

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

Віра Шпирка

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ShpyrkaVS@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Під час дії воєнного стану в Україні особистість стикається з багатьма викликами, які деструктивно впливають на її стан і відносини з іншими. Зокрема, суттєвого негативно впливу зазнають сімейні відносини, адже у період воєнних викликів подружні партнери стикаються зі значним емоційним навантаженням, дією стресорів, небезпеками, вимушеним розлученням, втратою стабільності та змінами в звичному ритмі життя. Окрім того, військові дії на території України спровокували активізацію значних міграційних процесів, у межах яких багато осіб жіночої статі з дітьми чи без них опинилися у країнах Європейського Союзу. Вимушені мігранти отримали статус тимчасового захисту, що призвело до вимушеного розлучення сімей та тривалого дистанційного проживання. Це спричинило додаткове навантаження на сімейну систему, призвело до зміни традиційних ролей, динаміки взаємин і рівня емоційної близькості, до ускладнення комунікації між подружніми партнерами. Також тривале дистанційне проживання призводить до конфліктів у сімейному середовищі. Такі тенденції є негативними й потребують упровадження дієвих психологічних інтервенцій, спрямованих на врегулювання відносин у подружжі, розробки й застосування рекомендацій для ефективного збереження сімейних стосунків у ситуаціях тривалого дистанційного проживання та адаптації до нових умов життя [3; 4].

У сучасних дослідженнях сім'я визначається як мала група, заснована на батьківсько-дитячих відносинах. Дослідниками констатується, що кризи та конфлікти є нормальними етапами розвитку стосунків. Тому важливо їх правильно вирішувати та мінімізувати негативний вплив на сімейні стосунки. При цьому також зазначається, що здатність до підтримки гармонійних сімейних відносин на відстані можуть проявляти не усі подружжя. Особливо це помітно в умовах вимушеної міграції або через військову службу [5].

При оцінюванні спроможності подружніх партнерів до підтримки гармонійних міжособистісних відносин на відстані варто враховувати, що сімейні стосунки – це складна система взаємодій між партнерами, дітьми, батьками та іншими членами родини. Також це залежить від рівня сімейної взаємодії, яка детермінується рівнем комунікації та емоційними зв'язками між подружніми

партнерами. Варто відмітити, що комунікація у сім'ї може бути підтримувальною (можливість висловлювати думки усіма членами сім'ї, наявність поваги, почуттів) та деструктивною (прояви критики, звинувачень, агресії, маніпуляцій) [2]. Окрім того, здатність сімей до збереження позитивних стосунків в умовах дистанційного проживання визначається і наявністю прив'язаністю між членами сім'ї, яка може бути безпечна (гармонійні стосунки, довіра, відкритість), уникаюча (уникнення близькості, емоційна дистанція), тривожна (страх втрати, ревності, залежність від партнера). 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 [1].

До порушень у сімейній взаємодії в умовах воєнного часу учені відносять також розлучення подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію, віддалену комунікація між подружжям через міграцію жінок за кордон, руйнацію сімейної солідарності, деморалізацію й деградацію соціуму в цілому [6, с. 101-104]. Проте значним викликом в умовах сьогодення для сімейної системи є дистанційне проживання подружніх партнерів унаслідок міграції жінок за кордон, що має негативні психологічні наслідки для кожного члена сім'ї. Зокрема, для жінок, які емігрували у період дії воєнного стану й отримали прихисток у країнах ЄС, характерні подвійне навантаження, особливо якщо це жінки з дітьми, адже вони виконують роль матері й роль голови сім'ї. Окрім того, таким жінкам притаманні переживання почуття провини за відсутність можливості бути поруч із партнером, труднощі адаптації, культурний шок, «подвійна ідентичність»; емоційне вигорання через розрив соціальних зв'язків. Не менш вираженими є психологічні деструкції для партнерів, які залишилися в Україні. Їм можуть бути характерні підвищення тривоги та відповідальності, ризики емоційної ізоляції, «феномен відкладеного життя» через неможливість поточного й перспективного планування стосунків.

У таких умовах, під час так званого «дистанційного шлюбу», важливу роль відіграють інтенсивність і якість спілкування. Це вдало підтримується завдяки сучасним технічним засобам, адже роль відеозв'язку в підтриманні емоційної близькості між членами сімей є суттєвою. Проте такий формат комунікації має певні обмеження, які учасники комунікації відчують не відразу, але з плином часу вони мають все більший вияв. Це, зокрема, нестача невербальних сигналів, штучність емоцій, цифрове перевантаження особистості. З часом ці прояви у негативному сенсі підкріплюються конфліктами між подружніми партнерами дистанційних сімей, які можуть виникати через фінансові питання, ревності та зниження довіри, нерівність у побутовому та емоційному навантаженні, різні темпи адаптації до нових умов. Такі тенденції потребують запровадження заходів психологічного супроводу, які можуть бути реалізовані через сімейне консультування онлайн; кризову терапію, тренінги емоційної регуляції, програми для вимушених мігрантів у ЄС; підтримувальні групи для українок, що живуть за кордоном.

Список використаних джерел

1. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету "КРОК". № 1 (61). 2021. С. 251–257. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-251-257>
2. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції університету «КРОК». 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1274>
3. Станчишин В. В. Для стосунків потрібні двоє. Київ: Віхола, 2024. 280 с.
4. Коляда І. С. Психологія взаємодії у родині: методичні основи. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2021. 180 с.
5. Гаврилова О. П. Розвиток сучасної сім'ї в умовах глобалізації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія». 2022. 15 с.
6. Шиделко А. В. Статева деморалізація: ключові поняття і прояви. Грані. 2011. № 6 (80). С. 101-104.