнів після подання заяви, тоді як розгляд заяви на статус біженця може тривати понад рік.

Складність процедури: отримання статусу біженця вимагає проходження інтерв’ю та надання доказів переслідувань, тоді як тимчасовий захист не передбачає такого рівня перевірки.

Обсяг прав: тимчасовий захист надає дозвіл на проживання, доступ до житла, медицини, освіти та ринку праці одразу після реєстрації. Натомість біженці отримують повний спектр прав лише після остаточного рішення щодо їхнього статусу, а під час очікування їх називають шукачами притулку [54].

На основі описаного вище можна узагальнити таке: біженець – це особа, яка була змушена покинути свою країну через загрозу життю, збройний конфлікт або переслідування та отримала відповідний статус згідно з міжнародним законодавством; емігрант – це людина, яка добровільно залишила свою країну з метою постійного або тривалого проживання за кордоном; переселенець – це особа, яка змінила місце проживання в межах однієї країни; особа, яка покинула Україну під час війни – узагальнене визначення, яке охоплює всіх, хто був змушений виїхати через бойові дії. Сюди входять як біженці, так і ті, хто перебуває під тимчасовим захистом, а також особи, що не мають чіткого юридичного статусу.

Особи, які покинули Україну під час війни, характеризуються психоемоційними деструкціями. Їм притаманне переживання тривожності, страху, стресу. Загалом, війна є потужним стресовим фактором, який призводить до глибоких змін у психіці людини. У наукових розвідках А. Мікіртичьян й В. Боснюк відмічається, що вимушені переселенці часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційним виснаженням та високим рівнем тривожності. Основними причинами цього є пережиті воєнні дії, втрата близьких, розлука з родиною та відчуття невизначеності щодо майбутнього [30].

Дослідник В. Педоренко констатує, що переселенців фіксується високий рівень тривоги, який пов’язаний як із безпосереднім досвідом війни, так і з труднощами адаптації в іншій країні. Вимушені мігранти часто відчувають себе ізольованими, що посилює їхній психологічний дискомфорт [35; 36].

Науковиця Ю. Бойко-Бузиль до ключових аспектів психологічного стану українців, які покинули країну під час війни, Відносить синдром провини вцілілого. Дослідниця також наголошує, що багато переселенців відчувають моральний конфлікт через те, що змогли врятуватися, тоді як їхні рідні залишилися в зоні бойових дій [8].

У працях В. Васютинського та Я. Заньчака відмічається, що в осіб, які покинули Україну через війну, формується почуття провини через соціальний тиск та сприйняття власної бездіяльності. Переселенці часто порівнюють себе з тими, хто залишився, і відчувають моральний обов'язок допомагати, що може призводити до самозвинувачення та депресивних станів [10; 21].

Ключовою проблемою осіб, які покинули Україну під час війни, є адаптація та соціальна ізоляція. Адже адаптація у новому середовищі є ще одним викликом для вимушених переселенців. Як слушно зауважує З. Спринська, більшість українців за кордоном стикаються з мовним бар'єром, труднощами у пошуку роботи, соціальною ізоляцією та культурним шоком [47]. Дослідниця В. Чорна констатує, що процес інтеграції у нове суспільство значно ускладнюється через тривалу невизначеність щодо майбутнього. Багато переселенців не знають, чи зможуть повернутися в Україну, що посилює їхній емоційний стрес [59].

Науковими розвідками також охоплено психологічний стан переселенців у європейських країнах. Зокрема, В. Педоренко показує, що українські переселенці в Німеччині часто відчувають страх перед майбутнім, невпевненість у своїх можливостях та соціальну відчуженість. Водночас рівень тривожності у тих, хто знайшов стабільну роботу та підтримку в місцевих громадах, є значно нижчим [35; 36].

Дослідниці М. Кудінова й Д. Кожанова підтверджують, що головними факторами психологічного благополуччя осіб, які покинули Україну під час війни, є соціальна підтримка, можливість реалізовувати професійні навички та відчуття стабільності [27].

Особи, які покинули Україну через війну, також переживають тривожні та депресивні розлади, детерміновані такими факторами, як: пережитий воєнний досвід (були свідками або жертвами воєнних злочинів, обстрілів, руйнувань та людських втрат), розлука з рідними (вимушене розділення сімей, втрата близьких чи неможливість їхнього порятунку), невизначеність щодо майбутнього, соціальна ізоляція (мовний бар'єр, культурні відмінності та зміна звичного оточення), фінансові труднощі (втрата роботи, залежність від соціальних виплат, обмежені можливості професійної реалізації). Про тривожність і депресію у вимушених мігрантів свідчать такі ознаки: постійне відчуття напруженості, страху за своє майбутнє та безпеку рідних, порушення сну, дратівливість, емоційна нестабільність, плаксивість, соматичні симптоми (головний біль, проблеми з травленням, біль у тілі), втрата мотивації до навчання, роботи та соціальної активності, відчуття безнадійності, апатія, зниження самооцінки, суїцидальні думки або схильність до аутоагресивної поведінки у важких випадках депресії.

Отже, війна залишає глибокий відбиток на психіці людей, що проявляється у вигляді ПТСР, синдрому провини вцілілого, тривожності та соціальної ізоляції, депресії.

2.2. Вплив тривалого дистанційного проживання на сімейну систему.

Для визначення впливу тривалого дистанційного проживання на сімейні стосунки проведено емпіричне дослідження, яке складалося з трьох етапів: організаційного, діагностичного й підсумкового. На організаційному етапі було підібрано діагностичний інструментарій, сформовано вибірку дослідження. Під час діагностичного етапу було проведено опитування респондентів. А на підсумковому етапі оброблялися емпіричні дані, формулювалися висновки.

У дослідженні взяло участь 60 осіб (30 жінок-емігранток і 30 жінок, які перебувають в Україні). Вік опитаних – 18 – 60 років. Опитування було проведено серед користувачів соціальної мережі Фейсбук, Інстаграм, вайбер, телеграм через використання при цьому google-форм**.** Усі досліджувані дали інформовану згоду на участь в опитуванні. Детальна інформація про вибірку подана на рис. 2.1-2.5.

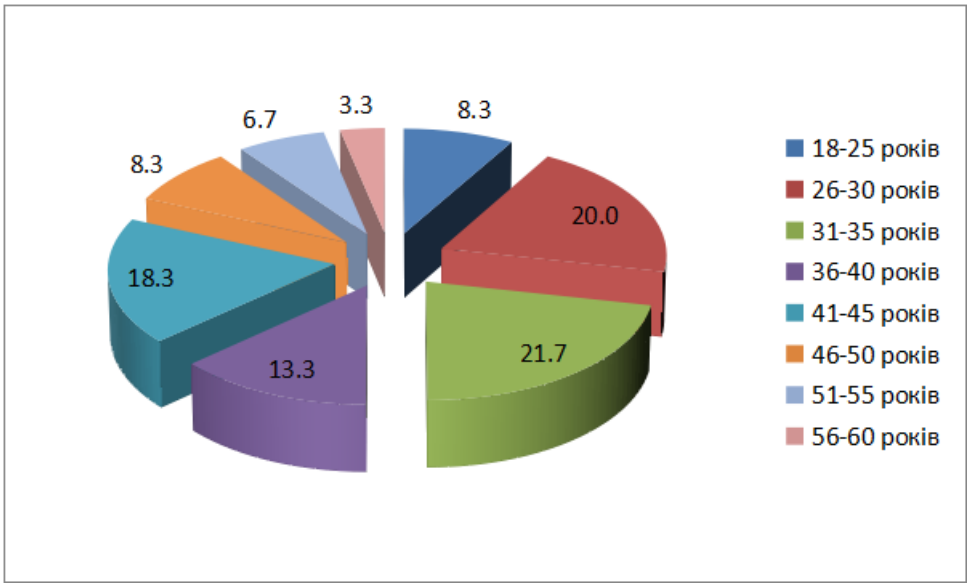


Рис. 2.1. Вік респонденток дослідження, %

Як бачимо з рис. 2.1, у дослідженні зроблено спробу охопити респонденток різного віку, проте найбільшу кількість а аналізованій вибірці становлять жінки віком 26-45 років.

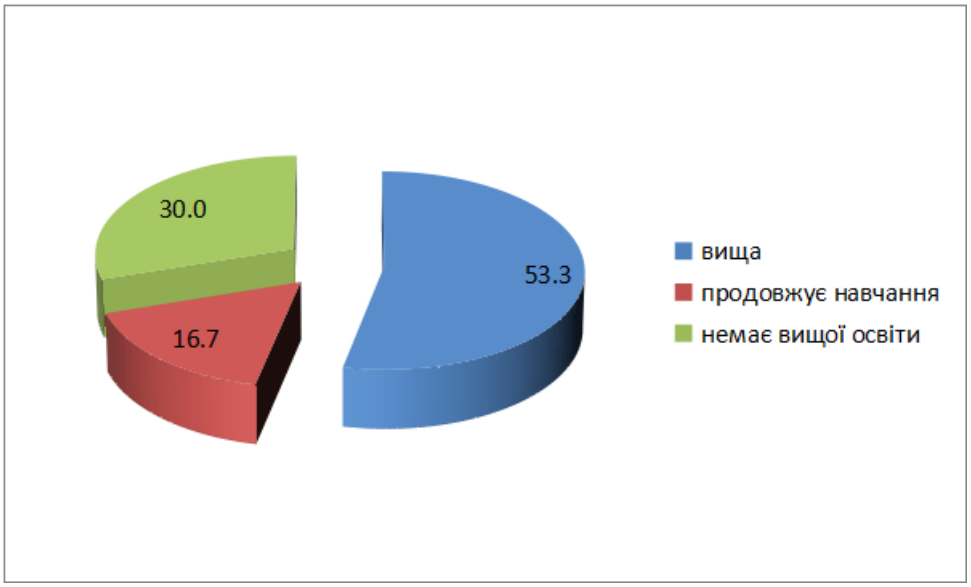


Рис. 2.2. Рівень освіти респонденток дослідження, %

На основі даних рис. 2.2 можна констатувати, що більшість опитаних мають вищу освіту або продовжують навчатися.



Рис. 2.3. Сімейний стан респонденток дослідження, %

З рис. 2.3 видно, що більшість опитаних перебувають у зареєстрованому шлюбі, незначна кількість мають романтичні стосунки або ж цивільний шлюб.

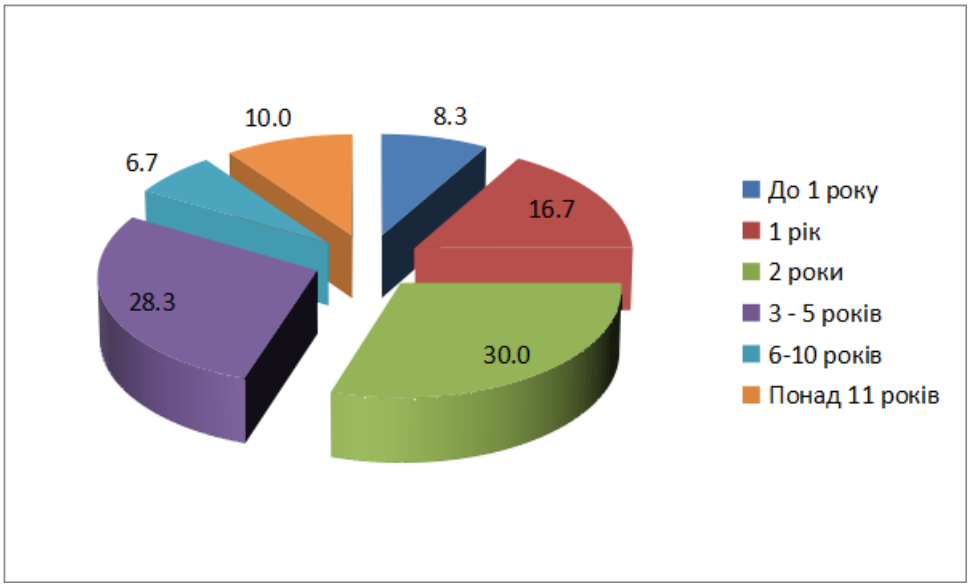


Рис. 2.4. Період перебування респонденток у шлюбі (стосунках), %

На основі даних рис. 2.4 можна стверджувати, що більшість опитаних перебувають у шлюбі (стосунках) від 1 до 5 років.

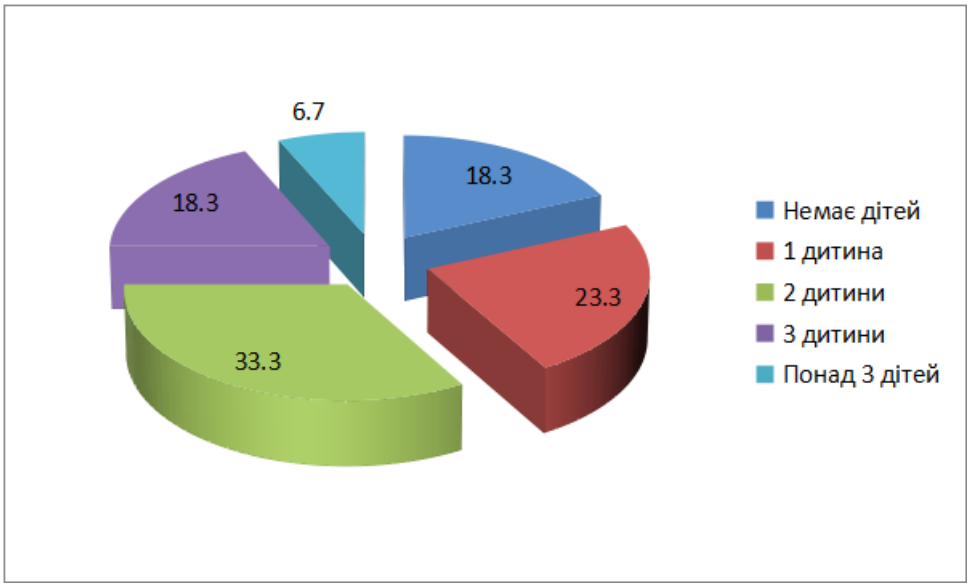


Рис. 2.5. Наявність дітей у респонденток дослідження, %

З рис. 2.5 бачимо, що більшість опитаних мають від 1 до 3 дітей.

Для проведення опитування респонденток підібрано такий діагностичний інструментарій, який було описано в попередніх підрозділах. Дослідження було проведено за класичною триетапною схемою. Це

забезпечує системний підхід: від підготовки респондентів до отримання цілісного психологічного профілю.

Етап 1. Підготовчо-діагностичний. На цьому етапі створюються умови для щирої та усвідомленої участі респондентів. Відбувається формування вибірки: Визначаються групи дослідження, у нашому випадку це жінки за місцем проживання в Україні або за кордоном у країнах ЄС.

Інструктаж та мотивація: Дослідник пояснює мету опитування, наголошуючи на анонімності та конфіденційності. Важливо створити атмосферу довіри, щоб уникнути ефекту “соціальної бажаності” (коли людина відповідає так, як “правильно”, а не так, як відчуває).

Проведення анкетування: Респонденти отримують доступ до бланків із твердженнями та шкалою оцінювання. Важливо, щоб учасники працювали самостійно, не обговорюючи питання під час процесу.

Етап 2. Аналітично-статистичний. Цей етап присвячений обробці отриманих цифрових даних та їх перетворенню на психологічні показники.

Обробка “сирих” балів: використовується ключ до методики.

Диференціація за рівнями. Також розраховуються середні значення для групи в цілому. При потребі проводиться порівняльний аналіз. Якщо дослідження передбачає порівняння (наприклад, між тими, хто планує повертатися в Україну, і тими, хто ні), проводиться статистична перевірка значущості відмінностей.

Етап 3. Інтерпретаційно-прогностичний. Це фінальний етап, де кількісні дані перетворюються на якісні висновки.

Побудова профілю та психологічний опис. Наприклад, складається загальна картина: чи переважає в групі «норма» (позитивна ідентичність), чи спостерігаються трансформації у бік гіпо-ідентичності (байдужість) або гіпер-ідентичності (фанатизм).

На цьому етапі відбувається розробка рекомендацій. На основі отриманих даних формулюються поради для подальшої психологічної підтримки, корекції станів та\або програм соціальної адаптації.

Використані нами опитувальник «Прихильність до країни» (Фролова), методика «Типи етнічної ідентичності» (Солдатова, Рижова), методика оцінки позитивності й невизначеності етнічної ідентичності, образно-асоціативний тест «Образи країни», шкала експрес-оцінки почуттів, пов’язаних з етнічною приналежністю. Отримані емпіричні дані за цими методиками узагальнено у поданих нижче таблицях (2.1-2.5).

Таблиця 2.1

Узагальнені результати діагностики за опитувальником «Прихильність до країни» (Фролова), %

Рівень прихильності до країни	**Жінки, що перебувають в еміграції в країнах ЄС**	**Жінки, що проживають на території України**
Високий	53,3	60,0
Середній	36,7	33,3
Низький	10,0	6,7

На основі наведених у таблиці 2.1 даних можна констатувати, що високий рівень прихильності до країни переважає в обох вибірках, проте серед жінок, які перебувають на території України цей показник дещо вищий порівняно з емігрантками. Такі результати детерміновані більшою включеністю у соціально-культурний контекст, доступом до ресурсів

національної самоідентифікації та стабільнішим емоційним зв'язком із територією проживання у жінок, які не залишали територію України. Також серед емігрантом дещо більша кількість осіб, які мають низький рівень прихильності до країни, що є природною для таких осіб тенденцією, адже вони переживають вимушену міграцію, перебувають у середовищі з іншим культурним кодом й одночасно прагнуть адаптуватися до нових умов. Але незважаючи на це, більша кількість жінок-емігранток зберігає позитивний зв'язок із країною походження.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати діагностики
за методикою «Типи етнічної ідентичності» (Солдатова, Рижова), %

Тип ідентичності	Жінки, що перебувають в еміграції в країнах ЄС	Жінки, що проживають на території України
Позитивна етнічна ідентичність	40,0	53,3
Етноіндиферентність	33,3	20,0
Етноегоїзм	10,0	6,7
Етноізоляціонізм	6,7	10,0
Етнофанатизм	3,3	6,7
Етноампліфікація / гіперідентичність	6,7	3,3

Як свідчать наведені у таблиці 2.2 дані, домінуючою формою етнічної ідентичності в обох групах виступає позитивна етнічна ідентичність, однак серед емігранток її рівень нижчий. Це може бути наслідком перебування у багатокультурному середовищі, де людина вимушена щоденно інтегрувати нові соціальні норми, моделі поведінки і, часом, ставати носієм декількох культурних кодів. Емігранткам також притаманна вища частота етноіндиферентності, що свідчить про ситуативне послаблення значущості етнічної належності в умовах адаптації. Деструктивні форми (етноегоїзм, етноізоляціонізм, етнофанатизм) представлені в обох вибірках на низькому

рівні, що вказує на зрілість соціальної ідентичності та відсутність конфліктогенних настанов.

Таблиця 2.3

Узагальнені результати діагностики за методикою оцінки позитивності й невизначеності етнічної ідентичності, %

Рівень позитивності й невизначеності етнічної ідентичності	Жінки, що перебувають в еміграції в країнах ЄС	Жінки, що проживають на території України
Позитивність		
Висока	33,3	50,0
Помірна	40,0	43,3
Низька	26,7	6,7
Рівень невизначеності		
Низький	23,3	56,7
Середній	26,7	33,3
Високий	50,0	10,0

Як видно із таблиці 2.3, серед жінок, які проживають в Україні, найбільша кількість осіб продемонстрували високу і помірну позитивність ідентичності. Водночас серед емігранток показники нижчі, що вказує на те, що українкам, які залишилися на території держави, притаманні збереження стабільного образу своєї етнічної групи та відповідності між особистісною й груповою самоідентичністю. Також варто відмітити, що серед емігранток значна кількість осіб продемонструвала низький показник позитивності ідентичності, що зумовлено розривом соціальних зв'язків, зміною культурного та мовного середовища, необхідністю адаптації до нових норм. За таких умов етнічна ідентичність може стати більш фрагментованою, амбівалентною, потребувати переосмислення.

Окрім того, серед жінок, які залишилися проживати на території України, переважають особи із низьким рівнем невизначеності етнічної

ідентичності, а в емігранток, навпаки, аналізовані показники свідчать про високий рівень невизначеності етнічної ідентичності.

Таблиця 2.4

Узагальнені результати діагностики
за методикою образно-асоціативним тестом «Образи країни», %

Тип образу	Жінки, що перебувають в еміграції в країнах ЄС	Жінки, що проживають на території України
Позитивний	33,3	50,0
Нейтральний	13,3	23,3
Амбівалентний	36,7	20,0
Негативний	16,7	6,7

Наведені у таблиці 2.4 емпіричні дані дають підстави стверджувати, що у жінок, які проживають в Україні, переважають позитивні образи країни, що може свідчити про емоційну включеність у теперішні суспільні процеси, відчуття спільності та стабільність соціальної ідентичності. Серед емігранток значно менша кількість осіб, які мають позитивний образ країни, проте значною є кількість респонденток, які з амбівалентним, нейтральним ставленням.

Відповіді зазвичай групуються за п’ятьма сферами. Ось для прикладу перелік категорій, що формують позитивний профіль:

1. Антропоморфні образи (Люди). Мати/Батько: Образ, що дає життя, захист та безумовну любов. Дитина: Образ, що потребує турботи, символ майбутнього та розвитку.Козак /Воїн/Котигорошко: Символ сили, незламності та перемоги.Дід/Бабця: Уособлення досвіду, традицій та глибоких знань.

2. Природні образи (Стихії та ландшафти). Квітучий сад/Степ: Символ родючості, краси та простору. Джерело/Річка: Символ чистоти, плину часу та

життя. Сонце/Світло: Образ надії, енергії та тепла.Дуб/Старе дерево: Символ міцного коріння та стійкості.

3. Предметні та культурні образи. Хліб/вареники/домашня випічка: Символ добробуту, гостинності та праці. Власний дім/Батьківський дім: Відчуття безпеки, стабільності та «свого місця». Вишиванка/Церква: Зв'язок з культурою та предками.

4. Психологічні стани (Асоціації). Свобода: Відчуття польоту, відсутності меж. Затишок: Емоційне тепло та спокій. Світанок: Передчуття кращого майбутнього, відродження.

Типологія позитивної прихильності:

Захищена прихильність: Образи “Дому”, “Матері”, “Фортеці”. Людина відчуває себе в безпеці.

Романтична прихильність: Образи “Світанку”, “Мрії”, “Пісні”. Естетичне захоплення країною.

Діяльнісна прихильність: Образи “Поля, що обробляється”, “Родючого саду”,”Майстерні”,” Дачі”. Бажання працювати заради країни.

Амбівалентність образу країни пояснюється тим, мігранти перебувають у фазі адаптації та формують нові соціальні зв’язки. У цілому, емоційне сприйняття країни походження в еміграції змінюється і може впливати на поведінкові й мотиваційні аспекти життя.

Таблиця 2.5

Узагальнені результати діагностики за Шкалою експрес-оцінки почуттів, пов'язаних з етнічною приналежністю, %

Емоційні реакції на етнічну приналежність	Жінки, що перебувають в еміграції в країнах ЄС	Жінки, що проживають на території України
Переважно позитивні	30,0	46,7
Нейтральні	23,3	30,0
Амбівалентні	30,0	13,3
Переважно негативні	16,7	10,0

Як видно із таблиці 2.5, серед жінок, які проживають в Україні, основною модальністю почуттів є позитивна, тобто вони відчувають задоволення, гордість, приналежність та емоційну підтримку від своєї етнічної групи. А серед емігранток є однаковою кількість досліджуваних з позитивним й амбівалентними почуттями, що може зумовлюватися конфліктами між збереженням етнічної самоідентифікації та необхідністю інтегруватися в інше культурне середовище. Також емігрантки порівняно з українками, які залишилися на території держави, проявляють більшу схильність до негативних переживань, що пов'язані з досвідом дискримінації, мовними труднощами, втратою звичного статусу або відчуттям соціальної незахищеності.

У цілому, емігрантки в країни ЄС порівняно з українками, які залишилися на території держави, проявляють більш амбівалентну та невизначену етнічну ідентичність, меншу позитивність етнічної самоідентифікації, вищу частоту амбівалентних і негативних образів країни; дещо нижчу прихильність до країни, більш складну емоційну реакцію на власну приналежність (через досвід розлуки, міграції, стресу). Водночас жінки, які проживають в Україні, стабільно демонструють вищу позитивність

ідентичності, більш цілісний образ країни, більш визначену етнічну належність.

Для підтвердження статистично значущих відмінностей між двома аналізованим групами респонденток нами проведено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA. Гіпотези: H0: Статистично значимих відмінностей між результатами груп немає. H1: Відмінності між результатами груп статистично значущі Результати аналізовано подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA

Психодіагностична методика	**Рівень значущості**	**Висновок про значущість**
1. Прихильність до країни (Фролова)	$f_{емп.} = 0.0$ $p = 0.0$	Приймається H1: Відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.
2. Типи етнічної ідентичності (Солдатова–Рижова)	$f_{емп.} = 0.0$ $p = 0.0$	Приймається H1: Відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.
3. Методика оцінки позитивності й невизначеності етнічної ідентичності	$f_{емп.} = 0.0$ $p = 0.0$	Приймається H1: Відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.
4. Образно-асоціативний тест «Образи країни» — позитивні образи	$f_{емп.} = 0.022$ $p = 0.305$	Приймається гіпотеза H0: Статистично значимих відмінностей між результатами груп немає.
5. Шкала експрес-оцінки почуттів, пов’язаних з етнічною приналежністю	$f_{емп.} = 0.0$ $p = 0.0$	Приймається H1: Відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Як бачимо із наведеного у таблиці 2.6 кореляційного аналізу, існують статистично значущі відмінності у рівнях емоційно-ціннісної прихильності до країни у жінок, які проживають в Україні, та жінок-емігранток. Окрім того, виявлено статистично значущі міжгрупові відмінності у типах етнічної ідентичності у двох аналізованих вибірках, що може бути пов'язано з необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища. Також статистично значущими є відмінності в оцінці позитивності й невизначеності етнічної ідентичності, що зумовлено тим, що досвід міграції супроводжується певною фрагментацією або зміною структури етнічного самосприйняття. За Шкалою експрес-оцінки почуттів теж існують відмінності між аналізованими групами, що може бути викликано притаманним жінкам-емігранткам високим емоційним напруженням через віддаленість від країни.

Проте за образно-асоціативним тестом «Образи країни» статистично значущих відмінностей між вибірками не було виявлено. Це свідчить про те, що позитивні образи країни зберігаються як у жінок, що проживають в Україні, так і у жінок-емігранток, тобто міграційні процеси не знімають позитивного емоційного сприйняття країни.

У цілому, можна констатувати, що міграція впливає на структуру етнічної ідентичності, рівень прихильності до країни та емоційне переживання національної належності, але при цьому залишається статично позитивним символічний образ країни, що сприяє підтримці зв'язку з батьківщиною.

2.3. Стратегії адаптації сімей до змін у контексті міграції.

На основі проведеного вище дослідження та аналізу його результатів можна виокремити декілька стратегій адаптації до змін у контексті еміграційних процесів. Першою зі стратегій є збереження ідентичності та культурних зв'язків. Наявність цієї стратегії пояснюється зниженням показників прихильності у жінок, які перебувають у ЄС, до своєї країни, високими показниками у них невизначеності етнічної ідентичності. Тому така стратегія має бути спрямована на стабілізацію етнічної самоідентифікації, зниження тривожності через «втрату коренів», зміцнення відчуття безперервності життєвої історії, зменшенню внутрішнього когнітивного дисонансу.

Другою стратегією є стратегія індивідуально-сімейної мобільності. Приділення уваги цій стратегії зумовлено тим, що нами було емпірично встановлено високі показники етнічного стресу в жінок-емігранток. Сутність згаданої вище стратегії полягає в адаптуванні способу життя до нових умов через пошук соціальних ресурсів (курси, групи взаємопідтримки); вивчення мови країни перебування; професійну перепідготовку; зміни в моделі сімейних ролей. Основними функціями цієї стратегії є: зниження переживання безсилля та втрати контролю, відновлення відчуття компетентності та автономії, підтримка стійкості сімейної системи, зменшенню стресу [6].

Третьою доцільною до використання є інтеграційно-гуманістична стратегія (пошук позитивного в новому середовищі). Доцільність її застосування зумовлена меншою кількістю емігранток, які демонструють позитивний образ країни, порівняно із жінками, які залишилися на території України. Ця стратегія полягає у переорієнтуванні фокусу уваги сімей на нові соціальні зв'язки, формування умінь бачити сильні сторони нової культури, у розширенні явлення про «свій» і «чужий» простір [12]. Упровадження цієї стратегії сприятиме інтеграції нових значень у власну етнокультурну

картину, формування більш позитивного емоційного ставлення до оточення; зниження рівня тривожності, пов'язаної з невідомим.

Четвертою доцільною до застосування є стратегія «подвійної ідентичності» (бікультурація) [4]. Необхідність її упровадження зумовлена емпірично встановленими у жінок, які емігрували до країн ЄС, показниками етноіндиферентності. Сутність зазначеної вище стратегії полягає у прийнятті сім'єю так званої моделі подвійної (гібридної) ідентичності, основними постулатами якої є: я українка, але можу бути частиною двох світів одночасно; діти формують дві системи культурних норм; родина підтримує баланс між «тут» і «там». Така стратегія виконує важливу адаптаційну функцію, оскільки вона сприяє зниженню поляризації «ми – вони», зменшенню конфліктності внутрішніх етнічних переживань, розвитку толерантності та гнучкості. Варто відмітити, що ефективність цієї стратегії підвищується при високому рівні соціального прийняття з боку країни перебування.

П'ятою стратегією можна вважати стратегію емоційно-сімейної підтримки, необхідність упровадження якої зумовлена емпірично встановленими у жінок-емігранток підвищеним етнічним стресом, проявами невизначеності ідентичності, менш позитивними емоційними образами країни [50]. Така стратегія спрямована на встановлення тісної емоційної взаємодії між членами сім'ї, перерозподіл ролей задля зменшення навантаження, підвищення значення підтримувальної комунікації, опору на спільні сенси, релігійність, духовні практики. Основна роль згаданої вище стратегії полягає у стабілізації сімейної системи, зниженні індивідуального та колективного стресу, підвищенні почуття безпеки.

Отож, на основі емпіричних нами виділено п'ять ключових стратегій адаптації сімей до міграційних змін: збереження культурної ідентичності – відповідь на невизначеність ідентичності; індивідуально-сімейна мобільність – спосіб зниження етнічного стресу; інтеграційно-гуманістична стратегія – формування позитивних образів нового середовища; стратегія подвійної

(гібридної) ідентичності – баланс між двома культурами; емоційно-сімейна підтримка – ключ до стабілізації стресових переживань. Ці стратегії узгоджуються з отриманими кількісними показниками та відображають реальні психологічні механізми адаптації українських жінок у ситуації вимушеної чи добровільної міграції.

Висновки до розділу 2

Соціально-психологічний контекст тимчасового захисту мігрантів у країнах ЄС полягає у складності визначення статусу осіб, які мігрували, у різниці їхніх юридичних режимів перебування, відображає специфічні психоемоційні наслідки вимушеної міграції, оскільки може супроводжуватися проявами у мігрантів тривожності, ПТСР, синдрому провини вцілілого й соціальної ізоляції, труднощами адаптації й невизначеності майбутнього.

Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що серед жінок, які отримали прихисток у країнах ЄС у період війни, нижчі показники прихильності до своєї країни, хоча й вони зберігають позитивний зв’язок із країною походження; домінуючою формою етнічної ідентичності є позитивна етнічна ідентичність; низький показник позитивності ідентичності, що зумовлено розривом соціальних зв’язків, зміною культурного та мовного середовища, необхідністю адаптації до нових норм. Жінки-емігрантки також проявляють більш амбівалентну та невизначену етнічну ідентичність, меншу позитивність етнічної самоідентифікації, вищу частоту амбівалентних і негативних образів країни; дещо нижчу прихильність до країни, більш складну емоційну реакцію на власну приналежність.

Водночас серед жінок, які проживають в Україні, переважають позитивні образи країни, що може свідчити про емоційну включеність у теперішні суспільні процеси, відчуття спільності та стабільність соціальної ідентичності; основною модальністю почуттів є позитивна, тобто вони відчувають задоволення, гордість, приналежність та емоційну підтримку від своєї етнічної групи. Жінки, які проживають в Україні, стабільно демонструють вищу позитивність ідентичності, більш цілісний образ країни, більш визначену етнічну належність. У цілому, міграція впливає на структуру етнічної ідентичності, рівень прихильності до країни та емоційне переживання національної належності, але при цьому залишається статично позитивним символічний образ країни, що сприяє підтримці зв'язку з батьківщиною.

На основі емпіричних нами виділено п'ять ключових стратегій адаптації сімей до міграційних змін: збереження культурної ідентичності, індивідуально-сімейної мобільності, інтеграційно-гуманістична стратегія, стратегія подвійної (гібридної) ідентичності, стратегія емоційно-сімейної підтримки.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ СІМЕЙ У СИТУАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ

3.1. Психологічна допомога для подолання викликів міграції

Зважаючи на негативний вплив війни й вимушеного міграційного процесу на особистість, її життєдіяльність і працездатність, зростає необхідність належного психологічного консультування [34, с. 49]. Психологічне консультування – це «комплекс заходів з емоційної підтримки, що допомагають прийняти усвідомлене рішення й оцінити психологічні ресурси щодо бажаних поведінкових змін; допомоги, спрямованої на усвідомлення впливу стрес-факторів та підвищення психологічної компетентності, зміну ставлення до проблеми, підвищення стресової та кризової толерантності, засвоєння нових моделей поведінки» [61].

У межах психологічного консультування осіб, які покинули Україну через війну, потрібно дослідити проблему, з якою звернувся клієнт, встановити з ним контакт, уважно вислухати його, визначити його проблеми, обговорити з ним причини, способи, альтернативи, необхідні для усунення негативних впливів т на його стан; підтримувати зворотній зв'язок, встановити ступінь вирішення проблеми і узагальнення досягнутих результатів.

У процесі психологічного консультування психолог має усвідомити, що особистість, яку він консультує, переживає складний життєвий період. Тому такій особистості потрібно надати допомогу, яка сприятиме кращому самопізнанню і саморозумінню, усвідомленню своїх реальних проблем, саморегуляції, встановленню емоційного контролю над своїми діями, подоланню конфліктів, оптимізації системи міжособистісних комунікацій, адаптації в умовах новизни й невизначеності, гармонізації себе самого й свого оточення, коригуванню способу життя. Консультування осіб, які

покинули Україну під час війни, повинно мати передусім превентивний характер, тобто воно має запобігти подальшому прогресуванню негативних станів. Під час консультування аналізуються внутрішні ресурси особистості, активізуються її власні інтенції. Консультуючи таких осіб, важливо допомогти їм в усвідомленні їхніх істинних запитів, тобто зрозуміти напрям роботи, створити довірливу атмосферу, сприяти наближенню до реальності у процесі роботи над прийняттям статичних, об'єктивних життєвих обставин, пережитих почуттів і відчуттів, сформувати у клієнта віру у власні сили [51, с. 8-14].

У центрі уваги психолога, який працює з особами, які покинули Україну під час війни, має бути надання психологічної підтримки та допомоги здоровій, але емоційно виснаженій людині у складних, проблемних і критичних життєвих ситуаціях [9, с. 3-11]. У процесі такого консультування важливо зменшити емоційні наслідки того стану, який переживає клієнт, продемонструвати турботу й співпереживання, підвищувати самооцінку, досягти фасилітації поведінки, направленої на вирішення проблем отримувача консультативних послуг [14, с. 36-37].

І. Норкіна дотримується думки, за якою під час психологічного консультування потрібно ставитися до них з розумінням як до осіб, в яких порушена здатність нормально функціонувати в суспільстві, наявний потенціал для її відновлення. У роботі з такими клієнтами психолог має спрямувати свої зусилля на послаблення афектів чи сильних негативних емоцій, налагодження спілкування, підвищення ступеня розуміння клієнтом своїх проблем і почуттів, демонстрацію турботи, підтримку поведінки для подолання проблем [32 , с. 77].

Важливо, щоб під час психологічного консультування клієнтів з проблемами тривожності форма взаємодії психолога і клієнта була діалогічною, що дасть змогу сформувати емоційний контакт і довіру між психологом і клієнтом, допоможе глибше зрозуміти й усвідомити самого себе, впоратися зі складними ситуаціями та пережити деструктивні події.

Переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі консультування відбувається природнім шляхом, входячи в структуру діалогу, проте має беззаперечний вплив на внутрішній світ та майбутні події людини. Одним з найважливіших аспектів впливу переживання й усвідомлення життєвих подій у консультативній оповіді є відповідальність за своє життя і майбутнє, що формується через авторство власного наративу та діалогу психолога з клієнтом [26, с. 160, 161].

Надання психологічних консультацій особам, які покинули Україну під час війни, може відбуватися як в очному, так і дистанційному форматах. Останній із форматів є доволі поширеним через його прерогативи, до яких відносимо економічність, безпечність, конфіденційність, анонімність, мобільність. Хоча й така віртуальна форма комунікації клієнта з психологом має певні недоліки, як-от: опосередкованість спілкування з клієнтом, недосконаліть технічних можливостей мережі Інтернет, загальна доступність [43, с. 1449, 1450].

У межах психологічного консультування можна скористатися такими консультативними техніками, як: бесіда, слухання, читання невербаліки, діагностичні методики, домашні завдання, психоконсультативна бесіда, інтерв'ю. Психоконсультативна бесіда включає знайомство з клієнтом і початок бесіди; розпитування клієнта, формулювання й перевірка консультативних гіпотез; корекційний вплив; завершення бесіди. Інтерв'ю як метод психологічного консультування є індивідуалізованим, передбачає побудову предмета взаємодії психолога з іншою людиною. Таким предметом є психічна реальність іншої людини, наприклад, темою можуть стати переживання клієнта чи його думки [57, с.161]. Іншими формами консультування переміщених осіб є: тренінг рефлексійності, музичний релакс, диспут, наратив (розповідь від першої особи, що виражає почуття й суб'єктивне ставлення до ситуації, має сюжет та відповідну структуру [26, с. 160, 161].

Дослідники А. Чернов, В. Заіка, В. Лебедєв вказують на зумовленість ефективності психологічного консультування клієнтів вибором психологічних технік та психологічного напряму, в якому доцільно працювати (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, гуманістично-орієнтована терапія тощо) [58, с. 249].

Під час психологічного консультування осіб, які покинули Україну під час війни, рекомендовано дотримуватися таких етапів: підготовчий (попереднє знайомство, збір даних і встановлення контакту, виявлення очікувань, укладення контракту); діагностичний (слухання клієнта психологом, тестування, робота зі скаргами клієнта, розпитування клієнта, формування запиту спільно з психологом і клієнтом, робота з почуттями); корекційний (визначення напрямів і завдань роботи, використання прийомів психокорекційного впливу, визначення реєстру рішень і вибір серед альтернатив); заключний (узагальнення висновків стосовно зміни поведінкових реакцій клієнта, закріплення мотивації клієнта щодо змін, обговорення подальших перспектив відносин психолога і клієнта) [56, с. 151].

Отже, основними засадами психологічної допомоги емігранткам, які покинули Україну під час війни й отримали прихисток у країнах ЄС, є: підтримка клієнта, робота у проблемній ситуації, робота з його станом, переживаннями, відносинами, конфліктами; відновлення порушеної у клієнта здатності нормально функціонувати в суспільстві, урахування емоційних реакцій клієнта, наративізація його життєвого досвіду, діалогічність комунікації між психологом і клієнтом, дотримання етапності консультування (підготовчий, діагностичний, корекційний, заключний етапи); використання різних форм роботи психолога з клієнтом (бесіда, методики психодіагностики, інтерв’ювання, наративізація життєвих подій, релаксація).

3.2. Роль соціальної підтримки у відновленні функціональності сімейної системи

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників, що визначають здатність сімейної системи зберігати цілісність, резильєнтність і функціональність у ситуаціях соціальної турбулентності, до яких належить і міграція. Зміна життєвих умов, розрив звичних соціальних зв'язків, переосмислення власної ідентичності та необхідність швидкої адаптації до нового середовища істотно впливають на емоційний стан, поведінкові стратегії та міжособистісну динаміку всередині сім'ї. Дані, отримані в нашому емпіричному дослідженні за участю 60 жінок (30 – емігранток, 30 – жінок, які залишаються в Україні), дозволяють глибше зрозуміти механізми, через які соціальна підтримка сприяє відновленню та стабілізації функціонування сімейної системи.

У межах нашого дослідження пропонуємо програму психологічної допомоги та соціальної підтримки сімейної системи для подолання викликів міграції. Мета програми: допомога особам, які залишили Україну через війну, у подоланні психологічних труднощів, адаптації до нового середовища та розвитку емоційної стійкості.

Завдання програми:

- зниження рівня стресу та тривожності;
- покращення емоційного стану;
- підвищення рівня саморегуляції;
- надання практичних навичок адаптації до нового середовища;
- формування підтримуючої групової взаємодії.

Структура програми. Програма складається з чотирьох етапів:

1. Підготовчий етап: встановлення контакту, формування довірливих стосунків; первинна діагностика емоційного стану; визначення основних потреб учасників.

2. Діагностичний етап: глибоке дослідження психологічного стану; визначення індивідуальних стратегій подолання стресу; використання психодіагностичних методик.

3. Корекційний етап: робота з емоційним станом через арт-терапевтичні техніки; використання когнітивно-поведінкових підходів; навчання навичкам адаптації та стресостійкості; практикування технік саморегуляції та релаксації; групові заняття для підтримки та обміну досвідом.

4. Заключний етап: аналіз прогресу учасників; оцінка ефективності програми за допомогою анкетування; надання рекомендацій для подальшого самостійного розвитку; розробка індивідуальних планів самопідтримки.

У межах програми використано такі методи, як: арт-терапія, психоедукаційні сесії, робота з метафоричними картами, практики усвідомленості та релаксації, когнітивно-поведінкова терапія, техніки активного слухання та емоційного відновлення.

Пропоную для застосування таку програму психологічної допомоги та соціальної підтримки сімейної системи для подолання викликів міграції.

1. Напрям роботи: вступна зустріч та діагностика стану у форматі індивідуальної консультації. Метою є визначити основні потреби та емоційний стан учасника, розробити індивідуальний план підтримки. Застосувати методи психоедукації, активне слухання, когнітивно-поведінкову терапію.

2. У форматі групових психоедукаційних сесій попрацювати з темою розуміння стресу та його впливом на психіку. Метою є ознайомити учасників із механізмами стресу та його впливом на психічне і фізичне здоров’я, навчити розпізнавати симптоми стресу та розробити стратегії його подолання, сформувати навички ефективного управління стресом у повсякденному житті. Використовувати методи активного слухання, групове обговорення.

3. У напрямі роботи з травматичним досвідом та адаптацією до нових умов також використовувати формат групових психоедукаційних сесій. Такі сесії в більшості випадків досягають мети допомоги учасникам усвідомити вплив травматичного досвіду на їхнє життя, навчити адаптаційним стратегіям та поступовому відновленню внутрішньої рівноваги, сприяти емоційному вираженню та роботі з пережитими подіями. Використовувати методи активного слухання, групове обговорення.

4. З темою емоційної саморегуляції та подолання тривожності найдоречніше, на мою думку, продовжити застосування формату групових психоедукаційних сесій. Навчити учасників технік саморегуляції та контролю тривожних станів, ознайомити із фізіологічними та когнітивними проявами тривожності, покращити навички релаксації та управління емоціями - мета цих сесій. Дієві методи - активне слухання та групове обговорення.

5. У напрямі роботи відновлення відчуття безпеки та довіри також застосовувати групові психоедукаційні сесії. Методи активного слухання та обговорення досягають мети допомогти учасникам відновити почуття захищеності та внутрішньої опори, розвинути довіру до себе та оточення після пережитого стресу, навчитися практикам, що допомагають стабілізувати емоційний стан.

6. У форматі групових занять застосувати такий напрям роботи як арт-терапію для емоційного відновлення. Метою цих групових занять є допомогти виразити та прожити складні емоції через творчість, відновити внутрішній ресурс та зміцнити самооцінку. Методи: малювання, ліплення, використання музики та метафоричних карт.

7. У форматі щоденних 10-15-хвилинних вправ рекомендовано працювати з темою практик усвідомленості та релаксації. Застосовуючи методи дихальних технік, медитації, тілесні практики можна досягнути мети - знизити рівень тривожності, покращити контроль над емоціями та тілесними реакціями.

8. На індивідуальних сесіях застосовувати такий напрям роботи як робота з метафоричними картами. Методи асоціативного мислення, саморефлексія, символічний аналіз досягають мети допомогти людині краще зрозуміти свої переживання, підвищити рівень усвідомленості власного стану.

9. З метою покращити комунікаційні навички, підтримати процес інтеграції у новому середовищі методами активного слухання, рольових ігор, комунікативними вправами проводити формат відкритих зустрічей для обговорення успіхів та викликів.

10. Формування позитивної етнічної ідентичності та почуття належності є темою для формату роботи групових психоедукаційних сесій. Методами психоедукації, вправи «Історія моєї ідентичності», наративними рефлексіями, груповими обговореннями досягається мета зменшити невизначеність етнічної ідентичності, посилити почуття приналежності, інтегрувати українську ідентичність у новий культурний простір.

11. З метою опрацювати змішані почуття щодо України та нової країни, сформувати узгоджене ставлення до двох «домівок», знизити емоційну напругу у форматі арт-терапевтичних груп рекомендовано проводити роботу з суперечливими образами країни (України та країни перебування). Методи - асоціативні техніки, метафоричні карти, колаж «Моє місце між двома культурами».

12. З допомогою методів рольових ігор, тренінгу активного слухання, вправ на партнерську комунікацію у форматі групової тренінгової сесії важливо працювати з темою соціальної підтримки та відновлення функціональності сімейної системи. Мета - посилити взаємодопомогу у родині, покращити комунікацію, знизити конфліктність, активувати підтримувальні механізми.

13. Методами моделювання ситуацій, вправами на аналіз стереотипів, груповими дискусіями можна досягати мети навчити учасників механізмам адаптації, знизити рівень напруги від культурних змін,

покращити навички інтеграції. У форматі групового тренінгу здобувається адаптація до нового соціокультурного середовища та подолання культурного шоку.

14. Відновлення прихильності до країни та зниження емоційної амбівалентності у форматі психоедукаційно-терапевтичних груп досягається методами наративної терапії, технікою “лист країні” смисловою роботою.Мета - зменшити внутрішній конфлікт між роллю українки та емігрантки, допомогти переосмислити значення країни походження без почуття провини.

15. У форматі групових терапевтичних сесій для жінок опрацьовується тема посттравматичного зростання та пошуку ресурсів. Метою є сприяти переосмисленню жінками кризи, активізувати внутрішні ресурси, зміцнити самооцінку та відчуття компетентності. Методи - вправа «дерево сили», позитивна психотерапія, рефлексивний аналіз.

16. З метою допомогти жінкам визначити життєву траєкторію, знизити невизначеність, сформувати стабільні рішення застосовуються коучинговф техніки, цілепокладання, “колесо життя”. У форматі групових або індивідуальних консультацій опрацьовується тема побудова індивідуального плану майбутнього: повернення чи інтеграція?

Отже, запропоновано програму психологічної допомоги та соціальної підтримки сімейної системи для подолання викликів міграції, метою якої є допомога жінкам, які залишили Україну через війну, у подоланні психологічних труднощів, адаптації до нового середовища та розвитку емоційної стійкості. Основними завданнями програми є: зниження рівня стресу та тривожності; покращення емоційного стану; підвищення рівня саморегуляції; надання практичних навичок адаптації до нового середовища; формування підтримуючої групової взаємодії.

Висновки до розділу 3

Психологічна допомога для подолання викликів міграції має включати у себе такі напрями: підтримка клієнта, робота у проблемній ситуації, робота з його станом, переживаннями, відносинами, конфліктами; відновлення порушеної у клієнта здатності нормально функціонувати в суспільстві, урахування емоційних реакцій клієнта, наративізація його життєвого досвіду, діалогічність комунікації між психологом і клієнтом, дотримання етапності консультування (підготовчий, діагностичний, корекційний, заключний етапи); використання різних форм роботи психолога з клієнтом (бесіда, методики психодіагностики, інтерв'ювання, наративізація життєвих подій, релаксація).

Запропоновано програму психологічної допомоги та соціальної підтримки сімейної системи для подолання викликів міграції, яка охоплює такі напрями роботи, як: розуміння стресу та його вплив на психіку, травматичний досвід та адаптація до нових умов, емоційна саморегуляція та подолання тривожності, відновлення відчуття безпеки та довіри, формування позитивної етнічної ідентичності та почуття належності, робота з суперечливими образами країни (України та країни перебування), соціальна підтримка та відновлення функціональності сімейної системи, адаптація до нового соціокультурного середовища та подолання культурного шоку, відновлення прихильності до країни та зниження емоційної амбівалентності, посттравматичне зростання та пошук ресурсів, побудова індивідуального плану майбутнього.

ВИСНОВКИ

Сімейні стосунки можна аналізувати з різних точок зору: системної, когнітивно-поведінкової, психоаналітичної, соціально-культурної та гендерної.

Соціокультурний контекст суттєво впливає на функціонування сімей, що проявляється у гендерній специфіці функціонування сімей, у релігійній детермінованості поведінки подружніх партнерів, у зміні традиційних уявлень про сімейні відносини під впливом міграційних процесів, глобалізаційних викликів, соціальних медіа.

Соціально-психологічний контекст тимчасового захисту мігрантів у країнах ЄС полягає у складності визначення статусу осіб, які мігрували, у різниці їхніх юридичних режимів перебування, відображає специфічні психоемоційні наслідки вимушеної міграції, оскільки може супроводжуватися проявами у мігрантів тривожності, ПТСР, синдрому провини вцілілого й соціальної ізоляції, труднощами адаптації й невизначеності майбутнього.

Проведеним емпіричним дослідженням встановлено, що серед жінок, які отримали прихисток у країнах ЄС у період війни, нижчі показники прихильності до своєї країни, хоча й вони зберігають позитивний зв’язок із країною походження; домінуючою формою етнічної ідентичності є позитивна етнічна ідентичність; низький показник позитивності ідентичності, що зумовлено розривом соціальних зв’язків, зміною культурного та мовного середовища, необхідністю адаптації до нових норм. Жінки-емігрантки також проявляють більш амбівалентну та невизначену етнічну ідентичність, меншу позитивність етнічної самоідентифікації, вищу частоту амбівалентних і негативних образів країни; дещо нижчу прихильність до країни, більш складну емоційну реакцію на власну приналежність.

Водночас серед жінок, які проживають в Україні, переважають позитивні образи країни, що може свідчити про емоційну включеність у

теперішні суспільні процеси, відчуття спільності та стабільність соціальної ідентичності; основною модальністю почуттів є позитивна, тобто вони відчувають задоволення, гордість, приналежність та емоційну підтримку від своєї етнічної групи. Жінки, які проживають в Україні, стабільно демонструють вищу позитивність ідентичності, більш цілісний образ країни, більш визначену етнічну належність. У цілому, міграція впливає на структуру етнічної ідентичності, рівень прихильності до країни та емоційне переживання національної належності, але при цьому залишається статично позитивним символічний образ країни, що сприяє підтримці зв'язку з батьківщиною.

На основі емпіричних нами виділено п'ять ключових стратегій адаптації сімей до міграційних змін: збереження культурної ідентичності, індивідуально-сімейної мобільності, інтеграційно-гуманістична стратегія, стратегія подвійної (гібридної) ідентичності, стратегія емоційно-сімейної підтримки.

У межах наукового пошуку розроблено програму психологічної допомоги та соціальної підтримки сімей, які переживають виклики міграції. Основними напрямами цієї програми є робота зі стресом і травматичним досвідом, формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення відчуття безпеки й довіри, підтримку етнічної ідентичності та опрацювання амбівалентних образів країни, розвиток сімейної взаємодії й соціальної адаптації, стимулювання посттравматичного зростання та планування майбутнього, що забезпечує цілісний підхід до стабілізації та відновлення функціональності сімейної системи в умовах міграції.

Перспективи подальших наукових пошуків в означеному напрямі полягають у проведенні емпіричної перевірки програму психологічної допомоги та соціальної підтримки сімей, які переживають виклики міграції; у підготовці рекомендацій щодо психологічного й соціального супроводу жінок-емігранток, які покинули Україну під час дії воєнного стану й отримали прихисток у ЄС.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №3. С. 5-11.

2. Аксьонова С. Компенсаційний приріст народжуваності в Україні: очікування, чинники, перепони. *Демографія та соціальна економіка*. 2022. №4. С. 3 – 22.

3. Андрущенко В. П., Кремень В. Г. (ред.). Психологія родини. Київ: Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 2020. 320 с.

4. Бенет-Мартінес В., Харітатос Дж. Бікультурна інтеграція ідентичності. Журнал особистості. 2005. Т. 73. С. 1015–1050.

5. Берн Е. М. Секс у людському коханні. Ігри, в які грають у ліжку Харків: Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2024. 256 с.

6. Беррі Дж. В. Акумуляція культур: адаптація та збереження ідентичності. Психологія та суспільство. 2005. Т. 29. С. 697–712.

7. Бех І. Д. Виховання особистості: Психолого-педагогічні основи. Київ: Либідь, 2021. 280 с.

8. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Синдром провини вцілілого як соціально-психологічний феномен війни. *Особистість, суспільство, війна*. 2022. С. 25-28.

9. Булах І. Профілактика негативних ефектів кризового консультування. *Цифровий репозитарій Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2016. № 4(49). С. 3-11.

10. Васютинський В. Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.168 с.

11. Васютинський В. О. Соціальна психологія: Конспект лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 190 с.

12. Волш Ф. Резильєнтність сім'ї: стійкість у кризові періоди. Київ: КМ Академія, 2013. 376 с.

13. Гаврилова О. П. Розвиток сучасної сім'ї в умовах глобалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологія». 2022. 15 с.

14. Губко В., Сила Т. Кризове консультування та інтенсивний догляд як підходи кризового втручання. Юність науки. Соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства: зб. тез XI Міжнарод. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 25-26 берез. 2021 р.): у 2 ч. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2021. Ч. 2. С. 36-37.

15. Гуменюк О. А. Сімейна психологія: Теорія та практика. Львів: Світ, 2020. 250 с.8

16. Дідковська Л., Дідковський А. Психологія потенційного емігранта: монографія. Львів: Растр-7, 2023. 596 с.

17. Дофамін, який отримують на війні. NV. URL:https://nv.ua/ukr/ukraine/events/seksvesillya-i-rozluchennya-pid-chas-viyni-shcho-vidbuvayetsya-u-vidnosinah-ukrajincivnovini-ukrajini-503094 (дата звернення: 02.11.2025).

18. Дружиніна В. Н. Сучасні підходи до психології сімейних стосунків. *Практична психологія.* 2021. 25 с.

19. Думка психолога. Відносини на відстані – розрив чи зміцнення сім'ї? NV. URL: https://life.nv.ua/ukr/socium/vin-viyskovosluzhbovec-vona-za-kordonom-yak-zberegtistosunki-na-vidstani-novini-ukrajini-50310640.html (дата звернення: 15.10.2025).

20. Зайцева О. М. Роль гендерної ідентичності у формуванні сімейних відносин. *Український соціум*. 2022. 12 с.

21. Заньчак Я. А. Відчуття провини у вимушених переселенців: психологічні аспекти. *Наукові записки УКУ*. 2020. Вип. 12(1). С. 45-56.

22. Ігнатенко І. В. Тіло, секс, шлюб. Історія інтимних стосунків в українських традиціях. Київ: Віхола, 2023. 256 с.

23. Коляда І. С. Психологія взаємодії у родині: методичні основи. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2021. 180 с.

24. Крамченкова В. О. Сім'я при тютюнопалінні: психологічні закономірності функціонування. Харків: «Діса плюс», 2018. 484 с.

25. Крамченкова В. О., Чепелєва Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. №1. С. 47-51.

26. Кресан О. Д. Особливості переживання та усвідомлення людиною життєвих подій у процесі психологічного консультування. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021.С. 158-161.

27. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Вісник МАУП.* Серія: Психологія. 2024. Вип. 3(58). С. 25-37.

28. Мисак Н. Ф. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Львів: ЛНАУ, 2021. 145 с.

29. Митіна Л. О. Кризи у сімейному житті: психологічні стратегії вирішення. Психологія і суспільство. 2020. 20 с.

30. Мікіртичьян А., Боснюк В. Психологічні особливості переживання травматичного досвіду українськими переселенцями. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2024. № 1(7). С. 28-39.

31. Нагоскі Е. Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров*я. Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2022. 480 с.

32. Норкіна І. Кризове втручання у випадку посттравмуючої ситуації. *Психологія.* 2019. № 1(10). С. 75-78.

33. Панграцці А. Біль не триватиме вічно. Взаємодопомога в жалобі за померлими та при інших втратах. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2018. 184 с.

34. Пасічняк Н. І., Матейко Н. М. Психологічні особливості депресивних розладів. Сучасна психологія: теорія і практика. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 5-6 травня 2017 року). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. С. 46-50.

35. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2022. Вип. 5. С. 5-10.

36. Педоренко В. М. Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців. *Психологічний вісник УжНУ*. 2023. Вип. 2(45). С. 78-89.

37. Пінчук І. Я. Психосоціальні фактори та їх вплив на психічне здоров'я населення України: нові виклики та шляхи їх розв'язання. Круглий стіл «Внутрішні переселенці в Україні: півроку поневірянь та надії».
URL: http://www.idss.org.ua/stil.html (дата звернення: 12.10.2025).

38. Поняття про психологічне консультування.
URL: http://distance.dnu.dp.ua/ukr/rekprospect/osnovypsyhkons_m1t1.pdf (дата звернення: 05.11.2025).

39. Посвістак О. А. Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у XIX–XX століттях: дис. … д-ра психолог. наук: 19.00.01. Хмельницький національний університет; Київський національний університет імені Тараса Шевченка МОН України, Київ, 2017. 504с.

40. Психологія родини: методичні рекомендації / уклад. О. О. Каретна, Е. В. Прохоренко. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2016. 48 с.

41. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання ступеню «Бакалавр»

спеціальності 6.030103 «Практична психологія» / укладач М.О.Марценюк. Мукачево: МДУ, 2017. 76 с.

42. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми:Університетська книга, 2021. 248 с.

43. Севост'янов П. О., Клімушев В. В., Клімушева Г. С. Ефективність та виклики цифрового психологічного консультування: аналіз переваг та проблем. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 5(33). С. 1439-1451.

44. Сидоренко О. І. Еволюція понять сім'ї в психології: історичний огляд. Наукові записки Ніжинського університету, Серія «Психологія». 2021. 18 с.

45. Сильмаха А. Вікова динаміка уявлень про сім'ю. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали VII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (14-16 січ. 2021 р.) = Materials of VII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (January 14-16, 2021) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2021.С. 101-104.

46. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.

47. Спринська З. Психологічні стани тимчасово переселених осіб. Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. Вип. 1(32). С. 112-120.

48. Станчишин В. В. Для стосунків потрібні двоє. Київ: Віхола, 2024. 280 с.

49. Станчишин В. В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: Віхола, 2020. 176 с.

50. Сэм Д. Л., Беррі Дж. В. Адаптація та міжкультурні зустрічі. Перспективи психологічної науки. 2010. Т. 5. С. 472–481.

51. Титаренко Г.М. Кризове консультування. Київ, 2007. 266 с.

52. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

53. Федоренко Р. П., Маліневська І. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 256 с.

54. Філіпчук Л. Як правильно називати людей, які покинули свій дім через війну в Україні? URL: https://cedos.org.ua/yak-pravylno-nazyvaty-lyudej-yaki-pokynuly-svij-dim-cherez-vijnu-v-ukrayini/ (дата звернення: 20.11.2025).

55. Флорес Е., Тшанн Дж. М., Перейра К. М. Стрес, копінг та сімейні стосунки в контексті імміграції. Журнал досліджень сім’ї та дитини. 2008. Т. 17. С. 591–601.

56. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посібн. Київ: МАУП, 2004. 152 с.

57. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібн. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.

58. Чернов А. А., Заіка В. М., Лебедєв В. А. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку за станом здоров’я, під час дії воєнного стану. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 246-255.

59. Чорна В. Соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Кишинів – м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 року). 2024. С. 67-70.

60. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях: зб. наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка,

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

61. Шевелєв П. Консультування як метод психологічного впливу. URL:https://ns-plus.com.ua/2019/03/25/konsultuvannya-yak-metod-psyhologichnogo-vplyvu/ (дата звернення: 05.11.2025).

62. Шиделко А. В. Статева деморалізація: ключові поняття і прояви. *Грані.* 2011.№ 6 (80). С. 101-104.

63. Шустер Т. Купи собі той довбаний букет: та інші способи зібратися докупи від тієї, котрій вдалося. Київ: Yakaboo Publishing, 2024. 320 с.

64. Яцина О. Ф. Першооснови трансформацій практик шлюбно-сімейного партнерства та батьківства. *Вісник післядипломної освіти.* Вип. 7(36) .С. 209-226.

65. Berne E. M. Sex in human loving. London: Penguin Books, 1970. 258 p.

66. Boss, P., Doherty, W. J., LaRossa, R., Schumm, W. R., & Steinmetz, S. K. (Eds.). Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach. New York: Plenum Press, 1993. 800 p.

67. Goldenberg, I., & Goldenberg, H. Family Therapy: An Overview. 8th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013. 500 p.

68. Hare-Mustin, R. T., & Marecek, J. Making a Difference: Psychology and the Construction of Gender. New Haven, CT: Yale University Press, 1990. 320 p.

69. McGoldrick, M., Giordano, J., & Garcia-Preto, N. (Eds.). Ethnicity and Family Therapy. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2005. 700 p.

70. Morgan M. Couple's Consciousness: Psychoanalysis of the Couple. — London: Karnac Books, 2000. 248 p.

71. Nagoski E. Come as You are. The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life. New York: Simon and Schuster Paperbacks, 2015. 404 p.

72. Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. Family Therapy: Concepts and Methods. 7th ed. Boston: Pearson, 2006. 600 p.

73. Shuster T. Buy Yorself the F*cking Lilies: And Other Rituals to Fix Your Life from Someone Who*s Been There by Tara Shuster. New York: The Dial Press, 2019. 250 p.

74. Walsh, F. (Ed.). Normal Fa mily Processes: Growing Diversity and Complexity. 4th ed. New York: The Guilford Press, 2012. 550 p.

Всього джерел – 74

Джерел за останні десять років – 52

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 7 (5;31;33;50;63;71;73)

Джерел українських авторів за останні десять років – 46 (1;2;3;5;7;8;9;10;11;13;14;15;16;18;20;21;22;23;24;25;26;27;28;29;30;31;32;33; 34;35;36;39;40;41;42;43;44;45;46;47;48;49;52;58;59;60)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник “Прихильність до країни”

Інструкція для респондента

Прочитайте наведені твердження. Оцініть ступінь вашої згоди з кожним із них, використовуючи наступну шкалу:

5 — повністю згоден;

4 — скоріше згоден;

3 — важко відповісти (нейтрально);

2 — скоріше не згоден;

1 — зовсім не згоден.

Опитувальник «Прихильність до країни» (за С. В. Фроловою)

1. Я відчуваю, що моє коріння саме в Україні.
2. Мені подобається природа мого рідного краю більше, ніж будь-яка інша.
3. Я відчуваю гордість, коли чую гімн України.
4. Я вважаю себе частиною свого народу.
5. У мене виникає почуття туги, якщо я довго перебуваю за кордоном.
6. Я готовий(а) захищати інтереси своєї країни, навіть якщо це вимагає жертв.
7. Культурні традиції мого народу мені дуже близькі та зрозумілі.
8. Я не можу уявити себе громадянином іншої держави.
9. Мене щиро засмучують невдачі та проблеми моєї країни.
10. Я відчуваю особливий затишок, коли повертаюся додому з поїздок.
11. Історія моєї країни викликає у мене інтерес і повагу.
12. Я вірю, що моя країна має особливе призначення у світі.
13. Мені важливо знати, що мої діти будуть жити саме в Україні.
14. Я відчуваю духовну спорідненість зі своїми співвітчизниками.
15. Краєвиди рідних місць заспокоюють мене і додають сил.
16. Я часто відчуваю обурення, коли хтось несправедливо критикує мою країну.
17. Я вважаю, що людина має жити там, де вона народилася.
18. Моя українська мова — це не просто засіб спілкування, а частина моєї суті.
19. Я відчуваю відповідальність за те, що відбувається в державі.
20. Мені важко пристосуватися до менталітету людей з інших країн.
21. Більшість моїх життєвих планів пов’язані з Україною.
22. Я відчуваю радість, коли бачу успіхи наших спортсменів чи митців.
23. Рідна земля для мене є «місцем сили».
24. Я вважаю, що еміграція — це крайній захід, якого краще уникати.
25. Мені близькі цінності, які поділяє більшість моїх співвітчизників.
26. Я ціную можливість вільно пересуватися своєю країною.
27. Навіть якби я мав(ла) можливість переїхати в багатшу країну, я б залишився (залишилася) в Україні.

28. Я відчуваю біль, коли бачу руйнування пам’яток культури в моїй країні.
29. Моя ідентичність тісно пов’язана з моєю національністю.
30. Я відчуваю безпеку та захищеність на рідній землі.
31. Мені подобається вивчати звичаї та обряди свого народу.
32. Я готовий(а) брати участь у волонтерських проектах задля розвитку громади.
33. Я відчуваю ностальгію за минулим своєї країни.
34. Моє ставлення до країни не залежить від політичної ситуації.
35. Я вважаю за краще купувати товари вітчизняного виробництва.
36. Я відчуваю зв'язок з попередніми поколіннями моєї родини, які жили в Україні.
37. Мені приємно розповідати іноземцям про свою Батьківщину.
38. Я відчуваю глибокий сум, коли бачу зруйновані війною села чи міста.
39. Релігійні чи\та етичні традиції України є основою мого світогляду.
40. Я вважаю, що кожен громадянин має знати державну мову.
41. Для мене важливо відчувати повагу до своєї держави з боку інших країн.
42. Я відчуваю натхнення, коли відвідую історичні місця своєї країни.
43. Мої найкращі спогади пов’язані з подорожами рідним краєм.
44. Я відчуваю причетність до перемог моєї країни в минулому та теперішньому.
45. Я схильний(а) ідеалізувати свій народ.
46. Життя за кордоном здається мені «чужим» і незрозумілим.
47. Я активно цікавлюся новинами та життям своєї країни.
48. Для мене рідна країна — це як велика родина.
49. Я відчуваю сором, коли мої співвітчизники поводяться негідно за кордоном.
50. Моя професійна діяльність спрямована на користь моєї держави.
51. Я вважаю, що наша культура є однією з найбагатших у світі.
52. Мені важливо бути похованим на рідній землі.
53. Я відчуваю енергетику рідних місць.
54. Я часто роздумую над тим, як зробити життя в країні кращим.
55. Мені приємно бачити державну символіку на вулицях.
56. Я відчуваю повагу до людей, які присвятили життя служінню країні.
57. Моя доля — це частина загальної долі мого народу.
58. Я відчуваю дискомфорт, коли довго спілкуюся іноземною мовою.
59. Я вважаю, що ми маємо підтримувати традиційний уклад життя.
60. Я відчуваю гордість за наукові досягнення своєї країни.
61. Для мене важливе почуття єдності під час державних свят.
62. Я вірю, що ми зможемо подолати всі труднощі разом.
63. Рідна мова допомагає мені краще виражати почуття.
64. Я відчуваю захист з боку своїх предків на українській землі.
65. Мені подобається архітектура наших міст.
66. Я відчуваю, що Україна - це єдине місце у світі, де я справді вдома.

Додаток Б

Методика “Типи етнічної ідентичності”

Інструкція для респондента

Оцініть кожне твердження за шкалою:

4 — повністю згоден;

3 — швидше згоден;

2 — дещо згоден;

1 — швидше не згоден;

0 — зовсім не згоден.

Методика “Типи етнічної ідентичності”

1. Я ніколи не приховую своєї національності.
2. Мені важко спілкуватися з людьми інших національностей.
3. У моєму народі мені багато чого не подобається.
4. Будь-які засоби добрі для захисту інтересів свого народу.
5. Мені все одно, якої я національності.
6. Взаємодія з людьми іншої національності збагачує людину.
7. Людина не повинна забувати про свою національність.
8. Права мого народу мають бути вищими за права інших народів.
9. Часто я відчуваю сором за свою національність.
10. Справжня дружба можлива лише між людьми однієї національності.
11. Моя національність не має для мене значення.
12. Я з повагою ставлюся до вірувань та звичаїв інших народів.
13. Культура мого народу найкраща, вона не повинна забруднюватися впливом інших культур.
14. Часто я відчуваю неповноцінність через свою національність.
15. До шлюбів між людьми різних національностей я ставлюся негативно.
16. Мені здається, що в сучасних умовах національність втратила своє значення.
17. У будь-якому народі є багато такого, чому можна повчитися.
18. Моя національність — це те, чим я можу пишатися.
19. Мій народ має право на особливі привілеї.
20. Я воліла би бути людиною іншої національності.
21. Керівні посади мають обіймати переважно представники корінної національності.
22. Було б краще, якби національностей взагалі не існувало.
23. Кожна людина має право на життя за своїми національними традиціями.
24. Я почуваюся представницею «світової культури», а не якоїсь окремої нації.
25. Міжнаціональні конфлікти неминучі.
26. Я іноді заздрю тим, хто належить до іншої нації.
27. Мені приємно усвідомлювати свою національну приналежність.
28. Пріоритетне право на роботу має належати представникам «титульної» нації.
29. Мені іноді хочеться відмовитися від своєї національності.
30. Я відчуваю певну неприязнь до людей інших національностей.

Додаток В

Методика оцінки позитивності й невизначеності етнічної ідентичності

Інструкція для респондента

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 (зовсім не згідна) до 5 (повністю згідна).

Методика оцінки позитивності й невизначеності етнічної ідентичності

1. Я часто відчуваю гордість за свій народ.
2. Я не завжди впевнена у тому, до якої національності належу.
3. Мені подобається приналежність до мого народу.
4. Бути представником своєї національності — важливо для мене.
5. Іноді мені здається, що я не маю національності.
6. Я відчуваю сильну прихильність до людей своєї національності.
7. Я хотіла б належати до якоїсь іншої національності.
8. Мені важко сказати, що саме пов'язує мене з моїм народом.
9. Я рада, що народився (народилася) саме цієї національності.
10. Я часто почуваюся людиною світу, а не представницею конкретного етносу.

Додаток Г

Образно-асоціативний тест “Образи країни”

Процедура тестування

Дайте відповідь на запитання:

- З якими образами у Вас асоціюється Ваша країна?

Додаток Д

Шкала експрес-оцінки почуттів, пов'язаних з етнічною приналежністю

Інструкція для респондента

Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте наведені нижче почуття у зв'язку зі своєю етнічною приналежністю (національністю). Використовуйте шкалу від **1** до **5**:

1 — ніколи;

2 — рідко;

3 — іноді;

4 — часто;

5 — постійно.

Експрес-опитувальник

№	**Почуття**	**Оцінка (1–5)**
1	**Гордість** за свій народ, його досягнення та культуру.	
2	**Гідність** (відчуття власної цінності як представника етносу).	
3	**Спокій** та впевненість у своєму майбутньому в цій країні.	
4	**Образа** за становище свого народу (соціальне, політичне).	
5	**Приниження** через свою національну приналежність.	
6	**Страх** або тривога за майбутнє свого народу.	
7	**Відповідальність** за вчинки представників своєї нації.	
8	**Сором** за деякі аспекти історії або сучасності свого народу.	
9	**Відчуження** (відчуття себе «чужим» серед своїх).	