

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ  
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено \_\_\_\_\_

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти  
спеціальність 053 «Психологія»

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН  
ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ**

Виконав (-ла):

студентка групи ПС24-1м

Медведєва Л.В. \_\_\_\_\_

Керівник:

д-р біол. н., професор

Лихолат О.А. \_\_\_\_\_

В.о. завідувача випускової кафедри:

к. психол. н., доцент

Склянська О.В. \_\_\_\_\_

2026 рік

## АНОТАЦІЯ

*Медведєва Л.В.* Психологічні особливості сімейних відносин вимушених мігрантів.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано проблему психологічних особливостей сімейних відносин подружніх пар, які стали вимушеними мігрантами внаслідок війни в Україні. Розкрито вплив чинника вимушеності міграції на характер емоційної взаємодії, шлюбний потенціал, установа сімейних ролей, стиль спілкування та поведінку подружжя у конфліктних ситуаціях. У процесі виконання роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми сімейних відносин у контексті вимушеної міграції, підбрано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті дослідження, емпірично вивчено та порівняно характеристики сімейних відносин у подружніх парах вимушених мігрантів і пар, які мігрували за власної ініціативи. Визначено відмінності у факторній структурі психологічних характеристик сімейних відносин досліджуваних груп та окреслено напрями психологічної підтримки і профілактики порушень сімейної взаємодії в умовах міграційного стресу.

Ключові слова: вимушена міграція, сімейні відносини, подружня взаємодія, емоційна підтримка, шлюбний потенціал, конфліктна поведінка, психологічний клімат.

## SUMMARY

*Medvedieva L.V.* Psychological features of family relations of forced migrants.

This qualification paper analyzes the problem of psychological characteristics of family relations in married couples who became forced migrants as a result of the war in Ukraine. The influence of the forced nature of migration on emotional interaction, marital potential, family role attitudes, communication styles, and conflict behavior of spouses is examined. In the course of the study, the general theoretical and methodological foundations of researching family relations under conditions of forced migration were determined, and a set of psychodiagnostic methods adequate to the research purpose was selected. An empirical study and comparative analysis of family relationship characteristics in forced migrant couples and couples who migrated voluntarily were conducted. Differences in the factor structure of psychological characteristics of family relations were identified, and directions for psychological support and prevention of family interaction disturbances under migration stress were proposed.

Keywords: forced migration, family relations, marital interaction, emotional support, marital potential, conflict behavior, psychological climate

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ .....	11
1.1. Поняття сімейних відносин у психології.....	11
1.2. Вимушена міграція як чинник, що визначає характер міжособової взаємодії в сімейних парах .....	22
1.3. Аналіз сучасних досліджень психологічних особливостей сімейних відносин вимушених мігрантів .....	28
Висновки до першого розділу .....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	35
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження.....	35
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію дослідження .....	38
Висновки до другого розділу .....	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ .....	44
3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.....	44
3.2. Вивчення характеру сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами .....	45
3.3. Порівняльний аналіз характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи .....	62
3.4. Дослідження відмінностей у факторній структурі характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи .....	80

3.5. Надання рекомендацій щодо підвищення сприятливості сімейних відносин в ході вимушеної міграції подружжя .....	88
Висновки до третього розділу .....	91
ВИСНОВКИ .....	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	98

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний соціально-політичний контекст існування українського суспільства, будучи значною мірою детермінований військовою агресією, спричинив безпрецедентні масштаби міграції населення. За оцінками міжнародних організацій, мільйони громадян були змушені покинути свої домівки, змінивши звичні соціальні умови, професійне середовище, соціальні зв'язки та систему підтримки. Вимушена міграція, на відміну від добровільної, пов'язана з психотравмувальними подіями, втратами, невизначеністю та різними формами стресу, що робить її потужним чинником психологічної напруги як для окремої особистості, так і для сімейної системи загалом. Особливо чутливими до цих змін є подружні пари, які перебувають на важливому етапі становлення власної сім'ї, взаємних ролей, моделей комунікації та механізмів підтримки. Сімейні відносини часто зазнають значних трансформацій під впливом вимушеної міграції. Зміна житлового простору, розрив соціальних контактів, економічні труднощі, накопичення переживань, пов'язаних із війною, а також можливі зміни у розподілі сімейних ролей створюють комплексний стресовий фон, що може негативно позначатися на взаєморозумінні, здатності до емоційної підтримки, конструктивній взаємодії та загальній сімейній згуртованості.

Психологічні особливості сімейних стосунків вимушених мігрантів мають специфічний характер, адже в умовах зміни оточуючого середовища подружжя перебуває у фазі активного формування спільного життєвого простору, узгодження очікувань та моделей поведінки. При цьому вимушеність зазначеної зміни, спричинена війною, може переривати цей процес, накладаючи на нього кризові явища, які не були б актуальними за умов стабільності. Наукові дані свідчать, що у ситуаціях міграції підвищується ризик подружніх конфліктів, емоційного віддалення, зниження рівня підтримки, а також загострюються індивідуальні відмінності у способах копінг-поведінки [3].

Водночас, для частини сімей переїзд стає каталізатором зміцнення стосунків, посилення взаємної підтримки та переорієнтації на спільні цінності [21], що підкреслює важливість вивчення механізмів адаптації сімейної системи в умовах вимушеної міграції.

На сьогодні існує достатньо досліджень, присвячених вивченню емоційного стану, адаптаційних стратегій чи особливостей стресостійкості вимушених мігрантів [11; 21; 24; 28]. Однак проблема сімейних взаємин у подружніх пар, що мігрували внаслідок війни, залишається недостатньо вивченою. У науковому дискурсі бракує системного аналізу того, як саме трансформуються подружні ролі, спільні цінності, стиль спілкування, рівень емоційної близькості та підтримки, а також які психологічні чинники сприяють конструктивній адаптації сім'ї у нових умовах. Відсутні емпіричні дані, що дозволили б оцінити закономірності змін у подружніх парах, для яких вимушена міграція збігається з етапом формування сімейної ідентичності.

Отже, вивчення психологічних особливостей сімейних відносин подружніх пар, які стали вимушеними мігрантами через війну в Україні, є актуальним як з точки зору сучасних суспільних потреб, так і з позиції наукової перспективи. Воно дозволяє поглибити уявлення про внутрішні механізми адаптації сімейної системи у кризових умовах, сприяє розвитку теоретичних положень психології сім'ї та психології міграції та створює емпіричне підґрунтя для формування практичних засобів підтримки сімей, що переживають наслідки війни.

**Мета роботи:** теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні особливості сімейних відносин вимушених мігрантів.

**Завдання:**

1. Провести огляд наукових джерел щодо проблеми сімейних відносин вимушених мігрантів.
2. Дослідити характер сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.

3. Провести порівняльний аналіз характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.

4. Визначити відмінності у факторній структурі характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.

5. Надати рекомендації щодо підвищення сприятливості сімейних відносин в ході вимушеної міграції подружжя.

**Об'єкт дослідження:** сімейні відносини як соціально-психологічна складова взаємодії у подружній парі.

**Предмет:** психологічні особливості сімейних відносин вимушених мігрантів.

**Гіпотези:**

**Концептуальна гіпотеза:** чинник вимушеності у здійсненні міграції знижує рівень сприятливості психологічного клімату у сімейних відносинах подружжя.

**Емпіричні гіпотези:** 1) подружні пари, що були змушені вдатися до міграції через війну в Україні, демонструють достовірно нижчі показники сприятливості сімейних відносин, ніж аналогічні подружжя, які виїхали з країни у відповідності до власних диспозицій, не пов'язаних з прагненням уникнути небезпеки;

2) існує достовірний негативний зв'язок між тривалістю міграції та сприятливістю сімейних відносин, що є притаманним подружнім парам, які були змушені вдатися до міграції через війну в Україні, і не характерним для пар, які виїхали з країни у відповідності до власних диспозицій, не пов'язаних з прагненням уникнути небезпеки;

3) для подружніх пар, що були змушені вдатися до міграції через війну в Україні, характерна унікальна факторна структура характеристик сімейних відносин, яка має принципові відмінності, у порівнянні з парами, які виїхали з

країни у відповідності до власних диспозицій, не пов'язаних з прагненням уникнути небезпеки.

### **Методи:**

1) **Теоретичні** методи: аналіз наукової літератури, систематизація і узагальнення знань;

2) **Емпіричні** методи (психодіагностичні методики: 1) Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) Є. М. Потапчук; 2) Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя»; 3) Опитувальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін); 4) Опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)» (О.С. Кочарян); 5) Методика «Установки в сімейній парі» Р. П. Федоренко.

3) **Математико-статистичні** методи: 1) критерій Колмогорова-Смирнова – для визначення відповідності розподілу нормальному – з метою підбору подальших методів статистичної обробки даних; 2) описові статистики – для аналізу міри виразності досліджуваних параметрів; 3) метод Манна-Уїтні – для порівняння досліджуваних показників у групах подружжя, що були змушені вдатися до міграції через війну в Україні, та тих, які виїхали з країни у відповідності до власних диспозицій, не пов'язаних з прагненням уникнути небезпеки; 4) експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Квартімакс) – для визначення факторної структури характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.

**Наукова новизна та теоретична значущість роботи.** Наукова новизна дослідження полягає у комплексному емпіричному аналізі психологічних особливостей сімейних відносин саме в умовах вимушеної міграції як специфічного травматичного соціального контексту, з урахуванням не лише кількісних відмінностей у показниках сприятливості сімейного функціонування, а й відмінностей у факторній структурі його психологічних характеристик. У роботі вперше на вибірці подружніх пар здійснено зіставлення сімейних відносин вимушених мігрантів і пар, що мігрували за власної ініціативи, що

дозволило концептуально обґрунтувати роль чинника вимушеності як самостійного детермінувального психологічного фактору. Теоретична значущість полягає у поглибленні наукових уявлень про структурно-функціональні особливості сімейних відносин у кризових умовах, уточненні ролі емоційної взаємодії, шлюбного потенціалу, установок на сім'ю та конфліктної поведінки в контексті міграційного досвіду, а також у розширенні соціально-психологічних моделей аналізу сімейної взаємодії в умовах воєнних викликів.

**Практична значущість роботи.** Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, соціальних працівників і фахівців центрів психосоціальної підтримки, які працюють з подружніми парами вимушених мігрантів. Виявлені психологічні особливості та факторна структура сімейних відносин можуть слугувати основою для розробки цілеспрямованих програм психопрофілактики, психологічної корекції та відновлення сприятливого сімейного клімату в умовах міграційного стресу. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі під час викладання дисциплін з психології сім'ї, соціальної та кризової психології, а також при підготовці методичних рекомендацій щодо надання допомоги сім'ям, які зазнали впливу війни та вимушеного переселення.

**Апробація роботи.** Результати дослідження представлено у тезах Міжнародної науково-практичної конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум» (25.04.2025, м. Дніпро) та Міжнародній науково-практичній конференції «Економіко-правові, управлінсько-технологічні та соціально-психологічні виміри сьогодення: молодіжний погляд» (14.11.2025, м. Дніпро).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Список використаної літератури містить 72 найменування, з них 29 – англійською мовою. Загальний обсяг – 125 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 5 рисунків та 5 додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

## 1.1. Поняття сімейних відносин у психології

Сімейні відносини є однією з найважливіших форм особистісної взаємодії, що поєднує в собі соціальні, психологічні, емоційні та культурні компоненти. У психологічній науці сім'я розглядається як складна мала група, котра формується на основі міжособистісної близькості, стійких емоційних зв'язків і спільності життєдіяльності. Незважаючи на значні суспільні трансформації, сім'я зберігає свою фундаментальну роль у розвитку особистості, соціалізації дітей, відтворенні культурних норм і забезпеченні базових психологічних потреб людини. Її специфіка полягає в тому, що вона поєднує функції соціального інституту з функціями міжособистісної групи, де кожен член має власну індивідуальність, але водночас є частиною системи, що впливає на його поведінку, переконання та емоційний стан.

Поняття сімейних відносин охоплює широкий спектр взаємодій, які виникають між членами родини у процесі спільного життя [12]. Це не лише емоційні зв'язки між людьми, а й система очікувань, норм, способів спілкування та моделей поведінки, що формуються впродовж тривалого часу. Характер сімейних відносин визначається низкою чинників, серед яких важливе місце посідають життєвий досвід кожного члена сім'ї, ціннісні орієнтації, мотивація подружжя до створення спільного життя, культурне середовище та соціально-економічні умови, у яких функціонує родина. Відтак сімейні відносини завжди мають багатовимірний і динамічний характер, змінюючись під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх процесів.

Сім'я традиційно розглядається як консервативна соціальна структура, що не схильна до різких і швидких реакцій на зовнішні зміни [24]. Це пов'язано з тим, що будь-які трансформації в сімейній системі зазвичай потребують тривалого періоду адаптації, узгодження інтересів та поступового перегляду

внутрішніх правил. На відміну від тимчасових соціальних груп, сім'я не створюється на обмежений період, а передбачає довготривалість взаємин, що формує своєрідний психологічний простір, у якому розгортається життя кількох поколінь. Родинні традиції, норми, цінності та правила комунікації не виникають одномоментно, а передаються з покоління в покоління, створюючи певний культурний каркас, у якому відбувається становлення особистості.

Одним із ключових аспектів розуміння сімейних стосунків є те, що внутрішня організація сім'ї є результатом взаємних домовленостей, як усвідомлених, так і прихованих [37]. Ці домовленості охоплюють розподіл обов'язків, ролей і відповідальності, визначення меж приватного простору, способи ухвалення рішень і стилі взаємодії. Частина з них може бути проговореною, але значна частина існує на рівні неусвідомлених моделей поведінки, що формуються в батьківській сім'ї й переносяться у новостворену. Кожне подружжя зумовлює власну систему відносин, в якій поєднуються очікування партнерів, їхній попередній досвід, соціальні уявлення про сім'ю та індивідуальні потреби, які партнери намагаються задовольнити у шлюбі. Саме тому розуміння сімейних відносин неможливе без аналізу того, як подружжя бачить завдання і сенси власного союзу.

У сучасній психології наголошується, що сімейні системи можуть значно відрізнятись між собою за своєю структурою, способом функціонування і динамікою розвитку [12]. Ці відмінності часто відображаються у типологіях сімей, які враховують кількість дітей, склад родини, стиль керування сімейним життям, тип владних відносин, якість емоційної атмосфери, рівень духовної та матеріальної забезпеченості. Такі типології дозволяють систематизувати різноманіття сімейних форм, окреслити характерні риси кожного типу та зрозуміти, як ці риси впливають на психологічний клімат у родині.

Особливої уваги заслуговує питання про те, як мотиви створення сім'ї визначають розвиток подружніх відносин. Шлюб може бути укладений з огляду на любов, раціональний розрахунок, соціальні очікування, прагнення стабільності або навіть під психологічним тиском певних обставин. Різниця у

мотивах формує відмінні типи сімейної динаміки. Союз, заснований на любові та взаємній прихильності, як правило, характеризується більшою гнучкістю, емоційною підтримкою і здатністю подружжя долати труднощі разом [38]. Натомість союзи, у яких домінують зовнішні мотиви – прагнення відповідати вимогам суспільства, бажання отримати матеріальні вигоди чи уникнути самотності – можуть виявитися менш стійкими. Внутрішня незрілість мотиву нерідко зумовлює відсутність глибокої емоційної залученості, труднощі з довірою або з розподілом відповідальності, що своєю чергою підвищує ймовірність конфліктів і накопичення взаємних претензій [12].

Ще одним важливим аспектом є вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на сімейні стосунки. До зовнішніх чинників належать економічні умови, умови праці, рівень соціальної підтримки, культурні традиції та макросоціальні події, які можуть значно змінювати життя родини. До внутрішніх чинників відносять психологічні особливості членів родини – темперамент, характер, рівень емоційної зрілості, комунікативні навички, стиль поведінки у конфліктних ситуаціях, а також ціннісні установки щодо ролей у сім'ї та відповідальності за її стабільність [18]. Якщо внутрішні й зовнішні фактори перебувають у гармонії, сімейна система функціонує гнучко, підтримуючи розвиток кожного її члена. Якщо ж відбувається дисбаланс – наприклад, коли зовнішні умови стають надмірно загрозливими, а внутрішні ресурси недостатніми – родина може переживати кризи, емоційне виснаження, взаємне відчуження й навіть розпад.

Центральним психологічним параметром сімейних відносин є відповідальність [12]. Вона може мати зовнішній характер, коли людина діє згідно з нормами суспільства, і внутрішній, коли поведінка ґрунтується на усвідомленій особистісній позиції. Внутрішня відповідальність забезпечує здатність приймати рішення, що враховують інтереси інших членів родини, діяти на благо сім'ї, брати на себе частину труднощів і підтримувати стабільність взаємин. Відповідальність є одним із ключових чинників, що сприяють розвитку довіри, емоційної близькості та передбачуваності у взаємодії. Якщо відповідальність розподіляється нерівномірно або один із

партнерів її уникає, це створює напругу, провокує конфлікти та підриває стійкість подружнього союзу.

Емоційна складова сімейних стосунків охоплює такі характеристики, як почуття безпеки, довіра, підтримка, любов, ніжність, здатність до емпатії та прийняття. У здорових сімейних системах емоції виражаються відкрито та конструктивно, що створює атмосферу тепла, взаємоповаги та психологічного комфорту [24]. У таких сім'ях учасники відчують можливість вільно говорити про свої переживання, не боячись відкидання чи висміювання. Навпаки, у проблемних сім'ях емоції часто пригнічуються або виражаються у формі агресії, сарказму, напруженості. Емоційна дистанція, страх бути не почутим або неправильно зрозумілим, відсутність емпатії – усе це формує передумови для конфліктів, незадоволеності стосунками та відчуження.

Таке пригнічення або викривлене вираження емоцій впливає не лише на поточну атмосферу в родині, а й на формування довготривалих моделей поведінки, які члени сім'ї несуть у свої подальші стосунки [37]. Саме в родині людина вперше вчиться розуміти власні переживання, реагувати на емоційні прояви інших, шукати підтримку або, навпаки, захищатися від негативного впливу. Тому якість емоційної взаємодії подружжя часто визначає, яким буде емоційний клімат і взаємодія з дітьми. Якщо сімейна система здатна забезпечити тепле, підтримувальне середовище, діти засвоюють моделі, що стимулюють формування емоційної зрілості та впевненості у власній цінності. Натомість у сім'ях, де переважають напруження, критика, холодність або надмірний контроль, діти формують уявлення про світ як небезпечний, непередбачуваний або такий, що потребує постійного захисту [18].

Функціонування сім'ї можна розглядати і через призму владних відносин, які визначають, хто і яким чином приймає рішення, контролює поведінку інших членів родини та несе відповідальність за її матеріальний і психологічний добробут. Влада в сім'ї може бути як формальною, так і неформальною [11]. Формальна влада зазвичай асоціюється з традиційними ролями – наприклад, чоловіка як голови родини або матері як основного вихователя. Неформальна

влада ґрунтується на авторитеті, емоційній значущості або компетентності у певній сфері. У зрілих сім'ях влада розподіляється гнучко та залежить від конкретної ситуації: кожен член родини може ініціювати певні рішення залежно від власного досвіду, знань і ресурсів. У незрілих або проблемних сім'ях влада часто набуває жорсткої форми домінування, коли один із членів родини контролює інших, обмежуючи їхню автономію. Така форма владних відносин породжує приховане або явне напруження, пригніченість, зниження самооцінки, страх висловлювати власну думку, що поступово руйнує емоційні зв'язки в сімейній системі [12].

Сімейні відносини нерозривно пов'язані з такими психологічними феноменами, як прив'язаність, довіра, автономність і потреба в афіліації. Потреба в афіліації, тобто прагнення до дружніх, теплих і близьких взаємин, є однією з базових людських потреб [21]. Саме в сім'ї ця потреба реалізується найповніше: через участь у спільній діяльності, турботу, емоційний контакт, готовність проводити час разом, відчуття належності. Якщо родина здатна забезпечити задоволення цієї потреби, людина відчуває себе потрібною, значущою, здатною довіряти й будувати здорові стосунки з іншими. У випадку, коли потреба в афіліації залишається незадоволеною, людина може переживати почуття самотності, емоційної ізоляції, відчуження або, навпаки, схильність надмірно зливатися з іншими, уникаючи автономності.

Емоційно-психологічна близькість між членами родини є ще одним ключовим поняттям у психології сімейних відносин. Близькість передбачає здатність відкривати власний внутрішній світ, довіряти партнерові особисті переживання, почуття та думки. Вона неможлива без взаємної поваги, розуміння та готовності слухати. У благополучних сім'ях близькість зберігається через регулярний емоційний обмін, який поступово створює відчуття стабільності, захищеності й емоційного комфорту. Якщо ж близькість порушується – через образи, недовіру, приховану агресію або небажання партнерів йти на зустріч один одному – сімейні стосунки стають поверхневими, формальними, позбавленими внутрішньої підтримки. У таких сім'ях члени

часто виконують свої ролі механічно, але не відчують глибокої емпатії чи емоційного контакту [18].

Психологи також наголошують [18; 24; 28], що сім'я має не лише емоційну, а й функціональну структуру, пов'язану з розподілом ролей, видів діяльності та відповідальності. Класичні дослідження ролей у сім'ї виділяють кілька основних напрямів: матеріально-економічні функції, виховні, побутові, комунікативні та функції емоційної підтримки. Якість виконання цих функцій залежить від того, наскільки сім'я узгоджує свої внутрішні ресурси з потребами її членів. У сім'ях, де ролі чітко визначені й узгоджені, знижується ймовірність конфліктів і нерівномірного навантаження. Водночас у сім'ях, де ролі непроговорені, несумісні або розподілені несправедливо, часто виникають напруженість, зниження задоволеності стосунками, відчуття виснаження та психологічної несправедливості.

Нерідко саме неузгодженість ролей стає чинником, що визначає характер подружніх конфліктів [18]. Наприклад, коли один із партнерів очікує традиційного розподілу функцій, а інший орієнтується на сучасні егоцентричні чи егалітарні моделі, виникає колізія цінностей. Подібні конфлікти можуть бути прихованими протягом тривалого часу, але рано чи пізно проявляються у вигляді невдоволення, обурення, претензій чи емоційного відчуження. Якщо подружжя здатне відкрито говорити про різницю у своїх очікуваннях і знаходити компроміс, конфлікт може стати ресурсом для розвитку. Якщо ж партнери уникають обговорення проблем або займають жорстку позицію, не здатну до перегляду, конфлікт призводить до дестабілізації сімейної системи.

Важливою складовою сімейних взаємин є ставлення до змін, тобто здатність сім'ї адаптуватися до нових умов [31]. Сім'я, як і будь-яка система, проходить через певні стадії розвитку: створення подружжя, народження дітей, їхній розвиток, вихід у самостійне життя, старіння членів родини. Кожен із цих етапів вимагає перегляду ролей, звичок, рівня автономності та ступеня відповідальності. На ранніх етапах розвитку сім'ї найбільш значущим є встановлення взаємної довіри й узгодження очікувань щодо спільного життя.

Народження дітей вимагає від батьків не лише додаткових матеріальних і фізичних зусиль, а й психологічної гнучкості, готовності поставити потреби іншого вище власних. У період підліткового віку дітей сімейна система має навчитися витримувати протести, емоційні вибухи українських підлітків, розвиток автономності. Пізніше, коли діти виходять з родини, подружжя проходить кризу «порожнього гнізда», яка нерідко оголює приховані проблеми або навпаки – відкриває нові можливості для емоційного зближення [11]. Усі ці стадії потребують емоційної витривалості, здатності домовлятися та переглядати усталені ролі.

Психологія сім'ї наголошує, що здатність до конструктивної адаптації є однією з найважливіших характеристик здорової сімейної системи. Родини, які відкриті до змін, здатні знаходити нові способи співпраці, делегувати частину обов'язків, переглядати свої стратегії взаємодії, зазвичай успішно долають кризові періоди. Навпаки, сім'ї з жорсткою, негнучкою структурою часто переживають деструктивні конфлікти, оскільки не можуть інтегрувати нові умови в свою систему [18].

Особливе місце в аналізі сімейних відносин займає роль довіри. Довіра – це фундамент, на якому вибудовується здатність до саморозкриття, співпраці, конструктивної взаємодії, спільного планування майбутнього. У сім'ї довіра пов'язана з переконаністю, що партнер діє з позитивними намірами, не допускає свідомої шкоди та бере до уваги інтереси інших. У стабільних стосунках довіра супроводжується передбачуваністю поведінки, надійністю й емоційною відкритістю [38]. У проблемних стосунках довіра часто порушена або відсутня, що породжує підозри, ревності, контроль, емоційні маніпуляції. Втрата довіри є однією з найбільш руйнівних подій для сімейної системи, і її відновлення потребує значних емоційних і часових ресурсів.

Ще одним важливим аспектом сімейних відносин є здатність партнерів до конструктивного розв'язання конфліктів [38]. Конфлікти неминучі, адже кожна людина має власні потреби, очікування, переконання. Важливо не уникати їх, а вміти вирішувати їх у спосіб, що не руйнує стосунки. У сім'ях зі зрілою

структурою конфлікти розглядаються як нормальна частина співжиття, що дозволяє зрозуміти позиції один одного, узгодити цінності й виробити нові форми взаємодії. У таких сім'ях партнери використовують стратегії співробітництва й компромісу. У деструктивних родинах конфлікти перетворюються на взаємні звинувачення, приниження, емоційне відсторонення або агресію. Постійні конфлікти без розв'язання створюють атмосферу хронічного стресу, що знижує психологічне благополуччя всіх членів родини.

Хронічно нерозв'язані конфлікти з часом призводять до зниження емоційної близькості та формування відчуження між партнерами. Якщо конфлікти супроводжуються взаємною критикою, приниженням або жорсткими формами контролю, члени родини поступово перестають відчувати себе в безпеці у власній домівці. Натомість у сім'ях, де присутня здатність висловлювати критику конструктивно, де партнери не заперечують почуттів один одного й не знецінюють переживань, конфлікт може виконувати функцію розвитку, поглиблюючи здатність до співпраці та взаєморозуміння [38]. Таким чином, не сам факт наявності конфліктів у сім'ї спричинює деструктивні наслідки, а те, яким чином родина з ними справляється і який емоційний слід вони залишають.

Психологічний клімат у родині також визначається тим, як подружжя реагує на стресові ситуації та зовнішні виклики [11]. У стабільних сімейних системах партнери підтримують одне одного, зменшуючи інтенсивність стресу через емоційну емпатію, співпереживання, готовність розділити труднощі. У несприятливих системах стрес посилює напруження, провокує взаємні звинувачення та послаблює почуття єдності. Дослідження свідчать, що переживання травматичних або кризових ситуацій може як зміцнити сімейні зв'язки, так і зруйнувати їх, залежно від ресурсу родини, стилю комунікації та здатності до спільного подолання труднощів. Стресові події, такі як втрата роботи, серйозна хвороба, фінансові труднощі, зміна місця проживання або вимушена міграція, випробовують сімейну систему на міцність. Якщо партнери

здатні залишатися емоційно доступними, співпрацювати та приймати спільні рішення, сім'я проходить кризу без значних втрат і навіть може стати більш згуртованою.

Зміни в суспільстві також впливають на трансформацію сімейних відносин [42]. У сучасному світі рольові моделі подружжя перестають бути жорстко фіксованими. Зростає поширеність егалітарних цінностей, коли чоловіки й жінки поділяють між собою як матеріальні, так і виховні функції. Це змінює динаміку влади й відповідальності, сприяє розвитку партнерських стосунків і зменшує ризик конфліктів, пов'язаних з нерівномірним розподілом навантаження. Водночас прискорений ритм життя, зростання рівня професійних вимог та збільшення стресових чинників створюють нові виклики для сімейної системи. Люди мають менше часу на емоційне спілкування, що може погіршувати якість сімейних стосунків, якщо не сформована свідома потреба підтримувати теплі взаємини.

Культурний контекст визначає очікування щодо «ідеальної» та «нормативної» сім'ї, але реальні сімейні системи значно варіюють у своїх особливостях. Деякі родини орієнтуються переважно на традиційні цінності, інші – на сучасні, індивідуалістичні або змішані моделі. У традиційних сім'ях часто спостерігається жорсткіший розподіл ролей і більша залежність між поколіннями. У сучасних сім'ях може зростати роль автономії, індивідуального простору та самореалізації. Проте обидва підходи можуть бути психологічно благополучними, якщо в родині зберігається взаємоповага, здатність домовлятися та визнання права кожного члена родини на власні потреби й межі.

На якість сімейних відносин впливає також самооцінка членів родини [37]. Люди з високою, адекватною самооцінкою зазвичай більш відкриті до спілкування, готові визнавати власні помилки, менше бояться критики й легше йдуть на компроміси. Люди з низькою самооцінкою частіше реагують на труднощі захисними механізмами – агресією, уникненням, депресивністю, залежністю чи маніпуляцією. Такі особливості можуть суттєво спотворювати сімейну комунікацію, створюючи підґрунтя для емоційних конфліктів. У

родинах, де наявні ознаки низької самооцінки хоча б у одного з партнерів, часто зустрічаються страх відторгнення, ревності, недовіра, надмірна потреба в контролі або навпаки – уникання будь-яких емоційних зобов'язань.

Однією з ключових ознак психологічно здорової сім'ї є здатність її членів зберігати баланс між автономністю та взаємною залежністю [11]. Автономія означає можливість мати власний внутрішній світ, незалежні думки, особисті інтереси та простір для самореалізації. Взаємна залежність – це здатність спиратися на партнера, приймати його підтримку і самому бути джерелом підтримки. В ідеалі сімейні відносини передбачають рівновагу між цими двома тенденціями: особистість зберігає власну індивідуальність, але водночас відчуває себе частиною єдиного цілого. Порушення балансу може призводити до дисфункції – надмірна залежність породжує втрату самостійності, а надмірна автономія – емоційне віддалення.

У цьому контексті варто розглянути феномен емоційного інтелекту, який дедалі частіше описують як важливий чинник сімейної гармонії. Емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших, ефективно регулювати емоційні стани та будувати конструктивну взаємодію. Люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні помічати ознаки емоційного напруження в партнері, адекватно реагувати на його переживання, уникати руйнівних конфліктів і підтримувати теплу емоційну атмосферу в родині. У сім'ях, де емоційний інтелект обох партнерів недостатньо розвинений, спостерігається більша кількість непорозумінь, образ, надмірних очікувань і нездатність бачити ситуацію з точки зору іншої людини.

Крім індивідуальних особливостей, на сімейну систему впливає також тип міжособистісної прив'язаності [18]. Люди з безпечною прив'язаністю схильні будувати стабільні, довірливі стосунки, тоді як у людей з тривожною прив'язаністю частіше виникає страх втрати партнера, надмірна емоційна залежність і потреба в постійному підтвердженні цінності стосунків. Люди з уникаючою прив'язаністю уникають надмірної близькості, зберігають дистанцію, що ускладнює побудову глибоких емоційних зв'язків. І, нарешті,

дезорганізована прив'язаність пов'язана з нестійкими моделями поведінки, хаотичністю емоційних реакцій і труднощами у формуванні довірливих відносин. Ці моделі прив'язаності впливають на стиль подружньої взаємодії, на реакції на конфлікти й на здатність до спільного вирішення проблем.

Сімейні відносини можуть мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на особистість. У конструктивних системах сім'я є джерелом психологічної підтримки, емоційного тепла, стабільності, що сприяє розвитку впевненості, соціальної активності та адаптивних способів поведінки. У деструктивних системах родина може ставати джерелом хронічного стресу, тривоги, сорому або страху. Деструктивність сімейної системи проявляється через постійні конфлікти, емоційні маніпуляції, різні форми насильства – психологічного, економічного чи фізичного. Людина, яка зростає або живе в такому середовищі, може формувати неадекватні уявлення про себе, мати труднощі з регуляцією емоцій, обирати неефективні стратегії взаємодії, повторювати деструктивні поведінкові моделі у власних стосунках.

Особливе значення у контексті даного дослідження має те, що сім'я може як посилювати вплив зовнішніх травматичних подій, так і захищати від них [41]. В умовах війни, небезпеки, вимушеної міграції сім'я часто стає єдиним стабільним джерелом емоційної підтримки. Однак ті ж самі умови можуть провокувати втому, втрату ресурсів, підвищену тривожність і конфліктність. У вимушених мігрантів змінюється соціальне оточення, зникає звичний простір, порушуються соціальні зв'язки. Це спричиняє потребу в адаптації, яка може або згуртувати подружжя, або, навпаки, оголити приховані конфлікти. Сім'ї, які стикаються з такими викликами, часто перебувають у ситуації одночасної втрати й необхідності швидко приймати рішення, що створює додаткове навантаження на подружні стосунки. Зміна соціальних ролей, зменшення економічної стабільності, невизначеність майбутнього, а також психологічні наслідки стресу можуть впливати на здатність сім'ї підтримувати емоційний баланс.

Підсумовуючи, можна зазначити, що сімейні відносини є явищем, яке охоплює структурні, функціональні, емоційні та ціннісні компоненти. Вони формуються під впливом індивідуальних особливостей подружжя, культурного контексту, соціальних умов і характеру взаємодії між партнерами. Сімейні відносини визначають якість життя людей, впливають на їхню психологічну стійкість, самооцінку, емоційний стан і стиль поведінки у стресових ситуаціях. У контексті дослідження сімейних стосунків вимушених мігрантів особливо важливо розуміти, що сім'я може бути як ресурсом, так і вразливою системою, здатною суттєво трансформуватися під впливом зовнішніх загроз. Теоретичне осмислення поняття сімейних відносин створює фундамент для подальшого емпіричного аналізу, дозволяючи зрозуміти, які чинники визначають гармонійність стосунків у родинах, що пережили вимушене переміщення, і які механізми допомагають подружнім парам зберігати психологічну цілісність в умовах війни.

## **1.2. Вимушена міграція як чинник, що визначає характер міжособової взаємодії в сімейних парах**

Вимушена міграція посідає особливе місце серед різновидів міграційних переміщень, оскільки містить у собі радикальний розрив людини з усталеним середовищем життя, його соціальними, культурними та матеріальними умовами. На відміну від добровільної міграції, що здебільшого ґрунтується на прагненні до підвищення якості життя, професійної реалізації або кращого соціального забезпечення, вимушена міграція здійснюється під тиском зовнішніх обставин, що роблять подальше перебування у місці походження небезпечним або неможливим. Таким чином, мотиваційна природа вимушеного переселення визначається домінуванням так званих «виштовхувальних» факторів, тобто обставин, що руйнують базові умови життєдіяльності та ставлять перед особою питання виживання. До таких обставин належать збройні конфлікти, політичні переслідування, акти насильства, загрози життю й

здоров'ю, масштабні стихійні лиха чи техногенні катастрофи. Саме нездатність продовжувати життя у первинному середовищі виступає головним маркером вимушеної міграції та відрізняє її від інших типів переміщень.

Попри певну умовність розмежування добровільної та вимушеної міграції, сучасні підходи підкреслюють, що ступінь добровільності визначається не самим фактором, а його інтенсивністю та індивідуальним переживанням [17]. Однакові мотиви, наприклад економічні чи екологічні, можуть набувати різної модальності залежно від того, чи створюють вони реальну загрозу життю і безпеці, чи лише формують прагнення до кращих умов. Рішення про вимушений переїзд зазвичай ухвалюється в умовах різкого звуження можливостей і втрати контролю над власним життям. Це спричиняє комплекс емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, які в подальшому суттєво впливають на адаптацію особи та її взаємодію з близьким соціальним оточенням, зокрема з партнером у сімейному союзі.

Наукове вивчення міграції упродовж останніх століть охоплювало широкий спектр аспектів – від демографічних і географічних характеристик до психосоціальних факторів й особливостей адаптації індивіда у новому середовищі [27]. Перші уявлення про закономірності міграційної поведінки були пов'язані з працями Е. Равенштейна [53], який звернув увагу на структурні схеми переміщень, взаємозалежність економічних та соціальних умов, циклічність міграційних потоків. Попри історичну віддаленість, базові положення вченого зберігають актуальність: міграція не є хаотичним процесом, а має логіку, обумовлену як характеристиками регіонів відправлення і прийому, так і особливостями соціальних мереж між ними. Розвиток наукових підходів до міграції привів до формування численних типологій, у яких вимушена міграція набула самостійного значення як складний феномен, що включає економічні, політичні, культурні та психологічні елементи [45].

Важливим внеском у розроблення сучасних уявлень про вимушене переселення стала теорія популяційних змін [54], де підкреслювалося, що міграційні процеси не можна розглядати у відриві від соціального та

політичного контексту. Із зазначеної точки зору, переміщення населення є реакцією на сукупність новацій, що змінюють життєдіяльність регіону: розвиток економічних можливостей, трансформацію транспортної інфраструктури, вплив військових дій, зміни природно-кліматичного середовища. Усі ці фактори запускають ланцюг демографічних і психологічних наслідків, які відбиваються на поведінці мігрантів, їхніх адаптаційних стратегіях та якості соціальних відносин [54].

Особливу увагу в дослідженнях вимушеної міграції привертає феномен соціальних мереж, які значною мірою визначають траєкторії переселення та успішність інтеграції у новому середовищі. Теорія міграційних мереж підкреслює, що мережеві зв'язки – родинні, дружні, етнічні – забезпечують не лише інформаційну та інструментальну підтримку, а й формують для мігранта психологічне відчуття включеності у спільноту [54]. Для вимушених переселенців цей аспект має принципове значення, оскільки переживання втрати дому, невизначеність майбутнього та загострення тривожних станів роблять будь-які форми соціальної опори критично значущими. Партнерські взаємини в середині сім'ї у таких умовах також набувають функції найважливішого джерела стабільності, проте тягар адаптаційного стресу часто знижує здатність членів подружжя повною мірою виконувати цю функцію.

Психологічні наслідки вимушеної міграції описуються як багатовимірні та глибоко інтегровані в усі сфери функціонування особистості [9]. Переселенці стикаються з емоційними порушеннями, що варіюють від апатії, пригніченості та відчуття втрати сенсу до підвищеної дратівливості, агресивності, емоційної вибуховості. Часто описуються порушення сну, хронічне напруження, підвищений рівень тривоги, панічні реакції. Депресивні стани є одними з найбільш поширених серед вимушених мігрантів, а їхня систематичність і тривалість нерідко асоціюються з підвищеним суїцидальним ризиком. Особистісна вразливість у новому середовищі посилюється внаслідок втрати соціального статусу, відсутності звичних джерел підтримки, труднощів у

працевлаштуванні та забезпеченні базових потреб сім'ї, що спричиняє хронічне відчуття невпевненості та небезпеки.

Водночас вимушена міграція супроводжується численними соціально-психологічними викликами [16]. Одним із ключових є формування відчуття соціальної ізоляції, що виникає через розрив із попередніми контактними мережами та часто недостатню підтримку з боку місцевих спільнот. Обмеженість міжособистісних контактів підсилює переживання самотності, знижує самооцінку та ускладнює адаптацію. Наявні дані свідчать, що саме фактори соціальної ізоляції, слабкої соціальної підтримки та відчуття власної «неприналежності» найсильніше корелюють із погіршенням психічного здоров'я переселенців [3]. Крім того, значною мірою на психологічний стан впливає ступінь ідентифікації з культурою нового місця проживання, а також характер переживання втрати попереднього дому. Сильна прив'язаність до покинутого місця може, у контексті вимушеного переселення, перетворюватися на фактор хронічної туги, який посилює депресивні та тривожні симптоми.

Важливою обставиною є недостатня терпимість або упередженість частини приймаючого населення, що ускладнює інтеграційні процеси та знижує рівень психологічного благополуччя переселенців. Дискримінація, упереджені стереотипи, соціальна дистанція та брак доброзичливого сприйняття з боку місцевих спільнот створюють додаткові бар'єри у процесі адаптації та підсилюють відчуття відчуження. У контексті сімейної взаємодії ці обставини нерідко провокують конфліктність, оскільки партнери по-різному переживають труднощі нових умов, демонструють різні адаптаційні стратегії та мають різний рівень емоційних ресурсів [20].

Переїзд у нове середовище також змінює внутрішню структуру сімейних відносин. Партнери можуть зіткнутися з необхідністю перегляду ролей, обов'язків і способів підтримки один одного. Матеріальні труднощі, невизначеність і страх за майбутнє часто призводять до зростання напруженості у стосунках. У деяких випадках вимушена міграція може сприяти згуртуванню сім'ї, оскільки партнери переживають кризу як спільну загрозу, проте частіше

криза загострює вже наявні суперечності. Емоційна втома, тривожність, депресивні тенденції, розчарування та фрустрація знижують здатність до емпатійного реагування, конструктивного розв'язання конфліктів та підтримання позитивної комунікації [29]. Це створює умови для трансформації міжособової взаємодії у подружній парі, яка може проявлятися у домінуванні взаємних претензій, униканні обговорення проблем, емоційній відстороненості чи навіть руйнуванні емоційної близькості.

На характер взаємодії у сім'ї впливають і гендерні відмінності у способах адаптації [39]. Дослідження свідчать, що чоловіки та жінки переживають вимушений переїзд по-різному, що пов'язано із соціальними ролями, рівнем емоційної експресивності та відмінностями у джерелах психологічної підтримки. Жінки частіше демонструють емоційну чутливість до змін, а чоловіки – прагнення зберегти контроль та стабільність, що у ситуації неможливості їх забезпечити може призводити до підвищення рівня стресу, внутрішньої агресії та замкненості. У результаті порушується взаємна підтримка, а здатність до відкритого обговорення труднощів знижується.

Складність адаптаційного процесу посилюється акультураційними викликами. Міграція майже завжди пов'язана з необхідністю інтеграції у нову культурну та соціальну реальність, що вимагає від партнерів адаптивної гнучкості. Якщо один із членів подружжя швидше приймає нові правила та норми, а інший переживає їх як загрозу власній ідентичності, виникає напруга, яка проявляється у конфліктах щодо цінностей, стилю життя, виховання дітей або побутових рішень [30]. Переживання маргіналізації та відчуження, яке може супроводжувати звикання до нового середовища, позначається на здатності до формування міжособистісної близькості, адже партнеру, який переживає емоційний дискомфорт, складніше залишатися відкритим у стосунках.

Таким чином, вимушена міграція постає не лише як соціально-демографічний феномен, а й як глибоко психологічний процес, що трансформує внутрішній світ особистості та структуру міжособової взаємодії.

Для сімейних пар, які мігрували внаслідок воєнних або інших травматичних подій, характерними є підвищене емоційне навантаження, збільшення ризику конфліктності, ослаблення відчуття безпеки та зниження здатності до конструктивного спілкування. Зміни зовнішніх умов життя поєднуються із внутрішніми змінами психоемоційного стану партнерів, створюючи складну систему взаємовпливів, у якій кожен аспект підсилює інший.

Емпіричні дослідження останніх років [10; 33] однозначно демонструють, що вимушена міграція негативно впливає на психологічне благополуччя, підвищує рівень стресу та емоційної нестабільності, формує відчуття невизначеності й втрати контролю. Усе це закономірно відображається на динаміці подружніх стосунків. Порушення емоційної регуляції, нестача ресурсів, труднощі адаптації та руйнування звичних форм соціальної підтримки створюють передумови для трансформації сімейної взаємодії у бік меншої згуртованості та більшої вразливості до конфліктних проявів.

Узагальнюючи викладене, можна дійти висновку, що вимушена міграція є кризовим чинником, який суттєво змінює характер міжособової взаємодії в сімейних парах. Вона порушує звичні способи організації сімейного життя, загострює емоційні та комунікативні труднощі, знижує здатність до підтримки та конструктивної взаємодії. Сімейні стосунки в умовах вимушеної міграції постають як система, що функціонує у постійному режимі адаптації до зовнішніх і внутрішніх викликів, що потребує значних психологічних ресурсів. Саме тому дослідження психологічних особливостей сімейних відносин вимушених мігрантів набуває високої актуальності, адже розуміння механізмів впливу міграційного досвіду на подружню взаємодію дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки, спрямовані на збереження стійкості сімейної системи у контексті тривалих соціальних та особистісних трансформацій.

### **1.3. Аналіз сучасних досліджень психологічних особливостей сімейних відносин вимушених мігрантів**

Сучасні психологічні дослідження вимушеної міграції засвідчують, що переселення, спричинене воєнними, соціальними чи політичними катаклізмами, виступає не лише як просторово-територіальна зміна, а передусім як глибока особистісна криза, що охоплює всі рівні психічного функціонування людини та трансформує систему її соціальних зв'язків, зокрема й сімейних [27]. У наукових роботах [22; 23; 25] міграція дедалі частіше визначається як межова, лімінальна ситуація, що руйнує стабільну картину світу особистості, блокує звичні життєві стратегії та змушує перебудовувати ідентичність у принципово нових умовах. Втрата звичного соціального середовища, порушення структури міжособистісних зв'язків, зміна соціального статусу, невизначеність майбутнього формують потужне психоемоційне навантаження, яке безпосередньо відображається на характері сімейної взаємодії.

Однією з центральних психологічних проблем, що супроводжує вимушену міграцію, у сучасних дослідженнях розглядається феномен втрати [13]. Йдеться про багатовимірну втрату, яка охоплює не лише матеріальні об'єкти, а й соціальні ролі, професійні позиції, усталені життєві перспективи, звичний спосіб життя, відчуття стабільності та безпеки. Особливе місце посідає втрата дому як фізичного і водночас символічного простору, з яким людина пов'язує власну ідентичність, відчуття захищеності, приналежності до роду та спільноти. У психологічному вимірі дім постає не лише як місце проживання, а як значущий об'єкт, втрата якого супроводжується переживанням горя, що має складну емоційну структуру та тривалий перебіг.

У низці досліджень [16; 19; 20] показано, що переживання втрати в умовах вимушеного переселення має універсальні етапи, подібні до класичних моделей горювання: від заперечення й емоційного оніміння до появи гніву, внутрішніх торгів, депресивних реакцій та поступового прийняття нової реальності. Проте специфіка міграційної втрати полягає в тому, що вона не є разовою подією, а має пролонгований характер і супроводжується постійним відчуттям

нестабільності, очікуванням загрози, тривожністю за близьких, які залишилися в зоні небезпеки. Це зумовлює високу ймовірність фіксації переживання горя на гострих стадіях, що часто проявляється у вигляді посттравматичних, тривожних або депресивних розладів.

Сучасні автори [22; 25] наголошують, що вимушена міграція рідко обмежується лише однією психічною травмою. У більшості випадків вона має полікомплексний характер: первинна травматизація пов'язана з безпосередніми подіями, які змусили людину залишити дім; наступний травматичний пласт формується в процесі евакуації, що часто супроводжується загрозами для життя, втратами близьких, нестачею ресурсів, інформаційною перевантаженістю; завершальним компонентом виступає тривала напружена адаптація до нового соціального середовища. Сума цих впливів створює умови хронічного психоемоційного перенапруження, яке безпосередньо позначається на функціонуванні сімейної системи.

У дослідженнях, присвячених психічному здоров'ю вимушених переселенців, систематично фіксується підвищений рівень емоційного виснаження, тривожності, фрустрації, зниження суб'єктивного відчуття контролю над власним життям [23]. Ці психологічні стани неминуче відображаються на характері подружніх взаємин: посилюється дратівливість, зростає кількість конфліктних ситуацій, знижується рівень емоційної підтримки, ускладнюється комунікація між партнерами. Часто спостерігається зміщення акценту з партнерської взаємодії на виживальні стратегії, що звужує простір для прояву близькості, емпатії та взаєморозуміння.

Особливо вразливими до негативного впливу міграційного стресу виявляються подружні пари, що перебувають на етапі становлення сімейної системи [35]. Для цього вікового періоду характерні активне професійне самовизначення, планування майбутнього, народження дітей, формування довгострокових життєвих стратегій. Вимушене переселення різко перериває цей процес, руйнує очікуване майбутнє, змінює уявлення про стабільність і безпеку, що створює додаткове навантаження на подружні стосунки. У

психологічних дослідженнях підкреслюється, що невизначеність часової перспективи виступає одним із найпотужніших дестабілізуючих чинників сімейних відносин у ситуації вимушеної міграції.

Значну роль у психологічному стані мігрантів відіграє феномен опору змінам [28]. У працях сучасних дослідників він трактується як внутрішній захисний механізм, спрямований на збереження уявної стабільності та ідентичності, однак у довготривалій перспективі саме цей опір часто стає чинником дезадаптації. Очікування повернення до попереднього життя, ідеалізація минулого, прагнення зберегти колишню модель побуту й сімейних ролей у нових умовах гальмують інтеграцію в нове соціальне середовище та ускладнюють перебудову сімейної системи відповідно до реальних можливостей. У подружніх стосунках це може проявлятися у вигляді внутрішніх конфліктів щодо планів на майбутнє, розбіжностей у стратегічних рішеннях, загострення боротьби за контроль і вплив.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено динаміці адаптації мігрантів [14]. Узагальнені моделі адаптаційного процесу передбачають послідовну зміну стадій орієнтації, короткочасного емоційного піднесення, розчарування, депресивних реакцій та поступового пристосування через активну діяльність. Проте в ситуації вимушеного переселення цей процес набуває специфічних рис: стадія ейфорії часто відсутня або має надзвичайно короткочасний характер, а фази розчарування й депресії можуть набувати затяжного характеру. Психологічні особливості особистості, попередній досвід переживання втрат, рівень гнучкості психіки, система цінностей і смислів істотно впливають на перебіг адаптаційного процесу та відповідно на характер сімейної взаємодії.

У численних емпіричних дослідженнях показано, що сім'я виступає ключовим ресурсом психологічної стабілізації мігранта. Саме у межах родинної взаємодії людина має можливість отримувати емоційну підтримку, відчуття приналежності, підтвердження власної цінності та безпеки. Водночас характер сімейних стосунків може бути як фактором захисту, так і джерелом додаткової

психотравматизації [35]. Конфліктність, брак взаєморозуміння, взаємні звинувачення, нерівномірний розподіл відповідальності в умовах переселення посилюють тривожність, сприяють формуванню відчуття безпорадності й самотності, знижують адаптаційний потенціал кожного з партнерів.

У сім'ях вимушених мігрантів часто спостерігаються зміни у структурі сімейних ролей [28]. Втрата попереднього місця роботи, зниження або нестабільність доходів, соціальна залежність від допомоги призводять до руйнування традиційних моделей подружніх відносин. Це може викликати кризу мужності, зниження самооцінки, посилення почуття провини та сорому, що, своєю чергою, негативно впливає на емоційний клімат у родині. Партнерські стосунки зазнають напруження, зростає ймовірність емоційного віддалення або, навпаки, надмірної взаємозалежності.

Окрему групу проблем у сучасних дослідженнях становлять труднощі інтеграції мігрантів у нову соціокультурну спільноту. Навіть за умови мовної та культурної близькості нове середовище сприймається як чуже, непередбачуване, таке, що потребує значних адаптаційних зусиль [30]. Очікування повернення, невизначеність строків перебування, страх остаточної втрати колишнього життя зумовлюють формування пасивної адаптаційної стратегії. Люди відкладають прийняття рішень, уникають глибоких соціальних контактів, не інвестують емоційно в нове середовище. У сімейному просторі це може проявлятися як замкненість на власній родині, зниження соціальної активності подружжя, обмеження кола спілкування лише іншими мігрантами.

Водночас у низці робіт [25; 27; 33] наголошується, що сім'ї, які характеризуються високим рівнем емпатії, емоційної чутливості, відкритості до діалогу та здатності до спільного прийняття рішень, демонструють вищий рівень адаптації до умов вимушеної міграції. У таких родинах спостерігається готовність до перегляду життєвих планів, гнучкий розподіл ролей, взаємна підтримка в подоланні труднощів. Саме ці ресурси дозволяють зберегти психологічну стійкість і поступово відновлювати відчуття контролю над власним життям.

Особливий інтерес у сучасних дослідженнях становить питання формування соціального капіталу вимушених мігрантів через призму сімейних відносин [27]. Сильні сімейні зв'язки сприяють активнішій участі у житті приймаючих спільнот, налагодженню нових соціальних контактів, розширенню мережі підтримки. Подружжя, яке здатне функціонувати як єдина команда, ефективніше долає бюрократичні, побутові, професійні труднощі, активніше шукає ресурси для розвитку та інтеграції. Натомість сімейні конфлікти значно знижують шанси на успішну соціальну адаптацію та підвищують ризик вторинної психотравматизації.

Аналіз сучасних наукових джерел дозволяє зробити висновок, що психологічні особливості сімейних відносин вимушених мігрантів формуються під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників: переживання втрат, хронічного стресу, травматизації, невизначеності майбутнього, соціально-економічної нестабільності, труднощів інтеграції в нове середовище. Усі ці процеси не мають лінійного характеру та розгортаються індивідуально в кожній сім'ї, створюючи унікальні конфігурації подружніх взаємин, стилів спілкування, емоційної близькості та конфліктності.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна констатувати, що сімейні відносини в умовах вимушеної міграції набувають статусу одного з ключових психологічних ресурсів адаптації особистості. Водночас саме сім'я є тією системою, яка найбільш уразлива до деструктивного впливу травматичного досвіду. Взаємопоеднання втрат, стресу, невизначеності та змін ролей створює високі ризики порушення подружньої взаємодії, зростання конфліктності, емоційного відчуження. Разом із тим потенціал сімейної підтримки, емпатії та спільного подолання труднощів здатен виступати потужним чинником психологічної стійкості, що має принципове значення для розуміння психологічних особливостей сімейних відносин подружніх пар, які змушені вибудовувати власне майбутнє в умовах глибокої життєвої нестабільності.

## Висновки до першого розділу

1. Сімейні відносини постають як складне соціально-психологічне явище, що поєднує в своїй структурі не лише організаційні та функціональні аспекти, а й глибокі емоційні та ціннісні складові. Їхнє формування відбувається під впливом сукупності чинників, серед яких провідне місце посідають індивідуально-психологічні особливості партнерів, специфіка культурного середовища, соціально-економічні умови життя та характер їхньої міжособистісної взаємодії. Якість сімейних відносин безпосередньо позначається на загальному рівні життєвого благополуччя людини, визначає її психологічну стійкість, рівень самооцінки, особливості емоційного реагування та стратегії поведінки в умовах стресу.

2. Вимушена міграція вирізняється серед інших форм міграційних процесів своєю глибинною травматичністю та різкістю змін, які вона несе для людини, адже супроводжується раптовим і часто незворотним розірванням зв'язків з звичним життєвим простором, його соціальним оточенням, культурними традиціями та матеріальними умовами існування. На відміну від добровільної міграції, що зазвичай є усвідомленим вибором і зумовлюється прагненням до самореалізації, покращення рівня життя або розширення професійних можливостей, вимушене переселення відбувається під дією зовнішніх загроз і кризових факторів, які змушують людину залишати рідне середовище через реальну небезпеку або повну неможливість подальшого перебування в ньому.

3. Вимушена міграція виступає потужним психотравмувальним чинником, який комплексно трансформує емоційну, ціннісну та поведінкову сфери особистості й безпосередньо відбивається на характері сімейних, зокрема подружніх, відносин. Переживання втрати, хронічний стрес, невизначеність майбутнього, труднощі адаптації та зміна соціальних ролей створюють підґрунтя для зростання напруження, конфліктності, емоційного відчуження у сім'ї, водночас актуалізуючи потребу у взаємній підтримці, емпатії та згуртованості. Сім'я в умовах вимушеної міграції постає одночасно і вразливою до деструктивних впливів травматичного досвіду, і ключовим ресурсом

психологічної стійкості та адаптації, що зумовлює особливу наукову значущість подальшого вивчення психологічних особливостей сімейних відносин вимушених мігрантів.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез дослідження

Відповідно до обраної теми кваліфікаційного дослідження нами було сформульовано низку гіпотез, які відображають ключові припущення щодо специфіки функціонування подружніх пар в умовах міграційного стресу. Теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі роботи, показує, що проблема сімейних відносин в умовах вимушеної міграції набуває особливої актуальності у зв'язку з тривалими воєнними подіями в Україні, що призвели до масового переміщення населення, руйнування звичних соціальних зв'язків, зміни способу життя та різкого загострення психоемоційної напруги. Саме сім'я в таких умовах стає як головним ресурсом підтримки, так і джерелом додаткових внутрішніх конфліктів, що зумовлює необхідність глибокого психологічного аналізу її функціонування.

Виходячи з цього, для емпіричної перевірки були висунуті такі гіпотези: по-перше, подружні пари, що були змушені вдатися до міграції через війну в Україні, демонструють достовірно нижчі показники сприятливості сімейних відносин порівняно з подружжям, яке здійснило міграцію за власним вибором, не пов'язаним з прагненням уникнути небезпеки; по-друге, існує достовірний негативний зв'язок між тривалістю міграції та сприятливістю сімейних відносин у вимушених мігрантів, який не є характерним для пар із добровільною міграцією; по-третє, для подружніх пар, що пережили вимушену міграцію внаслідок війни, є характерною унікальна факторна структура характеристик сімейних відносин, яка має принципові відмінності у порівнянні з парами, які мігрували з власної ініціативи.

Перш за все, необхідно зупинитися на аналізі самого феномену сімейних відносин. Як ми могли бачити з попереднього розділу, у сучасній психологічній науці сімейні відносини розглядаються як складна багаторівнева система взаємодії між подружжям, що включає емоційні, поведінкові, рольові,

комунікативні та ціннісно-сміслові компоненти. Стабільність і гармонійність сімейних відносин значною мірою визначають рівень психологічної адаптації людини, її відчуття безпеки, задоволеності життям, здатність до подолання стресових ситуацій та самореалізації. В умовах вимушеної міграції сімейні відносини зазнають додаткового навантаження, оскільки подружжя одночасно змушене адаптуватися до нових соціокультурних умов, нестабільності побуту, економічних труднощів та втрати звичного соціального оточення.

Також нагадаємо, - дослідники зазначають, що міграційний стрес істотно впливає на емоційний стан партнерів, провокує зростання тривожності, напруження, фрустрації, що безпосередньо відображається на характері подружньої взаємодії. Змінюється стиль спілкування, знижується рівень відкритості, порушуються звичні рольові структури, що підвищує ймовірність конфліктів та емоційного відчуження. Особливо вразливими до подібних змін є подружні пари, для яких сімейна система ще перебуває на етапі становлення, а механізми подолання кризових ситуацій не завжди є достатньо сформованими.

Однією з важливих характеристик сімейних відносин є їхня сприятливість, яка відображає загальний рівень психологічного благополуччя сім'ї, ступінь задоволеності партнерів шлюбом, якість емоційної взаємодії, рівень взаєморозуміння, підтримки та довіри. Сприятливі сімейні відносини характеризуються високим рівнем взаємної прихильності, узгодженістю поглядів на сімейне життя, здатністю до конструктивного розв'язання конфліктів та збереження позитивного емоційного фону навіть у складних життєвих обставинах.

Окремої уваги заслуговує роль тривалості перебування у стані міграції. Часовий чинник є суттєвим детермінантом трансформації сімейних відносин, оскільки з плином часу накопичуються втома, напруження, невизначеність майбутнього, що може призводити як до поглиблення дезадаптаційних процесів у подружній взаємодії, так і до формування нових, більш стійких форм взаємопідтримки. Проте в умовах вимушеної міграції саме негативні наслідки тривалого перебування у стані нестабільності значно частіше домінують над

адаптивними ресурсами, що й зумовлює висунуте припущення про негативний зв'язок між тривалістю міграції та сприятливістю сімейних відносин.

Важливо також враховувати, що вимушена міграція має принципово інший психологічний зміст, ніж добровільне переміщення. Якщо добровільна міграція часто пов'язана з особистісним вибором, прагненням до самореалізації, професійного чи матеріального зростання, то вимушена міграція є наслідком загрози життю, втрати безпеки, різкого розриву зі звичним життєвим простором. Саме ця специфіка зумовлює унікальність психологічних процесів, які відбуваються у сімейній системі вимушених мігрантів, що знаходить відображення у припущенні щодо наявності специфічної факторної структури характеристик їхніх сімейних відносин.

Аналізуючи структурні компоненти сімейних відносин, необхідно зазначити, що важливе місце серед них посідає шлюбний потенціал, який відображає сукупність внутрішніх ресурсів подружжя, їхню готовність до спільного подолання труднощів, здатність підтримувати стабільність сімейної системи та зберігати подружню ідентичність в умовах змін. Не менш значущим є характер емоційної взаємодії, який проявляється у рівні теплоти, прийняття, співпереживання, емоційної відкритості та підтримки між партнерами. Саме емоційна взаємодія виступає ключовим чинником збереження психологічної єдності подружжя в кризових обставинах.

Важливою складовою сімейних відносин також є кохання і симпатія як емоційно-ціннісна основа подружнього союзу. Рівень взаємної прихильності, емоційної прив'язаності, романтичних почуттів значною мірою визначає здатність сім'ї протистояти зовнішнім стресорам, у тому числі тим, що пов'язані з вимушеною міграцією. Поведінка у конфліктній ситуації відображає спосіб реагування подружжя на суперечності, здатність до конструктивного діалогу, компромісу або ж схильність до деструктивних форм взаємодії, що в умовах міграційного стресу може істотно загострюватися. Окреме місце посідають установки на сімейне життя, які відображають ціннісні орієнтації

подружжя, уявлення про роль сім'ї, подружні обов'язки, способи розв'язання сімейних проблем та перспективи спільного майбутнього.

Таким чином, спираючись на здійснений теоретичний аналіз, можна зробити висновок, що характеристика сімейних відносин вимушених мігрантів не може бути зведена до одного окремого показника, а повинна розглядатися як комплексне багатовимірне утворення. Саме тому у даному дослідженні сімейні відносини розглядаються як комплексний феномен, структурними складовими якого є шлюбний потенціал, характер емоційної взаємодії, кохання і симпатія, поведінка в конфліктній ситуації та установки на сімейне життя, що й зумовило логіку висування та методологічного обґрунтування заявлених гіпотез.

## **2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію дослідження**

Виходячи з того, що сімейні відносини вимушених мігрантів розглядаються як складне психологічне утворення, у структурі якого виокремлюються шлюбний потенціал, емоційна взаємодія, кохання і симпатія, поведінка в конфліктній ситуації та установки на сімейне життя, вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням необхідності комплексного, системного та взаємодоповнювального вивчення цих складових. Використання кількох валідних і спеціалізованих методик дозволяє не лише зафіксувати окремі параметри подружніх взаємин, а й простежити їхній взаємозв'язок у контексті вимушеної міграції як потужного стресогенного та трансформаційного чинника.

Для дослідження шлюбного потенціалу як інтегральної характеристики особистості, що відображає готовність до створення та підтримання гармонійних подружніх взаємин, була використана методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) Є. М. Потапчук. Метою даної методики є виявлення сукупності особистісних ознак, якостей і можливостей людини, що мають безпосередній вплив на якість сімейного життя, стабільність подружнього союзу та рівень міжособистісної сумісності партнерів. Методика

дозволяє усвідомити власні сильні та проблемні сторони, які можуть як сприяти гармонійному шлюбові, так і зумовлювати напруження або конфлікти у стосунках, а також виявити відповідність взаємних очікувань партнерів їхнім реальним моделям поведінки.

Зміст методики охоплює сім тематичних блоків, кожен з яких містить по двадцять п'ять тверджень, що в сукупності відображають 175 найбільш типових характеристик шлюбних партнерів. Респондент оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою від «повністю не подобається» до «повністю подобається». Методика може застосовуватися як у форматі самооцінки, так і у форматі взаємної оцінки партнерів, що особливо важливо для дослідження подружніх пар, оскільки дозволяє простежити узгодженість або розбіжність суб'єктивних уявлень про якість один одного.

У межах даного дослідження аналізувалися такі шкали методики: фізична привабливість, що відображає суб'єктивну оцінку зовнішньої привабливості партнера; інтелектуально-світоглядна привабливість, яка характеризує близькість поглядів, рівень інтелектуального розвитку та спільність життєвих установок; морально-психологічна привабливість, що відображає ціннісні орієнтації, риси характеру та етичні якості; інтимно-сексуальна привабливість, яка стосується задоволеності інтимною сферою; матеріально-фінансова та господарська привабливість, що відображає уявлення про здатність партнера забезпечувати матеріальну стабільність і вести господарство; стійкість до комплексів як показник здатності не піддаватися викривленим уявленням про власну фізичну чи психічну неповноцінність; стійкість до фізіологічної та психічної залежності, що характеризує опір шкідливим звичкам і ризикованим формам поведінки. Кількісна інтерпретація результатів дозволяє визначати рівень шлюбного потенціалу від дуже низького до дуже високого. Застосування цієї методики в дослідженні вимушених мігрантів є доцільним, оскільки міграційні процеси можуть суттєво впливати як на самооцінку, так і на взаємні уявлення партнерів про якість один одного.

Для вивчення специфіки емоційної сфери подружніх відносин була використана методика «Емоційна взаємодія подружжя». Даний опитувальник спрямований на діагностику психологічних особливостей партнерської чутливості, здатності до емоційного відгуку, прийняття партнера та характеру подружньої взаємодії загалом. Він дозволяє досліджувати не лише афективну складову взаємин, а й поведінкові прояви емоційної залученості у спільному житті.

Опитувальник складається з 66 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від «повністю не вірно» до «абсолютно вірно». В його структурі виокремлюється три змістові блоки. Блок чуттєвості відображає здатність сприймати емоційний стан партнера, розуміння причин його виникнення та здатність до співпереживання. Блок емоційного прийняття включає показники виникнення почуттів у процесі взаємодії, безумовного прийняття партнера, ставлення до себе як до шлюбного партнера та загального емоційного фону взаємин. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії характеризує намагання до узгодження дій, здатність надавати емоційну підтримку, орієнтацію на стан партнера у процесі взаємодії та вміння впливати на його емоційний стан. Дана методика дозволяє комплексно оцінити якість емоційного зв'язку між подружжям, що є надзвичайно важливим у ситуації вимушеної міграції, коли подружні стосунки зазнають підвищеного психологічного навантаження.

Для дослідження почуттєвої складової подружніх стосунків була використана методика «Шкала кохання й симпатії» З. Рубіна. Опитувальник містить 14 пунктів із чотирма варіантами відповідей і дозволяє диференційовано оцінити рівень вираженості двох базових компонентів міжособистісного потягу – кохання та симпатії. Шкала кохання відображає глибину емоційної прихильності, інтенсивність почуттів, готовність до близькості та взаємної відповідальності, тоді як шкала симпатії характеризує дружність, теплоту, позитивне ставлення до партнера та міжособистісну приємність спілкування. Використання цієї методики дає змогу простежити, як

трансформуються глибокі інтимно-емоційні почуття та міжособистісна привабливість подружжя в умовах вимушеної міграції.

Для аналізу поведінкових стратегій в умовах подружніх конфліктів була застосована методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)» О. С. Кочаряна. Опитувальник складається з 89 тверджень і дозволяє здійснювати поглиблену психодіагностику індивідуально-специфічних особливостей реагування у конфліктних ситуаціях. У його структурі представлено низку шкал, що відображають як деструктивні установки, так і психологічні захисні механізми подружніх партнерів.

Зокрема, шкала неконструктивних установок на шлюб відображає ті установки, які дезінтегрують сімейну систему та ускладнюють подолання кризових ситуацій. Шкала депресії охоплює різні форми депресивних проявів – від загальмованості й апатії до почуття провини та емоційного виснаження. Дві шкали захисних механізмів – протективні та дефензивні – дозволяють оцінювати, яким чином особистість психологічно «захищається» від травматичних переживань: шляхом витіснення і заперечення або шляхом раціоналізації та інтелектуалізації. Шкала агресії характеризує рівень гнівної агресії у відповідях та поведінкових реакціях, шкала соматизації тривоги – схильність до тілесного вираження психологічного напруження, а шкала фіксації на психотравмі – застрягання переживань на травматичному досвіді. Застосування цієї методики є особливо актуальним у дослідженні вимушених мігрантів, оскільки воєнні події, травматичні переживання та різка зміна умов життя значно підвищують ризик деструктивних реакцій у подружніх конфліктах.

Для дослідження ціннісно-нормативного виміру сімейних відносин була використана методика «Установки в сімейній парі» Р. П. Федоренко. Опитувальник містить 40 пунктів із чотирма варіантами відповідей і дозволяє виявити домінуючі установки особистості щодо ключових аспектів сімейного життя. У межах методики діагностуються ставлення до людей загалом, орієнтація на обов'язок або задоволення, значущість дітей у житті, орієнтація

на спільну чи автономну діяльність подружжя, ставлення до розлучення, орієнтація на романтичну любов, оцінка ролі сексуальної сфери, ставлення до заборони сексуальної тематики, уявлення про патріархальні чи егалітарні ролі в сім'ї, а також ставлення до грошей і матеріальних витрат. Кількісна інтерпретація результатів дозволяє виявити, які саме уявлення, цінності та нормативні орієнтації домінують у подружніх пар вимушених мігрантів, що має принципове значення для розуміння механізмів їхньої сімейної адаптації.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує комплексне дослідження сімейних відносин вимушених мігрантів, охоплюючи особистісні ресурси подружжя, емоційний вимір взаємодії, глибину почуттів, специфіку поведінки в конфліктних ситуаціях і систему сімейних установок. Поєднання зазначених методик дозволяє здійснити багатовимірний аналіз подружніх взаємин у контексті воєнної травматизації та міграційного досвіду, забезпечуючи надійність і валідність емпіричних висновків дослідження.

### **Висновки до другого розділу**

1. Характеристика сімейних відносин вимушених мігрантів повинна аналізуватися як комплексне, багатовимірне утворення. Саме тому у нашому дослідженні сімейні відносини розглядаються як багатомірний феномен, структурними складовими якого є шлюбний потенціал, характер емоційної взаємодії, кохання, симпатія, поведінка в конфліктній ситуації та установки на сімейне життя, що й зумовило логіку висування та методологічного обґрунтування заявлених гіпотез.

2. Обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує комплексне дослідження сімейних відносин вимушених мігрантів, охоплюючи особистісні ресурси подружжя, емоційний вимір взаємодії, глибину почуттів, специфіку поведінки в конфліктних ситуаціях і систему сімейних установок. Поєднання зазначених методик дозволяє здійснити багатовимірний аналіз подружніх

взаємин у контексті воєнної травматизації та міграційного досвіду, забезпечуючи надійність і валідність емпіричних висновків дослідження.

### **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ**

#### **3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження**

В ході здійснення теоретичного аналізу ми дійшли висновку, що ситуація вимушеної міграції здійснює вагомий вплив на характер сімейних стосунків подружніх пар. Під час подальшого емпіричного дослідження ми маємо на меті емпіричну перевірку такого припущення. Для цього були висунуті наступні завдання:

1. Дослідити характер сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.
2. Провести порівняльний аналіз характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.
3. Визначити відмінності у факторній структурі характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.
4. Надати рекомендації щодо підвищення сприятливості сімейних відносин в ході вимушеної міграції подружжя.

Для вирішення зазначених завдань у дослідження була залучена вибірка (загалом 112 осіб), що складалася з двох категорій:

- 1) Подружні пари, що були змушені вдатися до міграції через військові дії в Україні (27 пар у віці від 28 до 39 років; середній вік  $34,5 \pm 2,8$  років).
- 2) Подружні пари, які мігрували за власної ініціативи до початку повномасштабного вторгнення (29 пар у віці від 28 до 39 років; середній вік  $33,5 \pm 3,4$  років).

На момент дослідження респонденти знаходилися в таких країнах, як Польща, Німеччина, Італія, Англія та США.

Після формування вибірки було проведено психодіагностичне дослідження із використанням методик, наведених у п. 2.2. Дане дослідження також передбачало аналіз результатів із застосуванням методів статистичної обробки даних, а саме: 1) критерій Колмогорова-Смирнова – для визначення відповідності розподілу нормальному – з метою підбору подальших методів статистичної обробки даних; 2) описові статистики – для аналізу міри виразності досліджуваних параметрів; 3) метод Манна-Уїтні – для порівняння досліджуваних показників у групах подружжя, що були змушені вдатися до міграції через війну в Україні, та тих, які виїхали з країни у відповідності до власних диспозицій, не пов'язаних з прагненням уникнути небезпеки; 4) експлораторний факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Квартімакс) – для визначення факторної структури характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи.

Таким чином, сформований нами дизайн дослідження дозволяє охопити усі завдання, висунуті в межах цієї кваліфікаційної роботи, - отже, й достатньо повно проаналізувати психологічні особливості сімейних відносин вимушених мігрантів.

### **3.2. Вивчення характеру сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами**

Спочатку розглянемо описові статистики, отримані на основі застосування методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) Є. М. Потапчук (таблиця 3.1). Зазначимо, що на поточному етапі ми розглядаємо міру виразності показників сімейних відносин окремо по групах вимушених та планових мігрантів поза контекстом прямого порівняння цих категорій. Безпосередній порівняльний аналіз буде здійснено у п. 3.3.

Таблиця 3.1

Описові статистики, отримані на основі застосування методики  
«Діагностика шлюбного потенціалу особистості»

	Вимушені мігранти				Мігранти за власної ініціативи			
	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.
Фізична привабливість	40,00	107,00	68,43	19,45	42,00	110,00	75,41	19,87
Інтелектуально-світоглядна привабливість	42,00	109,00	63,57	17,58	44,00	117,00	77,97	20,51
Морально-психологічна привабливість	41,00	103,00	62,59	17,29	46,00	118,00	79,97	21,38
Інтимно-сексуальна привабливість	44,00	108,00	69,00	17,23	44,00	114,00	82,00	20,48
Матеріально-фінансова та господарча привабливість	45,00	105,00	68,13	17,41	45,00	105,00	69,55	23,67
Стійкість до комплексів	46,00	111,00	73,02	17,52	44,00	117,00	86,02	23,26
Стійкість до залежності	43,00	109,00	69,22	17,67	41,00	114,00	72,05	20,98

Аналізуючи результати, наведені у таблиці 3.1, ми бачимо, що для сімейних пар вимушених мігрантів характерний середній рівень виразності таких компонентів шлюбного потенціалу, як фізична привабливість, інтимно-сексуальна привабливість, матеріально-фінансова та господарча привабливість, стійкість до комплексів та стійкість до залежності. При цьому, такі компоненти, як інтелектуально-світоглядна привабливість та морально-психологічна привабливість є виразними на низькому рівні. Для порівняння, – усі зазначені показники по групі сімейних пар, що не є вимушеними мігрантами, виразні на середньому рівні.

Аналізуючи такі результати, зазначимо, що, передусім звертає на себе увагу той факт, що за більшістю показників у вимушених мігрантів фіксується середній рівень їх виразності. Очевидно, це свідчить про те, що попри складні умови існування, втрату звичного способу життя, соціальну та професійну

дезадаптацію, подружні пари зберігають відносно стабільне й задовільне сприймання базових аспектів партнерської привабливості. Середній рівень фізичної привабливості може вказувати на те, що зовнішній образ партнера залишається емоційно значущим, проте не виступає провідним ресурсом підтримки стосунків в умовах кризи. Аналогічно середній рівень інтимно-сексуальної привабливості може відображати наявність збережених інтимних контактів, однак без їх яскраво вираженої емоційної насиченості, що цілком узгоджується з умовами підвищеного стресу, хронічної тривоги, невизначеності майбутнього та загального емоційного виснаження.

Середній рівень матеріально-фінансової та господарської привабливості також може розглядатися як показник часткової збереженості функціональної складової сімейних стосунків. Навіть за умов вимушеної міграції та втрати стабільних джерел доходу подружжя, імовірно, продовжує орієнтуватися на взаємну підтримку в побутовій сфері, розподіл ролей та відповідальності за базові аспекти життєзабезпечення. Водночас відсутність високого рівня цього показника може бути зумовлена реальною обмеженістю ресурсів, зміною професійного статусу, фінансовою залежністю від соціальної допомоги або сторонньої підтримки, що знижує суб'єктивну оцінку спроможності партнера виступати джерелом економічної стабільності.

Показники стійкості до комплексів та стійкості до фізіологічної й психічної залежності, які також перебувають на середньому рівні, свідчать про відносну психологічну збереженість особистісних ресурсів партнерів. З одного боку, це може означати, що вимушена міграція ще не призвела до глибокої дезінтеграції образу «Я», різкого зростання внутрішніх комплексів чи розвитку залежної поведінки. З іншого боку, середній рівень цих показників може вказувати на наявність ризиків подальшої психологічної дестабілізації у разі хронізації стресових умов, емоційного виснаження, накопичення невирішених внутрішніх конфліктів і відсутності дієвої психологічної підтримки.

Водночас принципово важливим для інтерпретації отриманих результатів є те, що інтелектуально-світоглядна та морально-психологічна привабливість у

сімейних парах вимушених мігрантів характеризуються низьким рівнем виразності. Саме ці компоненти відображають глибинні рівні подружньої взаємодії, пов'язані зі спільністю цінностей, життєвих орієнтацій, уявлень про сенс життя, моральні принципи, риси характеру, здатність до емпатії, відповідальності та взаємної підтримки. Їх знижений рівень може свідчити про суттєві порушення саме смислової та ціннісно-емоційної єдності подружжя. За умов вимушеної міграції партнери опиняються в ситуації різкої зміни життєвих обставин, втрати попередніх соціальних ролей, професійних перспектив, звичного соціального оточення та почуття екзистенційної безпеки. У таких умовах неминуче загострюються внутрішньоособистісні кризи, переглядаються життєві пріоритети, трансформуються уявлення про майбутнє, що може призводити до розходжень у світоглядних позиціях партнерів та ослаблення їх психологічної близькості.

Низький рівень морально-психологічної привабливості може також відображати зниження взаємної емоційної підтримки, ослаблення довіри, поглиблення взаємних претензій і накопичення образ на тлі хронічного стресу. Умови вимушеної міграції часто супроводжуються підвищеною дратівливістю, емоційною нестабільністю, відчуттям несправедливості, безсилля та втрати контролю над власним життям, що закономірно відображається у сфері подружньої взаємодії. У таких обставинах партнери можуть ставати менш терпимими до особистісних особливостей одне одного, жорсткіше реагувати на недоліки, частіше вдаватися до взаємних звинувачень, що поступово підриває основу морально-психологічної єдності.

Те, що в групі сімейних пар, які мігрували за власної ініціативи, всі зазначені показники перебувають на середньому рівні, створює фоновий контекст для розуміння отриманих результатів. Це може свідчити про відносну збалансованість різних складових шлюбного потенціалу за умов планової міграції, коли переїзд є свідомим вибором, пов'язаним із перспективами розвитку, професійного зростання або поліпшення якості життя. На цьому тлі особливо рельєфно проступає специфіка саме вимушеної міграції як потужного

дестабілізувального чинника, що передусім вражає глибинні ціннісно-сміслові та морально-психологічні основи подружніх стосунків.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що сімейні відносини вимушених мігрантів характеризуються відносною збереженістю зовнішніх, функціонально-поведінкових та тілесно-інтимних аспектів взаємин на фоні суттєвого зниження показників, пов'язаних із духовною, ціннісною та особистісно-емоційною єдністю подружжя. Це створює внутрішню напруженість у шлюбі, знижує його психологічний ресурс і потенційно підвищує вразливість подружніх стосунків до конфліктів, відчуження та дезінтеграції в умовах тривалого перебування у статусі вимушених мігрантів.

Далі поглянемо на описові статистики, отримані на основі застосування методики «Емоційна взаємодія подружжя» (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Описові статистики, отримані на основі застосування методики «Емоційна взаємодія подружжя»

	Вимушені мігранти				Мігранти за власної ініціативи			
	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.
Здатність сприймати стан партнера	6,00	30,00	17,00	6,05	6,00	29,00	21,90	4,65
Розуміння причин виникн. стану партнера	7,00	29,00	18,07	5,64	9,00	30,00	23,79	7,75
Здатність до співпереживання	6,00	30,00	15,46	5,41	6,00	30,00	19,00	6,37
Виникнення почуттів у взаєминах партнером	7,00	30,00	18,91	5,75	7,00	30,00	23,09	7,08
Безумовне прийняття	7,00	30,00	18,04	5,50	7,00	30,00	24,86	5,97
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	7,00	30,00	17,17	5,89	7,00	30,00	20,95	5,67
Емоційний фон взаємодії	7,00	30,00	19,00	5,90	7,00	30,00	22,07	7,45
Намагання до узгодження дій	7,00	29,00	16,19	5,74	7,00	30,00	23,00	6,13
Надання емоційної підтримки	7,00	30,00	19,06	5,73	7,00	29,00	20,93	7,26
Орієнтація на стан партнера	8,00	30,00	17,15	5,78	8,00	30,00	24,09	6,56
Вміння впливати на стан партнера	7,00	30,00	16,15	5,78	7,00	28,00	14,98	4,71

Як можна бачити з таблиці 3.2, по групі сімейних пар, що є вимушеними мігрантами, спостерігається помірна виразність усіх показників емоційної взаємодії. Для порівняння, - по групі сімейних пар, що не є вимушеними мігрантами, більшість показників також знаходяться на помірному рівні, окрім таких, як безумовне прийняття партнера, намагання до узгодження дій та орієнтація на стан партнера, які демонструють тенденцію до завищення.

Отримані результати за опитувальником «Емоційна взаємодія подружжя» дозволяють здійснити всебічну інтерпретацію як загального емоційного клімату в сімейних парах вимушених мігрантів, так і специфічних особливостей їх емоційно-поведінкової взаємодії в умовах тривалого стресу та соціальної невизначеності. Помірні показники за всіма трьома блоками методики – чуттєвістю, емоційним прийняттям і поведінковими проявами емоційної взаємодії – свідчать про відносну збереженість афективного зв'язку між партнерами, але водночас вказують на наявність певних обмежень у якості цього зв'язку, зумовлених специфічними умовами вимушеної міграції. Подібні результати демонструють, що сімейні пари, які змушені були покинути місце постійного проживання через війну, зберігають базові форми емоційної підтримки, здатні до співпереживання та усвідомленого реагування на емоційні стани один одного, проте інтенсивність і глибина цих проявів залишаються помірними, а не високими. Це дозволяє припустити певне емоційне виснаження, зменшення ресурсу емпатії та часткову втрату психологічної енергії, що є типовими наслідками тривалого перебування у ситуації кризи.

Помірний рівень чуттєвості свідчить про те, що партнери загалом сприймають емоції одне одного, здатні розуміти причини їх виникнення та не втрачають здатність до співпереживання. Однак те, що даний показник не досягає високого рівня, може бути результатом посттравматичного напруження, виснаження нервової системи, хронічної стресової активації та постійної необхідності адаптації до нових умов життя. Вимушена міграція нерідко супроводжується внутрішньою фрагментацією переживань, що ускладнює не лише емоційне саморегулювання, а й глибоку емоційну чутливість до стану

партнера. Подружжя в таких умовах часто зосереджене на вирішенні нагальних побутових, фінансових, адаптаційних завдань, що зменшує можливості для емоційної присутності та відкритості.

Аналогічну тенденцію демонструють показники емоційного прийняття. Помірний рівень безумовного прийняття партнера, загального емоційного фону взаємин та ставлення до себе як до шлюбного партнера вказує на певну стабільність емоційної прив'язаності, проте ця прив'язаність не набуває виразної глибини й інтенсивності. Це може бути пов'язано з тим, що ситуація втрати дому, зміни соціального середовища та неможливості контролювати життєві обставини провокує зниження довіри до світу загалом, а відтак – і до міжособистісних стосунків. Часто вимушені мігранти переживають кризу ідентичності, втрату внутрішньої рівноваги, появу сумнівів у власних можливостях, що неминуче відбивається на сприйнятті партнера та здатності приймати його безумовно. Окрім того, психологічне перевантаження послаблює готовність партнерів тонко реагувати на емоції одне одного та підтримувати високий рівень емоційної включеності у взаємодію.

Помірний рівень поведінкових проявів емоційної взаємодії – таких як намагання узгоджувати дії, орієнтація на стан партнера, здатність впливати на його емоційний стан та надавати емоційну підтримку – також відображає амбівалентність ситуації. З одного боку, подружжя зберігає здатність до конструктивної поведінкової регуляції, що свідчить про функціональну стабільність сімейної системи. З іншого боку, відсутність високих показників може свідчити про те, що в умовах постійної адаптації та боротьби за базові життєві ресурси партнери не завжди мають змогу або емоційні сили активно підтримувати одне одного, що призводить до зниження узгодженості дій та менш вираженої орієнтації на потреби й переживання партнера.

Фоновий контекст результатів групи сімейних пар, що мігрували за власною ініціативою, дозволяє глибше зрозуміти специфіку ситуації вимушеної міграції. Хоча в більшості показників у них також фіксується помірний рівень, три компоненти – безумовне прийняття партнера, намагання до узгодження дій

та орієнтація на стан партнера – демонструють тенденцію до завищення. Це свідчить про те, що у пар, які здійснили планову міграцію, подружні стосунки можуть виконувати компенсаторну функцію, надаючи додаткові ресурси емоційної стабільності під час адаптації до нового середовища. Оскільки їхній переїзд не супроводжувався травматичними подіями, страхом за життя чи втратами, вони сприймають зміни як етап розвитку або можливість для реалізації нових життєвих стратегій, що посилює згуртованість пари, підвищує відчуття взаємної підтримки та стимулює емоційне зближення.

На цьому тлі стає очевидним, що для вимушених мігрантів підвищене психологічне навантаження, напруга та невизначеність майбутнього створюють умови, у яких емоційна взаємодія з партнером зберігається на функціональному, але не оптимальному рівні. Подружні пари демонструють достатній рівень емпатії, підтримки та узгодженості для збереження сімейної системи, проте ці характеристики не набувають тієї сили, яка могла б забезпечувати відчуття глибокої емоційної єдності та стабільності. Саме тому помірні показники емоційної взаємодії можуть розглядатися як маркери адаптивної, але водночас виснаженої сімейної системи, що функціонує у режимі підвищених ризиків і потребує емоційного, соціального та психологічного підсилення.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що у сімейних парах вимушених мігрантів емоційна взаємодія характеризується відносною збереженістю базових показників, проте не досягає високих рівнів, що вказує на вплив хронічного стресу, травматизації та адаптаційних труднощів на емоційний зв'язок між партнерами.

Далі розглянемо описові статистики, отримані на основі застосування Опитувальника «Шкала кохання й симпатії» (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Описові статистики, отримані на основі застосування Опитувальника  
«Шкала кохання й симпатії»

	Вимушені мігранти				Мігранти за власної ініціативи			
	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.
Шкала кохання	7,00	28,00	13,28	4,37	7,00	28,00	21,00	5,09
Шкала симпатії	7,00	28,00	11,37	4,42	7,00	28,00	22,84	5,67

Результати, наведені у таблиці 3.3, вказують на те, що як за шкалою кохання, так і за шкалою симпатії, серед сімейних пар, що є вимушеними мігрантами, спостерігаються показники нижче середнього. Для порівняння, - серед пар, що не є вимушеними мігрантами, ці показники є помірно виразними з тенденцією до завищення.

Виявлений рівень показників нижче середнього як за шкалою кохання, так і за шкалою симпатії свідчить про виразне зниження інтенсивності емоційної прив'язаності та позитивного емоційного ставлення між партнерами. Це означає, що в умовах вимушеної міграції подружні стосунки зазнають істотної деформації на рівні глибинних почуттів, що виходять за межі суто функціональної взаємодії.

Зниження показників за шкалою кохання вказує на ослаблення глибокої емоційної прихильності, зменшення сили інтимного зв'язку, зниження готовності до емоційної відкритості, близькості та взаємної відповідальності. У контексті війни та вимушеного переміщення це може бути зумовлено хронічним психоемоційним напруженням, страхом за власне життя та життя близьких, переживанням втрат, руйнуванням попередніх життєвих планів і образу майбутнього. У таких умовах внутрішні ресурси особистості значною мірою спрямовуються на виживання, адаптацію та вирішення нагальних проблем, тоді як підтримання глибокої емоційної близькості відходить на другий план. Партнери можуть відчувати емоційне відсторонення, енергетичне виснаження, втрату здатності до спонтанного прояву почуттів, що поступово знижує інтенсивність любовних переживань.

Показники симпатії, які також перебувають на рівні нижче середнього, свідчать про зменшення міжособистісної теплоти, дружності, позитивного емоційного тону взаємодії та суб'єктивної приємності спілкування між подружжям. Це може означати, що у вимушених мігрантів відносини дедалі більше набувають характеру функціонального партнерства, зосередженого на вирішенні побутових, фінансових та організаційних труднощів, тоді як емоційна легкість, спонтанна симпатія, гумор, афективна підтримка значною мірою редукуються. Перенапруження, дратівливість, тривожність, депресивні переживання та відчуття безпорадності можуть знижувати здатність партнерів відчувати одне до одного теплі, позитивно забарвлені емоції, що безпосередньо відображається на рівні симпатії.

Особливо важливо підкреслити, що зниження як любовних, так і симпатичних компонентів міжособистісного потягу може свідчити про кризовий характер емоційної сфери подружніх стосунків у вимушених мігрантів. У цьому випадку відбувається не лише кількісне зменшення сили почуттів, але й якісне їх спрощення, емоційне «збіднення» взаємин, що пов'язане з домінуванням негативних переживань, тривожних очікувань і невизначеності. Поступово це може призводити до зростання психологічної дистанції між партнерами, посилення взаємного емоційного відчуження та зниження суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Фонові показники групи сімейних пар, що мігрували за власної ініціативи, демонструють помірну виразність кохання й симпатії з тенденцією до завищення, що створює важливий контекст для розуміння отриманих результатів. Це свідчить про те, що в умовах планової міграції подружні почуття не лише зберігаються, а й можуть актуалізуватися як важливий ресурс адаптації, взаємної підтримки та емоційного зближення. На цьому тлі особливо чітко проступає специфічний негативний вплив саме вимушеної міграції як травматичного життєвого досвіду, що підриває емоційні основи близьких стосунків.

Таким чином, результати за методикою З. Рубіна свідчать про те, що у сімейних парах вимушених мігрантів істотно знижені як глибокі любовні почуття, так і симпатійна складова взаємин, що відображає загальне емоційне виснаження, кризу прихильності та ослаблення позитивного емоційного фону спілкування. Це дозволяє трактувати емоційно-почуттєву сферу подружніх стосунків вимушених мігрантів як одну з найбільш уразливих ланок сімейної системи, яка потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на відновлення емоційної близькості, позитивних переживань у взаємодії та відчуття взаємної цінності партнерів.

Розглянемо описові статистики, отримані на основі застосування Опитувальника «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)» (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Описові статистики, отримані на основі застосування Опитувальника «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)»

	Вимушені мігранти				Мігранти за власної ініціативи			
	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.
Неконструктивні установки на шлюб	0,00	12,00	6,91	2,85	0,00	12,00	4,14	2,90
Депресія	0,00	12,00	6,89	2,73	0,00	12,00	3,07	2,78
Протективні механізми	0,00	13,00	7,87	2,86	0,00	13,00	4,16	2,86
Дефензивні механізми	0,00	12,00	6,98	4,31	0,00	12,00	3,12	4,83
Агресія	0,00	14,00	7,06	4,00	0,00	14,00	3,34	5,47
Соматизація тривоги	0,00	8,00	2,98	1,64	0,00	8,00	2,57	1,83
Фіксація на психотравмі	0,00	8,00	3,04	1,65	0,00	8,00	2,78	2,16

Як можна бачити з отриманих результатів, по групі сімейних пар, що є вимушеними мігрантами, такі показники, як депресія, протективні механізми, агресія, соматизація тривоги та фіксація на психотравмі, знаходяться в межах норми. Натомість, - виразність неконструктивних установок на шлюб та дефензивних механізмів перевищує норму. Для порівняння, - серед пар, що не є вимушеними мігрантами, усі зазначені показники знаходяться в межах норми або нижче за неї.

Аналізуючи зазначені результати, відзначимо, що нормативний рівень депресії у вимушених мігрантів може свідчити про відсутність клінічно виражених депресивних розладів або тотального емоційного пригнічення. Це дозволяє припустити, що психіка подружніх партнерів зберігає певний рівень адаптивності та життєстійкості навіть за умов тривалого стресу, втрат і невизначеності. Ймовірно, значною мірою цьому сприяє необхідність активного функціонування у нових життєвих обставинах, зосередженість на вирішенні актуальних проблем виживання, забезпечення сім'ї, організації побуту та майбутніх перспектив, що частково стримує розвиток глибоких депресивних станів.

Нормативні показники агресії також дозволяють зробити важливі висновки. Вони вказують на те, що вимушені мігранти не схильні до відкритих, неконтрольованих форм гнівної агресії у подружніх конфліктах. Це може бути пов'язано як з високим рівнем внутрішнього самоконтролю, так і з об'єктивною небезпекою соціального середовища, у якому відкрите вираження агресії може додатково ускладнювати адаптацію. Подружжя, ймовірно, підсвідомо обирає стриманіші форми реагування, уникаючи відкритих конфронтацій, що могли б остаточно підірвати відчуття стабільності та безпеки.

Нормальний рівень соматизації тривоги свідчить про те, що психологічне напруження у вимушених мігрантів не набуває систематичного тілесного вираження у вигляді численних психосоматичних скарг. Це може означати, що на даному етапі адаптації домінують когнітивно-емоційні, а не тілесні способи переживання стресу. Подібна картина також узгоджується з нормативними показниками фіксації на психотравмі, що вказує на відсутність тотального застрягання переживань на травматичному досвіді війни та вимушеного переміщення. Імовірно, значна частина досліджуваних уже перейшла від гострої фази травматичних реакцій до фази адаптації, попри те, що сам досвід залишається емоційно значущим.

Окремої уваги заслуговує той факт, що протективні механізми у вимушених мігрантів перебувають у межах норми. Це означає, що такі форми психологічного захисту, як витіснення та заперечення, використовуються без

надмірного перекося. Психіка партнерів, імовірно, не блокує травматичні переживання повністю, але й не дозволяє їм повністю дезорганізувати свідомість. Подібний баланс може виконувати важливу адаптивну функцію, дозволяючи дозовано контактувати з болісними переживаннями.

Водночас ключовою особливістю отриманих результатів є перевищення норми за шкалами неконструктивних установок на шлюб та дефензивних механізмів. Підвищена виразність неконструктивних установок свідчить про наявність у подружжя стійких уявлень, які ускладнюють подолання конфліктів, знижують згуртованість сімейної системи та підривають готовність до партнерського співробітництва. Це можуть бути установки недовіри, очікування розчарування, переконаність у неможливості впливати на ситуацію, схильність до перекладання відповідальності, фаталістичне ставлення до майбутнього або уявлення про шлюб як про джерело постійної напруги. Формування таких установок є закономірним в умовах вимушеної міграції, коли базові уявлення про стабільність, безпеку та передбачуваність життя руйнуються, що неминуче переноситься і на сферу подружніх стосунків.

Підвищена виразність дефензивних механізмів – таких як раціоналізація, інтелектуалізація, дистанціювання – свідчить про домінування «холодних», когнітивно опосередкованих способів психологічного захисту. Це означає, що у конфліктних ситуаціях подружжя схильне не стільки проживати емоції безпосередньо, скільки пояснювати, виправдовувати, логічно обґрунтовувати власні та чужі реакції, уникаючи прямого контакту з глибокими почуттями. Така стратегія дозволяє частково знижувати суб'єктивну інтенсивність психічного болю, проте водночас призводить до емоційного відчуження, зменшення щирості у взаємодії та накопичення непроговорених переживань, що згодом можуть трансформуватися у хронічну напруженість подружніх стосунків.

Порівняльний фоновий контекст групи сімейних пар, які не є вимушеними мігрантами, підсилює значущість отриманих результатів. Те, що у цієї групи всі зазначені показники перебувають у межах норми або нижче за неї, свідчить про відносну психологічну стабільність їхніх конфліктних реакцій, більшу гнучкість установок на шлюб та відсутність надмірної опори на жорсткі захисні

механізми. На цьому тлі особливо чітко проявляється специфічний вплив саме вимушеної міграції як чинника формування дезадаптивних когнітивних установок та зміщення балансу у бік раціоналізованих, емоційно відсторонених способів захисту.

Таким чином, результати за методикою О. С. Кочаряна дозволяють дійти висновку, що у сімейних парах вимушених мігрантів зовнішні прояви емоційної дезорганізації, агресії та психосоматичних розладів переважно не виходять за межі норми, однак на глибинному рівні спостерігається порушення структури подружніх установок і зсув у бік дефензивних, раціоналізованих способів психологічного захисту. Це свідчить про внутрішню напруженість сімейної системи, приховані конфлікти, зниження емоційної відкритості та формування психологічних бар'єрів у подружній взаємодії, що створює підґрунтя для подальшого загострення кризових процесів за умови відсутності цілеспрямованої психологічної підтримки.

Нарешті, поглянемо на описові статистики, отримані на основі застосування Методики «Установки в сімейній парі» (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Описові статистики, отримані на основі застосування Методики  
«Установки в сімейній парі»

	Вимушені мігранти				Мігранти за власної ініціативи			
	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.	Мін.	Макс.	Середнє	Ст. відх.
Позитивність ставлення до людей	4,00	16,00	7,26	2,89	4,00	16,00	8,22	3,15
Орієнтація на обов'язок порівняно із задоволенням	4,00	16,00	7,28	2,66	4,00	16,00	10,97	3,34
Ставлення до дітей	4,00	16,00	6,56	2,54	4,00	16,00	10,03	2,45
Орієнтація на спільну діяльність	4,00	16,00	6,48	2,48	4,00	16,00	9,95	3,11
Небажання розлучення	4,00	16,00	6,44	2,65	4,00	16,00	10,84	3,77
Орієнтація на романтичну любов	4,00	16,00	6,52	2,52	4,00	16,00	10,07	2,49
Значущість сексуальної сфери	4,00	16,00	7,20	2,74	4,00	16,00	8,10	2,60
Табулювання теми сексу	4,00	16,00	7,39	3,02	4,00	16,00	7,81	3,36
Патриархальні установки	4,00	16,00	6,61	2,45	4,00	16,00	5,03	3,03
Бережливе ставлення до грошей	4,00	16,00	6,46	2,55	4,00	16,00	9,07	3,08

Як ми можемо бачити з таблиці 3.5, як по групі вимушених мігрантів, так і по групі тих, чия міграція не була вимушеною, спостерігається помірна виразність усіх установок в сімейній парі.

На наш погляд, отримані результати свідчать про відносну збалансованість та відсутність різко поляризованих, жорстко фіксованих або крайніх ціннісно-нормативних орієнтацій у сфері сімейного життя. Водночас саме помірна виразність установок у вимушених мігрантів набуває особливого змісту з огляду на ті глибокі кризові й травматичні процеси, у межах яких відбувається їхнє подружнє функціонування.

Помірний рівень ставлення до людей загалом може свідчити про збереження базової соціальної спрямованості та здатності до міжособистісної взаємодії, однак без вираженого оптимізму, довіри чи соціальної відкритості. Для вимушених мігрантів це є закономірним наслідком травматичного соціального досвіду, який поєднує втрату звичних соціальних зв'язків, вимушене входження у нове середовище, досвід небезпеки, недовіри та загальної нестабільності. У такій ситуації життєві орієнтації не набувають ані виразно негативного, ані виразно позитивного характеру, формуючи радше стримано-обережну позицію щодо навколишніх.

Помірна орієнтація на обов'язок або задоволення свідчить про відсутність чіткої домінанти у виборі між самореалізацією через виконання соціальних і сімейних зобов'язань та прагненням до отримання особистого емоційного благополуччя. Для вимушених мігрантів така установка може відображати внутрішній конфлікт між необхідністю брати на себе підвищену відповідальність за виживання сім'ї та природним бажанням зберігати власні психологічні ресурси, відчуття радості та сенсу життя. Умови вимушеного переселення руйнують звичні життєві ритми, що унеможлиблює формування чітко спрямованої позиції у цій сфері.

Помірна виразність установки щодо значущості дітей у житті може свідчити про збереження цінності батьківства як важливої життєвої сфери,

однак без її абсолютизації. У вимушених мігрантів це може відображати напружене поєднання турботи про майбутнє дітей із гострим усвідомленням власної обмеженості у можливостях забезпечити це майбутнє в умовах нестабільності, матеріальних труднощів та невизначеності перспектив.

Помірна орієнтація на спільну або автономну діяльність подружжя свідчить про гнучкість у вибудовуванні меж між «ми» і «я» у шлюбних відносинах. Для вимушених мігрантів це може бути важливим адаптивним механізмом, що дозволяє одночасно зберігати елементи партнерської єдності та необхідний рівень особистісної автономії. В умовах стресу надмірна злитість могла б підсилювати конфліктність, тоді як жорстке дистанціювання – руйнувати сімейну систему, тому помірна позиція виглядає як компромісна та психологічно прийнятна.

Помірний рівень ставлення до розлучення відображає амбівалентність у сприйнятті можливості розірвання шлюбу. З одного боку, шлюб не сприймається як абсолютно непорушна структура, що може бути наслідком пережитого досвіду втрат і руйнування стабільних життєвих опор. З іншого боку, розлучення не розглядається як легкий чи бажаний шлях виходу з кризових ситуацій, що свідчить про збереження значущості подружніх стосунків як ресурсу виживання й психологічної підтримки.

Помірна орієнтація на романтичну любов та на роль сексуальної сфери у вимушених мігрантів може відображати часткову редукцію романтичного виміру подружніх стосунків за умов домінування тривоги, страху, перевантаження та постійної напруги. Романтичні очікування та сексуальна близькість не зникають, але й не займають провідного місця у системі життєвих пріоритетів, поступаючись місцем питанням безпеки, виживання та стабілізації життєвих умов. Аналогічно помірне ставлення до заборони сексуальної тематики може свідчити про відсутність як жорстких табу, так і високого рівня відкритості у цій сфері, що також узгоджується з загальним станом психологічної напруженості та обережності.

Помірна виразність уявлень про патріархальні чи егалітарні ролі в сім'ї вказує на відносну гнучкість рольових уявлень. Для вимушених мігрантів це є особливо закономірним, оскільки умови переселення часто змушують переглядати звичні рольові моделі: змінюється структура зайнятості, виникає необхідність перерозподілу обов'язків, посилюється роль взаємної підтримки незалежно від традиційних гендерних сценаріїв. У такій ситуації жорсткі рольові установки втрачають свою адаптивність, поступаючись більш пластичним формам сімейної організації.

Помірне ставлення до грошей і матеріальних витрат відображає прагнення до обережності, раціональності й стриманості у фінансових питаннях без крайніх форм аскетизму чи фінансової безвідповідальності. Для вимушених мігрантів це є прямим відображенням об'єктивної матеріальної нестабільності, необхідності економії, планування витрат та залежності від зовнішніх ресурсів підтримки.

Те, що аналогічна помірна виразність усіх установок спостерігається і в групі пар, які мігрували не вимушено, створює фонове розуміння загальної адаптаційної ролі помірних, збалансованих сімейних установок у ситуації міграції загалом. Проте у випадку вимушеної міграції ця помірність набуває не лише адаптивного, а й компенсаторного характеру, виступаючи своєрідною формою психологічної стабілізації в умовах втрати контролю, невизначеності та загроз.

Таким чином, результати за методикою Р. П. Федоренко дозволяють зробити висновок, що у сімейних парах вимушених мігрантів домінує помірний, гнучкий і відносно збалансований тип сімейних установок, який, з одного боку, не забезпечує високого рівня емоційної насиченості та життєвої визначеності сімейного життя, а з іншого – виконує важливу адаптивну функцію, запобігаючи різкій поляризації цінностей, загостренню внутрішньосімейних суперечностей та дезінтеграції подружніх стосунків у складних умовах вимушеного переселення.

Узагальнюючи усі отримані результати, відзначимо, що сімейні відносини вимушених мігрантів розгортаються в умовах глибокої внутрішньої напруженості та психологічної перевтоми, спричиненої травматичним досвідом війни й вимушеного переселення. Подружні пари демонструють збереження базової функціональної спроможності сім'ї – підтримання спільного побуту, взаємодії, виконання ролей і утримання формальної цілісності стосунків, однак на глибинному рівні простежується ослаблення емоційної близькості, духовно-ціннісної єдності та позитивного почуттєвого зв'язку між партнерами. Емоційна взаємодія зберігається радше як необхідний механізм співіснування в кризових умовах, ніж як джерело переживання близькості, тепла та взаємного емоційного наповнення. У структурі подружніх стосунків посилюється роль психологічних захистів і неконструктивних когнітивних установок, що свідчить про тенденцію до внутрішнього дистанціювання, раціоналізації переживань та прихованої конфліктності. Водночас відсутність виражених дезорганізуючих емоційних реакцій указує на те, що сімейна система перебуває в стані напруженої адаптації, а не гострої дезінтеграції. Загалом сімейні відносини вимушених мігрантів можна охарактеризувати як психологічно виснажені, емоційно збіднені та смислово нестабільні, але такі, що зберігають потенціал до відновлення за умови цілеспрямованої психологічної підтримки й корекційного впливу.

### **3.3. Порівняльний аналіз характеристик сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи**

Результати порівняльного аналізу показників сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи, отриманих на основі застосування Методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості», представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати порівняльного аналізу показників Методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості»

Показник	Група	Ср. ранг.	U	W	Z	P (2-ст)
Фізична привабливість	Вимушені	50,61	1248,0	2733,0	-1,852	,064
	Не вимушені	61,98				
Інтелектуально-світоглядна привабливість	Вимушені	44,88	938,5	2423,5	-3,656	,000
	Не вимушені	67,32				
Морально-психологічна привабливість	Вимушені	42,89	831,0	2316,0	-4,282	,000
	Не вимушені	69,17				
Інтимно-сексуальна привабливість	Вимушені	46,06	1002,0	2487,0	-3,285	,001
	Не вимушені	66,22				
Матеріально-фінансова та господарча привабливість	Вимушені	57,11	1533,0	3244,0	-,194	,846
	Не вимушені	55,93				
Стійкість до комплексів	Вимушені	46,69	1036,5	2521,5	-3,085	,002
	Не вимушені	65,63				
Стійкість до залежності	Вимушені	54,73	1470,5	2955,5	-,556	,578
	Не вимушені	58,15				

Для більшої наочності представимо порівняльний аналіз у вигляді гістограм, побудованих на основі розглянутих вище описових статистик (рис. 3.1).

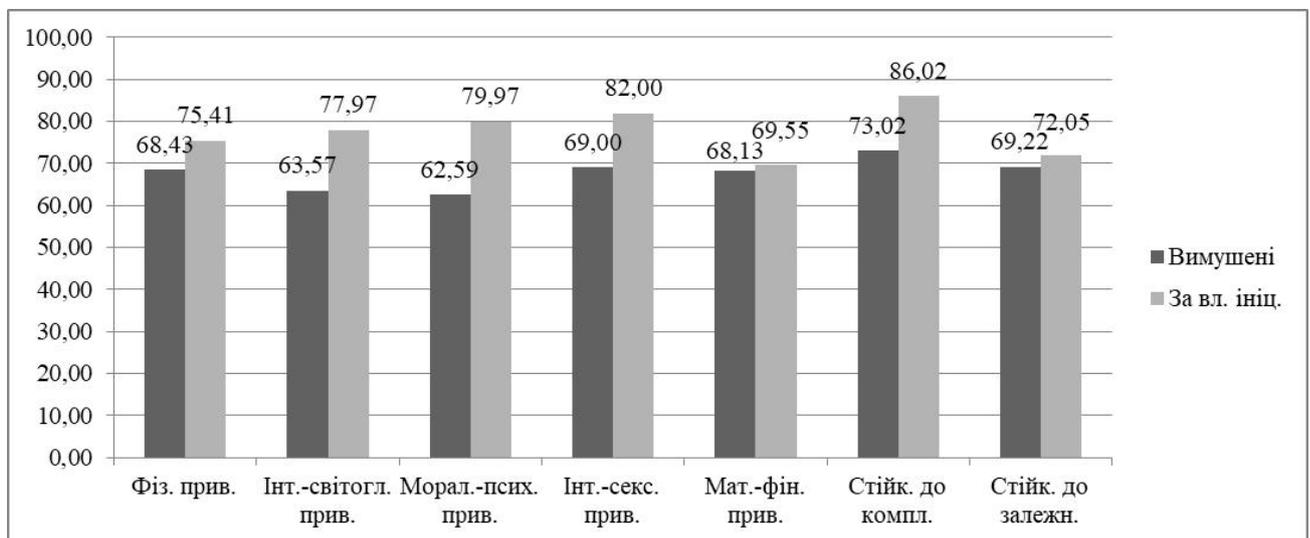


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз показників Методики «Діагностика шлюбного потенціалу особистості»

Як можна бачити з таблиці 3.6 та рис. 3.1, у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, спостерігається достовірно нижча виразність таких показників, як інтелектуально-світоглядна привабливість, морально-

психологічна привабливість, інтимно-сексуальна привабливість, та стійкість до комплексів, ніж у подружніх пар, які мігрували за власної ініціативи.

Ми вважаємо, що достовірно нижча виразність інтелектуально-світоглядної привабливості в цій групі вказує на ослаблення смислової, ціннісної та ідейної єдності подружжя. В умовах вимушеної міграції партнери нерідко по-різному переживають травматичний досвід, по-різному будують уявлення про майбутнє, мають відмінні стратегії адаптації, рівні тривожності та очікування щодо стабільності, що закономірно призводить до розходження життєвих орієнтирів, зниження відчуття світоглядної спорідненості та внутрішньої близькості. У таких умовах подружжя може відчувати, що партнер «мислить інакше», «бачить майбутнє по-іншому», що створює ґрунт для прихованих напружень та взаємного непорозуміння.

Зниження морально-психологічної привабливості у вимушених мігрантів відображає деформацію емоційно-етичних основ подружньої взаємодії. Психологічне виснаження, фрустрація, відчуття несправедливості, зниження довіри до світу й до людей, характерні для травматичного досвіду війни та переселення, неминуче позначаються на сприйнятті особистісних якостей партнера. Дратівливість, емоційна нестійкість, зниження терпимості, підвищена чутливість до образ та критики можуть призводити до того, що партнер усе частіше сприймається через призму недоліків, а не переваг, що поступово підриває морально-психологічну основу шлюбу.

Достовірно нижчі показники інтимно-сексуальної привабливості у групі вимушених мігрантів також мають глибоке психологічне підґрунтя. Війна, небезпека, втрати, різкі зміни життєвого укладу, проживання в умовах обмеженого простору, нестабільності та постійної тривоги знижують рівень тілесної розслабленості, спонтанності, емоційної відкритості та загальної життєвої енергії. Інтимна сфера у таких умовах часто втрачає функцію джерела близькості, задоволення та психологічного відновлення, перетворюючись на вторинний, фоновий компонент подружнього життя. Крім того, психологічна

дистанція, що формується на рівні емоційної та ціннісної сфер, закономірно переноситься і на інтимні відносини, послаблюючи їхню емоційну насиченість.

Особливо показовим є те, що у вимушених мігрантів достовірно зниженою виявляється і стійкість до комплексів. Це свідчить про підвищену вразливість особистості до почуття неповноцінності, сорому, знецінення власних можливостей і соціального статусу. Вимушена втрата дому, роботи, звичних соціальних ролей, фінансової стабільності, залежність від зовнішньої допомоги істотно підривають самооцінку, формують переживання безсилля, незахищеності, вторинності власної позиції. У подружніх стосунках це може проявлятися у зростанні внутрішньої напруги, образливості, потреби в постійному підтвердженні власної значущості або, навпаки, у пасивності та відстороненні.

У сукупності ці результати засвідчують, що вимушена міграція чинить системний деструктивний вплив саме на глибинні психологічні складові шлюбного потенціалу – ціннісно-смилову, морально-емоційну, інтимну та особистісно-самоцінну сфери. Подружні стосунки в таких умовах дедалі менше ґрунтуються на внутрішній близькості, спільності світогляду та емоційній єдності, і дедалі більше набувають характеру вимушеного співіснування в умовах спільної кризи. На тлі цього група не вимушених мігрантів виступає радше стабільним фоном, де подружні відносини не зазнають настільки глибокої психологічної деформації, що ще раз підкреслює специфічну травматичну роль саме вимушеного переселення як чинника порушення внутрішньої структури подружніх стосунків.

Далі розглянемо результати порівняльного аналізу показників сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи, отримані на основі застосування Опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя» (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Результати порівняльного аналізу показників Опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя»

Показник	Група	Ср. ранг.	U	W	Z	P (2-ст)
Здатність сприймати стан партнера	Вимушені	43,06	840,0	2325,0	-4,241	,000
	Не вимушені	69,02				
Розуміння причин виникнення стану партнера	Вимушені	42,44	807,0	2292,0	-4,445	,000
	Не вимушені	69,59				
Здатність до співпереживання	Вимушені	46,99	1052,5	2537,5	-2,995	,003
	Не вимушені	65,35				
Виникнення почуттів у взаєминах партнером	Вимушені	44,98	944,0	2429,0	-3,635	,000
	Не вимушені	67,22				
Безумовне прийняття	Вимушені	38,30	583,0	2068,0	-5,767	,000
	Не вимушені	73,45				
Ставлення до себе як до шлюбного партнера	Вимушені	46,53	1027,5	2512,5	-3,141	,002
	Не вимушені	65,78				
Емоційний фон взаємодії	Вимушені	48,58	1138,5	2623,5	-2,501	,012
	Не вимушені	63,87				
Намагання до узгодження дій	Вимушені	39,94	671,5	2156,5	-5,229	,000
	Не вимушені	71,92				
Надання емоційної підтримки	Вимушені	51,24	1282,0	2767,0	-1,662	,097
	Не вимушені	61,40				
Орієнтація на стан партнера	Вимушені	40,18	684,5	2169,5	-5,159	,000
	Не вимушені	71,70				
Вміння впливати на стан партнера	Вимушені	60,21	1365,5	3076,5	-1,170	,242
	Не вимушені	53,04				

Графічне представлення результатів порівняльного аналізу (рис. 3.2).

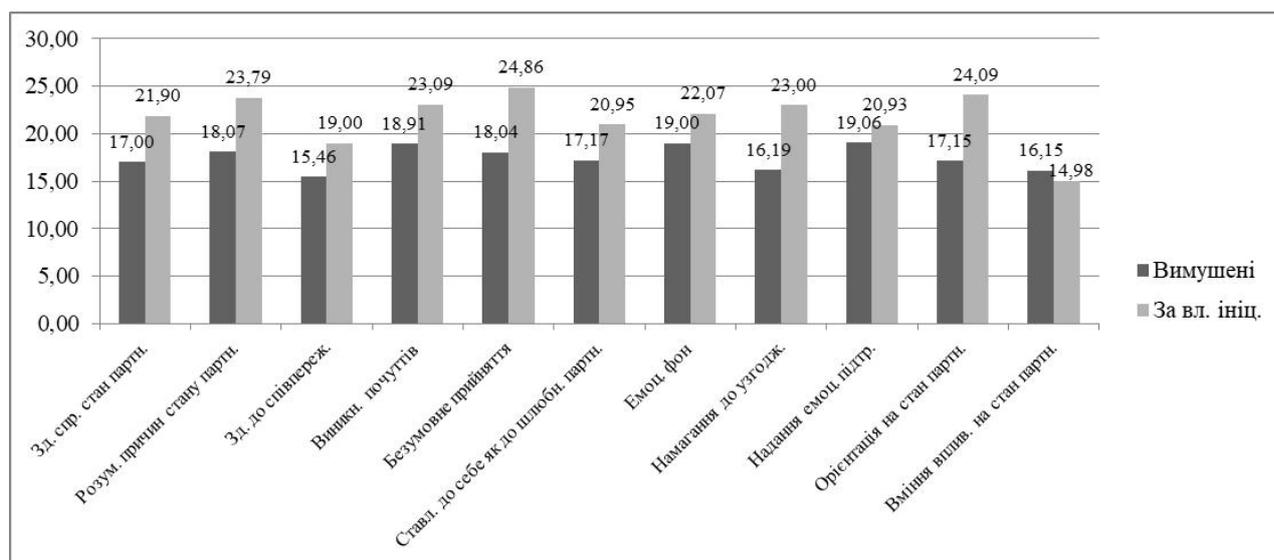


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз показників Опитувальника «Емоційна взаємодія подружжя»

Результати, наведені у таблиці 3.7 та на рис. 3.2, вказують на те, що у подружніх парах вимушених мігрантів спостерігається достовірно нижча, ніж у подружніх пар, які мігрували за власної ініціативи, виразність таких показників, як здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану партнера, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаєминах з партнером, безумовне прийняття партнера, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій та орієнтація на стан партнера.

Очевидно, достовірно нижча виразність здатності сприймати стан партнера та розуміти причини його виникнення вказує на порушення емоційної чутливості та зниження емпатійної налаштованості у взаєминах. В умовах затяжного стресу, постійної тривоги, відчуття небезпеки та невизначеності власного майбутнього увага особистості значною мірою зосереджується на власних переживаннях і проблемах виживання, що істотно звужує простір для тонкого сприйняття внутрішнього світу партнера. Це призводить до формування емоційної «глухоти», коли партнер перестає бути джерелом емоційного резонансу й дедалі частіше сприймається через призму власного перевантаження.

Зниження здатності до співпереживання в подружніх парах вимушених мігрантів є логічним продовженням цієї тенденції. Хронічний стрес, психоемоційне виснаження, накопичення страху й пригніченості зменшують ресурс емпатії як такої, оскільки особистість змушена економити внутрішні психологічні сили. У таких умовах співпереживання партнеру може сприйматися як додаткове навантаження, яке посилює внутрішній хаос, а не як природна складова близьких стосунків.

Достовірно нижча виразність виникнення почуттів у взаєминах із партнером та загального емоційного фону взаємодії свідчить про збіднення емоційного життя подружжя. Емоційні стосунки дедалі більше втрачають спонтанність, теплоту, емоційну наповненість, що є характерним для стану психологічного виживання. В умовах війни та вимушеного переселення

емоційна сфера підпорядковується логіці виживання, де домінують тривога, напруження, страх, невпевненість, а позитивні почуття витісняються на периферію психічного життя.

Особливо показовим є достовірне зниження безумовного прийняття партнера та ставлення до себе як до шлюбного партнера. Це вказує на глибоку кризу не лише міжособистісної, а й внутрішньоособистісної сфери. Вимушена міграція руйнує уявлення про власну спроможність, значущість, ефективність як чоловіка чи жінки, як партнера в шлюбі. Втрата соціального статусу, роботи, можливості виконувати звичні ролі підриває відчуття власної цінності, що прямо позначається на самооцінці у подружніх стосунках. На цьому тлі знижується й здатність безумовно приймати іншого, оскільки внутрішній дефіцит прийняття себе проєктується на партнера.

Достовірно нижчі показники намагання до узгодження дій та орієнтації на стан партнера свідчать про ослаблення кооперативного, партнерського характеру взаємодії. У подружніх парах вимушених мігрантів спільні дії дедалі частіше будуються не на основі взаємного урахування потреб і почуттів, а під впливом зовнішніх обставин, дефіциту ресурсів, стресових вимог реальності. Координація дій стає ситуативною, емоційно «сухою», позбавленою внутрішньої узгодженості, що поступово підриває відчуття «ми» як психологічної єдності.

У сукупності зазначені результати свідчать про те, що у сімейних парах вимушених мігрантів порушується сама емоційна тканина подружніх стосунків. Емоційна взаємодія втрачає свою глибинну регулюючу функцію, перестає бути джерелом підтримки, стабільності й психологічного відновлення, трансформуючись у формальну, функціонально необхідну, але внутрішньо збіднену складову сімейного життя. На тлі цього подружні пари, що мігрували за власної ініціативи, виступають як стабільний фон, у межах якого емоційна взаємодія зберігає свою підтримувальну та згуртовувальну роль.

Таким чином, отримані результати переконливо вказують на те, що вимушена міграція виступає потужним дезорганізувальним чинником

емоційної сфери подружніх стосунків, підриваючи емпатію, емоційне прийняття, здатність до співпереживання, узгодженість дій і позитивний емоційний фон взаємодії. Це створює умови для психоемоційного відчуження партнерів, посилює приховану конфліктність і значно підвищує ризик хронізації сімейної кризи без цілеспрямованого психологічного втручання.

Тепер розглянемо результати порівняльного аналізу показників сімейних відносин у подружніх парах, що є вимушеними мігрантами, та подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи, отримані на основі застосування Опитувальника «Шкала кохання й симпатії» (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Результати порівняльного аналізу показників Опитувальника «Шкала кохання й симпатії»

Показник	Група	Ср. ранг.	U	W	Z	P (2-ст)
Шкала кохання	Вимушені	34,60	383,5	1868,5	-6,903	,000
	Не вимушені	76,89				
Шкала симпатії	Вимушені	31,76	230,0	1715,0	-7,840	,000
	Не вимушені	79,53				

Поглянемо на графічне представлення результатів даного порівняльного аналізу (рис. 3.3).

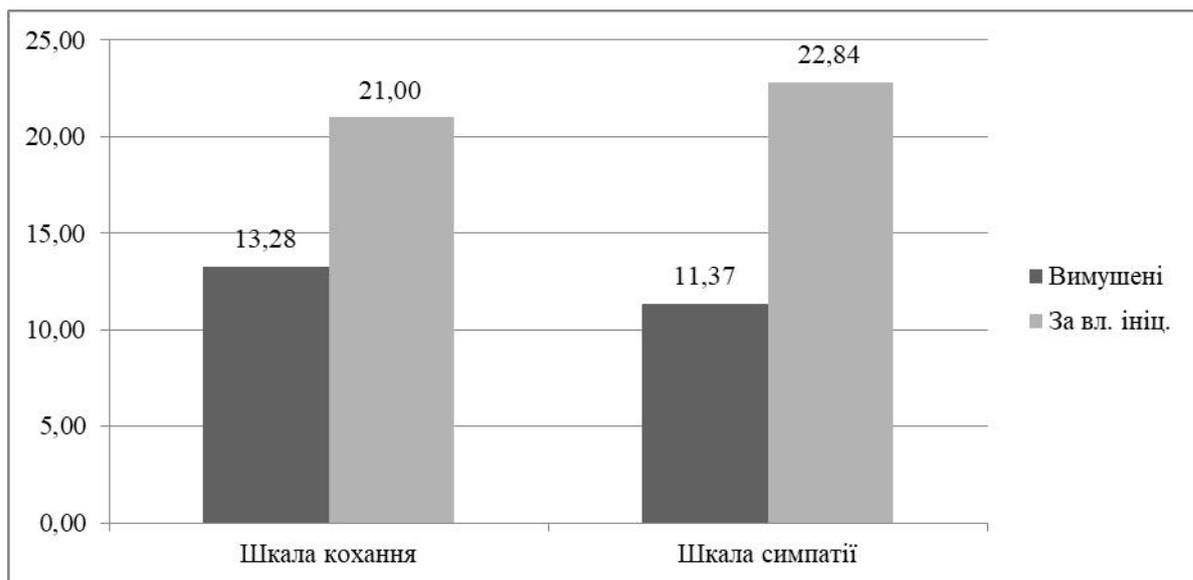


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз показників Опитувальника «Шкала кохання й симпатії»

Результати, наведені у таблиці 3.8 та на рис. 3.3, дозволяють зробити висновок, що у подружніх парах вимушених мігрантів спостерігається достовірно нижча, ніж у подружніх пар, які мігрували за власної ініціативи, виразність як шкали кохання, так і шкали симпатії.

Достовірно нижча виразність як кохання, так і симпатії в цій групі вказує не лише на ослаблення інтенсивності почуттів, а й на порушення базової емоційної привабливості партнера як близької, значущої людини. Це означає, що у вимушених мігрантів стосунки дедалі менше наповнюються переживанням глибокої прихильності, тепла, внутрішньої близькості та емоційної радості від спілкування з партнером, і дедалі більше набувають характеру емоційно збідненого співіснування в умовах спільної кризи.

Зниження шкали кохання у подружніх парах вимушених мігрантів свідчить про ослаблення глибинної емоційної прив'язаності, зменшення переживання значущості партнера як унікальної особистості, зниження готовності до емоційної близькості, взаємної підтримки та відповідальності. В умовах війни та вимушеного переселення психіка перебуває у режимі тривалого напруження, коли основні ресурси спрямовуються на виживання, адаптацію та подолання базових загроз. У такому стані любовні почуття нерідко зазнають редукції, оскільки переживання внутрішньої безпеки, довіри до майбутнього та стабільності життя є фундаментом для підтримання глибокої емоційної прихильності. За їх відсутності любов дедалі частіше трансформується у звичку, обов'язок або формальну прихильність без внутрішнього емоційного наповнення.

Достовірно нижчий рівень симпатії у вимушених мігрантів вказує на зниження міжособистісної теплоти, дружності, позитивного емоційного ставлення та суб'єктивної приємності взаємодії з партнером. Це означає, що подружнє спілкування дедалі рідше супроводжується відчуттям легкості, радості, емоційного комфорту. На цьому тлі зростає роль нейтральних або негативно забарвлених емоцій – роздратування, втоми, тривоги, відчуття безвиході, що поступово витісняють прояви спонтанної симпатії. У вимушених мігрантів спілкування з

партнером часто втрачає функцію емоційної розрядки та психологічної підтримки, перетворюючись на простір, у якому накопичується напруга.

Особливо важливою є взаємопов'язаність зниження кохання та симпатії. У нормі саме симпатія забезпечує емоційну легкість, а кохання – глибину прив'язаності, і разом вони формують цілісну емоційну основу подружніх стосунків. У вимушених мігрантів одночасне ослаблення обох компонентів свідчить не про ситуативне охолодження почуттів, а про системну кризу емоційної сфери шлюбу. Це означає, що стосунки зазнають руйнування як на рівні глибоких почуттів, так і на рівні повсякденного емоційного контакту.

Психологічним підґрунтям таких змін може виступати накопичення хронічного стресу, невирішене горе, тривала фрустрація, втрата життєвих перспектив, внутрішня втома від постійного напруження та відчуття безпорадності. Все це закономірно знижує здатність до переживання позитивних почуттів узагалі, а не лише у шлюбі. Крім того, переживання втрати контролю над власним життям, соціального статусу, дому, професійної реалізації підриває не лише самооцінку, а й здатність «інвестувати» емоційні ресурси у стосунки. Партнер у таких умовах може несвідомо починати асоціюватися не з підтримкою, а з нагадуванням про втрату, залежність, уразливість, що додатково охолоджує емоційний зв'язок.

На тлі цього подружні пари, що мігрували за власної ініціативи, виступають як емоційно стабільний фон, у межах якого кохання і симпатія зберігають свою підтримувальну, відновлювальну та згуртовувальну функцію. Саме це підкреслює специфічну травматичну роль вимушеної міграції як чинника, що підриває базові емоційні основи подружніх стосунків.

Таким чином, достовірно нижчі показники кохання й симпатії у сімейних парах вимушених мігрантів свідчать про глибокий емоційний дефіцит у їхніх стосунках, редукцію як глибинної прихильності, так і повсякденної емоційної теплоти, що створює серйозні передумови для зростання психологічної дистанції, емоційного відчуження та хронізації сімейної кризи без цілеспрямованої психологічної допомоги.

Розглянемо результати порівняльного аналізу показників Опитувальника «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)» (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Результати порівняльного аналізу показників Опитувальника «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)»

Показник	Група	Ср. ранг.	U	W	Z	P (2-ст)
Неконструктивні установки на шлюб	Вимушені	71,41	761,0	2472,0	-4,710	,000
	Не вимушені	42,62				
Депресія	Вимушені	76,45	488,5	2199,5	-6,315	,000
	Не вимушені	37,92				
Протективні механізми	Вимушені	74,90	572,5	2283,5	-5,811	,000
	Не вимушені	39,37				
Дефензивні механізми	Вимушені	71,04	781,0	2492,0	-4,719	,000
	Не вимушені	42,97				
Агресія	Вимушені	70,39	816,0	2527,0	-4,522	,000
	Не вимушені	43,57				
Соматизація тривоги	Вимушені	59,58	1399,5	3110,5	-,986	,324
	Не вимушені	53,63				
Фіксація на психотравмі	Вимушені	57,94	1488,0	3199,0	-,462	,644
	Не вимушені	55,16				

Графічне представлення результатів порівняльного аналізу (рис. 3.4).

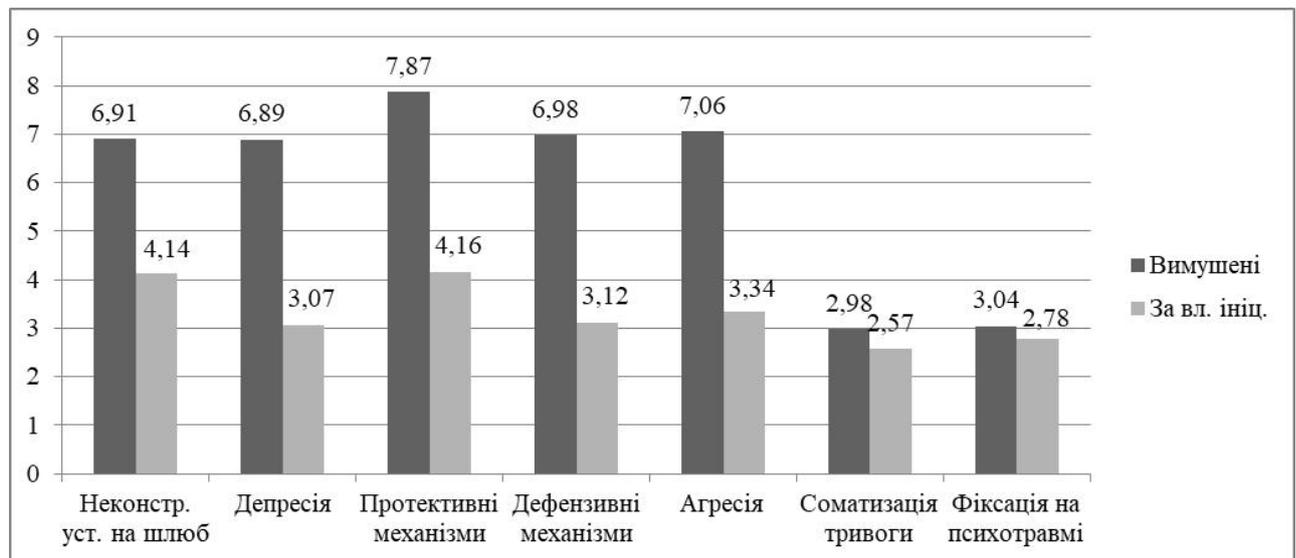


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз показників Опитувальника «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)»

На основі результатів порівняльного аналізу, представлених у таблиці 3.9 та на рис. 3.4, було встановлено, що у подружніх парах вимушених мігрантів спостерігається достовірно вища, ніж у подружніх пар, які мігрували за власної ініціативи, виразність таких показників, як неконструктивні установки на шлюб, депресія, протективні механізми, дефензивні механізми та агресія.

Достовірно вища виразність неконструктивних установок на шлюб указує на формування стійких дезадаптивних уявлень щодо подружніх відносин, які за своєю суттю підривають ідею партнерства, взаємної відповідальності та можливості спільного подолання труднощів. У таких установках можуть домінувати очікування неминучих розчарувань, недовіра до партнера, переконаність у безсиллі змінити ситуацію, фаталістичне ставлення до шлюбу або схильність перекладати відповідальність за сімейні проблеми на зовнішні обставини. Формування подібних установок є закономірним наслідком вимушеної міграції, коли базові уявлення про стабільність, безпеку та контроль над життям були зруйновані, а травматичний досвід проєктується на сферу подружніх взаємин.

Достовірно вищі показники депресії у вимушених мігрантів свідчать про наявність вираженого емоційного пригнічення, виснаження, почуття безнадійності, втрати сенсу та зниження життєвого тону. На рівні подружніх стосунків це може проявлятися у зменшенні ініціативи в комунікації, зниженні потреби у близькості, емоційній пасивності, байдужості до переживань партнера та зниженні мотивації до спільного подолання труднощів. Війна, втрата дому, професійної реалізації, соціального статусу, а також тривала невизначеність майбутнього створюють ґрунт для розвитку депресивної симптоматики, яка закономірно загострюється саме у конфліктних ситуаціях.

Підвищена виразність протективних механізмів у вимушених мігрантів указує на активне використання таких форм психологічного захисту, як витіснення та заперечення. Це означає, що значна частина травматичних переживань, страхів, болю та розпачу не усвідомлюється повною мірою, а

психіка прагне ізолювати їх від свідомої сфери. У подружніх конфліктах це може виявлятися у формальному «непомічанні» проблем, ігноруванні власних і партнерських почуттів, поверховому вирішенні глибинних суперечностей. Такий тип захисту тимчасово знижує суб'єктивну інтенсивність переживань, однак у довготривалій перспективі сприяє накопиченню невирішених внутрішніх напружень.

Водночас достовірно вищі показники дефензивних механізмів свідчать про домінування у вимушених мігрантів раціоналізації, інтелектуалізації, психологічного дистанціювання та емоційного «охолодження» як способів захисту від болісних переживань. У конфліктних ситуаціях це проявляється у схильності пояснювати власні реакції логічними аргументами, уникати прямого проговорювання почуттів, знецінювати емоційні прояви партнера, переводити спілкування у формально-раціональне русло. Така стратегія знижує рівень емоційної залученості, підсилює психологічну дистанцію між партнерами та сприяє формуванню прихованих, латентних конфліктів.

Достовірно вищий рівень агресії у вимушених мігрантів указує на накопичення гнівних, фрустраційних реакцій, емоційної напруги та внутрішнього протесту, які знаходять вихід у міжособистісних конфліктах. Агресія в цьому випадку може виступати як вторинна реакція на переживання безсилля, втрати контролю, несправедливості, приниження власної гідності та порушення почуття безпеки. У подружніх стосунках вона здатна проявлятися у роздратуванні, вербальних конфліктах, підвищеній жорсткості у спілкуванні, схильності до емоційного тиску, що додатково руйнує відчуття психологічної захищеності в сім'ї.

У сукупності ці результати свідчать про те, що у сімейних парах вимушених мігрантів конфліктна поведінка набуває виразно дезадаптивного характеру. Вона поєднує в собі депресивне емоційне тло, агресивні реакції, жорсткі психологічні захисти та неконструктивні когнітивні установки щодо шлюбу. Така конфігурація створює внутрішньо суперечливу динаміку: з одного боку, партнери намагаються захиститися від болю шляхом витіснення,

заперечення та раціоналізації, а з іншого – накопичена напруга проривається у вигляді агресії, взаємних звинувачень і емоційної жорсткості.

На тлі цього подружні пари, які мігрували за власної ініціативи, виступають як відносно стабільний психологічний фон, у межах якого конфліктні реакції не супроводжуються настільки високим рівнем дезадаптивних установок, депресивних переживань, надмірних захисних механізмів і агресії. Це ще раз підкреслює специфічну роль саме вимушеної міграції як потужного травматичного чинника, що порушує баланс емоційної саморегуляції, деформує психологічні установки на шлюб і ускладнює конструктивне розв'язання конфліктів.

Таким чином, результати порівняння переконливо свідчать про те, що у сімейних парах вимушених мігрантів конфліктна поведінка відбувається на тлі підвищеної внутрішньої напруги, депресивного емоційного стану, агресивних імпульсів і домінування жорстких психологічних захистів, що суттєво підвищує ризик ескалації сімейних конфліктів, хронізації подружньої кризи та подальшої дезінтеграції сімейної системи без цілеспрямованого психокорекційного втручання.

Результати порівняльного аналізу показників Методики «Установки в сімейній парі» (таблиця 3.10).

Як можна бачити з таблиці 3.10 та рис. 3.5, у подружніх парах вимушених мігрантів спостерігається достовірно нижча, ніж у подружніх пар, які мігрували за власної ініціативи, виразність таких показників, як орієнтація на обов'язок порівняно із задоволенням, ставлення до дітей, орієнтація на спільну діяльність, небажання розлучення, орієнтація на романтичну любов, значущість сексуальної сфери та бережливе ставлення до грошей. Натомість, показник патріархальних установок у них є достовірно вищим.

Таблиця 3.10

Результати порівняльного аналізу показників Методики «Установки в сімейній парі»

Показник	Група	Ср. ранг.	U	W	Z	P (2-ст)
Позитивність ставлення до людей	Вимушені	50,82	1259,5	2744,5	-1,804	,071
	Не вимушені	61,78				
Орієнтація на обов'язок порівняно із задоволенням	Вимушені	38,94	617,5	2102,5	-5,546	,000
	Не вимушені	72,85				
Ставлення до дітей	Вимушені	36,58	490,5	1975,5	-6,307	,000
	Не вимушені	75,04				
Орієнтація на спільну діяльність	Вимушені	38,29	582,5	2067,5	-5,760	,000
	Не вимушені	73,46				
Небажання розлучення	Вимушені	37,80	556,0	2041,0	-5,919	,000
	Не вимушені	73,91				
Орієнтація на романтичну любов	Вимушені	36,36	478,5	1963,5	-6,367	,000
	Не вимушені	75,25				
Значущість сексуальної сфери	Вимушені	50,24	1228,0	2713,0	-1,987	,047
	Не вимушені	62,33				
Табулювання теми сексу	Вимушені	54,56	1461,0	2946,0	-,619	,536
	Не вимушені	58,31				
Патриархальні установки	Вимушені	71,61	750,0	2461,0	-5,364	,000
	Не вимушені	42,43				
Бережливе ставлення до грошей	Вимушені	42,36	802,5	2287,5	-4,482	,000
	Не вимушені	69,66				

Графічне представлення результатів порівняльного аналізу (рис. 3.5).

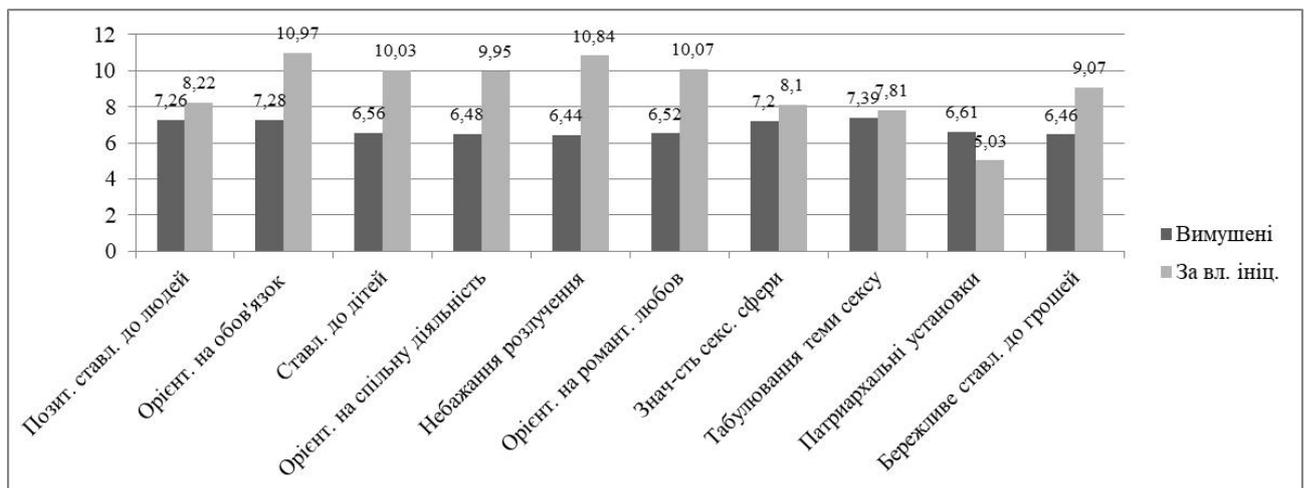


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз показників Методики «Установки в сімейній парі»

Достовірно нижча виразність орієнтації вимушених мігрантів на обов'язок порівняно із задоволенням указує на ослаблення внутрішньої готовності сприймати сімейні стосунки як сферу відповідальності, зобов'язань і

довготривалої спільної регуляції життя. В умовах вимушеної міграції подружжя часто перебуває у стані психологічного виживання, коли провідними стають мотиви емоційного розвантаження, зниження напруги, пошуку хоча б мінімальних форм задоволення й комфорту, тоді як орієнтація на обов'язок як стійка життєва позиція втрачає свою регулювальну функцію. Це може бути наслідком загального виснаження, втрати контролю над життєвими процесами та переживання власної неспроможності впливати на перебіг подій.

Зниження ставлення до дітей як значущої життєвої цінності у вимушених мігрантів є особливо тривожним показником і може відображати глибоку екзистенційну нестабільність. Умови війни, небезпеки, матеріальної незахищеності та невизначеності майбутнього формують страх за долю дітей, але водночас можуть знижувати відчуття перспективності батьківських зусиль. Діти в таких умовах перестають сприйматися як ресурс майбутнього розвитку і радше асоціюються з підвищеною відповідальністю, тривогою та ризиком, що об'єктивно знижує суб'єктивну позитивну значущість батьківської ролі.

Достовірно нижча орієнтація на спільну діяльність подружжя свідчить про ослаблення мотивації до партнерської співпраці, поділу цілей, узгоджених способів організації повсякденного життя. Це може бути пов'язано з тим, що в умовах вимушеного переселення подружжя часто функціонує в режимі індивідуального подолання труднощів, коли кожен змушений самостійно адаптуватися до нових реалій, шукати роботу, соціальні контакти, ресурси виживання. У таких умовах подружжя кооперація втрачає свою інтегративну функцію, а сімейна система поступово починає функціонувати не як єдине «ми», а як сукупність паралельних індивідуальних стратегій виживання.

Зниження небажання розлучення у вимушених мігрантів свідчить про зниження цінності стабільності шлюбу як незмінної життєвої опори. Пережитий досвід радикальних втрат, руйнування дому, соціального статусу, професійних перспектив підриває саму ідею непорушності будь-яких життєвих конструкцій, у тому числі й сімейних. У такому контексті шлюб перестає

сприйматися як безумовна екзистенційна опора і набуває рис умовного союзу, який може бути переглянутий у разі загострення внутрішніх або зовнішніх криз.

Достовірно нижча орієнтація на романтичну любов та знижена значущість сексуальної сфери вказують на істотну редукцію інтимно-емоційного виміру подружніх стосунків. В умовах хронічного стресу, тривоги, страху, психоемоційного виснаження романтичні переживання, тілесна спонтанність і сексуальна близькість втрачають свою провідну регулюючу функцію. Подружні стосунки дедалі більше будуються на основі прагматичних, ситуативних та виживальних стратегій, тоді як любовно-еротичні компоненти відходять на периферію психологічного життя.

Зниження бережливого ставлення до грошей у вимушених мігрантів також має глибоке психологічне підґрунтя. Постійна нестабільність, невизначеність майбутнього, залежність від зовнішньої допомоги знижують суб'єктивне відчуття контролю над фінансовою сферою. У таких умовах стратегічне фінансове планування поступається місцем ситуативному споживанню, спрямованому на негайне задоволення базових потреб або короткочасне зниження напруги.

На цьому тлі особливо показовим є достовірно вищий рівень патріархальних установок у сімейних парах вимушених мігрантів. Цей факт свідчить про посилення орієнтації на традиційні, жорстко фіксовані рольові моделі, у межах яких відповідальність, влада та контролюючі функції приписуються переважно чоловікові, а жінці – підпорядкована, залежна позиція. У ситуації глибокої екзистенційної нестабільності патріархальні установки можуть виконувати компенсаторну функцію психологічного спрощення реальності, створюючи ілюзію порядку, передбачуваності та чіткого розподілу ролей. Водночас така тенденція є потенційно конфліктогенною, оскільки суперечить реальним умовам життя вимушених мігрантів, де часто відбувається різкий перерозподіл функцій, ролей і відповідальності, зокрема у

зв'язку з втратою традиційних джерел доходу та змінами у професійному статусі.

У сукупності ці результати свідчать про те, що у сімейних парах вимушених мігрантів відбувається глибоке зниження гуманістичних, партнерських, емоційно-ціннісних і відповідальних орієнтацій сімейного життя поряд із компенсаторним посиленням традиційно-ієрархічних, патріархальних моделей. Така інверсія сімейних установок відображає загальну кризу життєвих смислів, знецінення майбутнього, ослаблення партнерської логіки взаємин і водночас прагнення до жорсткої структури як психологічного захисту від хаосу та невизначеності, що ще раз підтверджує глибину дестабілізуючого впливу вимушеної міграції на внутрішню організацію подружніх стосунків.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна стверджувати, що подружні пари вимушених мігрантів демонструють цілісний комплекс деструктивних змін у структурі сімейних взаємин, які охоплюють когнітивно-ціннісну, емоційно-почуттєву, поведінкову та конфліктну сфери. На відміну від пар, що мігрували за власною ініціативою, у них спостерігається зниження ціннісно-сислової та морально-психологічної єдності, ослаблення інтимно-емоційних компонентів шлюбу, редукція кохання та симпатії, порушення здатності до емпатії, прийняття й емоційної підтримки, а також зменшення орієнтації на спільність, відповідальність і стабільність стосунків. Паралельно посилюються дезадаптивні установки на шлюб, депресивні тенденції, агресивні реакції, раціоналізовані та заперечувальні форми психологічного захисту, а загальна система сімейних установок зміщується у бік патріархальних ієрархічних моделей, що виконують компенсаторну функцію в умовах екзистенційної невизначеності. У сукупності ці результати свідчать про те, що вимушена міграція виступає потужним дестабілізуючим чинником, який порушує емоційний, ціннісний та поведінковий баланс подружніх стосунків, суттєво знижуючи їхню психологічну стійкість і підвищуючи ризик хронізації сімейної кризи.



Як можна бачити, за підсумком проведення факторного аналізу було виявлено 10 факторів (сумарна пояснена дисперсія – 71,8%).

До першого фактору з додатним навантаженням увійшли такі змінні: фізична привабливість, інтелектуально-світоглядна привабливість, морально-психологічна привабливість, інтимно-сексуальна привабливість, матеріально-фінансова та господарча привабливість, стійкість до комплексів, стійкість до залежності, здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану партнера, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаєминах партнером, безумовне прийняття партнера, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера, вміння впливати на стан партнера, шкала кохання, шкала симпатії, орієнтація на обов'язок порівняно із задоволенням, ставлення до дітей, орієнтація на спільну діяльність, небажання розлучення, орієнтація на романтичну любов, значущість сексуальної сфери, табулювання теми сексу, патріархальні установки, бережливе ставлення до грошей. Також до даного фактору з негативним навантаженням увійшли: неконструктивні установки на шлюб, депресія, протективні механізми, дефензивні механізми, агресія, соматизація тривоги та фіксація на психотравмі.

До другого фактору увійшли: з додатним навантаженням – дефензивні механізми; з від'ємним навантаженням – ставлення до дітей та орієнтація на романтичну любов.

До третього фактору увійшли: стійкість до комплексів, шкала кохання та значущість сексуальної сфери (усі – з додатним навантаженням).

До четвертого фактору увійшов лише показник позитивного ставлення до людей.

До п'ятого фактору увійшли: з додатним навантаженням - Інтимно-сексуальна привабливість, та з від'ємним – депресія.

До шостого фактору увійшли здатність до співпереживання та виникнення почуттів у взаєминах партнером (в обох випадках додатне навантаження).



Таблиця 3.12 (продовження)

Результати факторизації показників сімейних відносин у подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи

	Компонент											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дефензивні механізми					-,463							
Агресія		-,555										
Соматизація тривоги								,745				
Фіксація на психотравмі	-,627											
Позитивність ставлення до людей									,883			
Орієнтація на обов'язок порівняно із задоволенням	,456											
Ставлення до дітей	,432											
Орієнтація на спільну діяльність		,634										
Небажання розлучення	,409	,435										
Орієнтація на романтичну любов	,479											,446
Значущість сексуальної сфери	,613							,417				
Табулювання теми сексу								,855				
Патриархальні установки										,790		
Бережливе ставлення до грошей		,496										

При вивченні факторної структури сімейних відносин у подружніх парах, які мігрували за власної ініціативи стає очевидним, що вона доволі істотно відрізняється від факторної структури, отриманої по групі подружніх пара, що є вимушеними мігрантами.

По-перше, у подружніх пара, які мігрували за власної ініціативи, було виявлено 12 факторів (сумарна пояснена дисперсія – 72,5%).

По-друге, змістовне наповнення факторів має також помітні відмінності. Так, у даних досліджуваних до першого фактору з додатним навантаженням увійшли: фізична привабливість, морально-психологічна привабливість, інтимно-сексуальна привабливість, матеріально-фінансова та господарча привабливість, стійкість до залежності, здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану партнера, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаєминах партнером, безумовне прийняття партнера, емоційний фон взаємодії, надання емоційної підтримки, вміння впливати на стан партнера, орієнтація на обов'язок порівняно із задоволенням, ставлення до дітей, небажання розлучення, орієнтація на романтичну любов, значущість

сексуальної сфери. Також з негативним навантаженням до даного фактору увійшли: неконструктивні установки на шлюб, депресія, протективні механізми та фіксація на психотравмі.

До другого фактору з додатним навантаженням увійшли: інтелектуально-світоглядна привабливість, намагання до узгодження дій, орієнтація на спільну діяльність, небажання розлучення та бережливе ставлення до грошей, а також – з від'ємним навантаженням – агресія.

До третього фактору увійшли: матеріально-фінансова та господарча привабливість, стійкість до комплексів та здатність до співпереживання (усі з додатним навантаженням).

До четвертого фактору увійшли: з додатним навантаженням – розуміння причин виникнення стану партнера, шкала кохання та шкала симпатії.

До п'ятого фактору з додатним навантаженням увійшов показник Ставлення до себе як до шлюбного партнера, та з від'ємним – депресія та дефензивні механізми.

До шостого фактору з додатним навантаженням увійшли показники виникнення почуттів у взаєминах з партнером, орієнтація на стан партнера та шкала кохання.

До сьомого фактору з додатним навантаженням увійшли: значущість сексуальної сфери та табулювання теми сексу.

До восьмого фактору з додатним навантаженням увійшли інтимно-сексуальна привабливість партнера та соматизація тривоги.

До дев'ятого фактору з позитивним навантаженням увійшов лише показник позитивності ставлення до людей.

До десятого фактору увійшов лише показник патріархальних установок (з додатним навантаженням).

До одинадцятого фактору з додатним навантаженням увійшов лише показник морально-психологічної привабливості партнера.

Нарешті, до дванадцятого фактору з додатним навантаженням увійшли такі показники, як протективні механізми та орієнтація на романтичну любов.

Отже, результати факторного аналізу, проведеного окремо в групі вимушених мігрантів, засвідчують складну, внутрішньо напружену та водночас фрагментовану структуру сімейних відносин, що відображає специфіку їхнього функціонування в умовах тривалої психотравматизації. Виявлення 10 факторів при достатньо високій сумарній поясненій дисперсії свідчить про високу багатовимірність і неоднорідність психологічної організації подружніх взаємин у даній групі. Провідним за змістовим наповненням є перший фактор, який об'єднує практично всі позитивні характеристики шлюбного потенціалу, емоційної взаємодії, кохання, симпатії та більшості сімейних установок із одночасним протилежним, негативним навантаженням усіх деструктивних характеристик конфліктної поведінки. Така структура фактора відображає різке полярне протистояння двох психологічних полюсів: з одного боку – ресурсу сімейних стосунків (емоційна близькість, привабливість, прийняття, відповідальність, спільність, підтримка), а з іншого – дезадаптивного ядра (депресія, агресія, патологічні захисти, психотравматична фіксація). Це дозволяє припустити, що у вимушених мігрантів сімейні відносини функціонують за принципом внутрішнього конфлікту між прагненням зберегти близькість як ресурс виживання та надпотужним тиском травматичного досвіду, який цю близькість підточує. Фактично сім'я одночасно виступає і джерелом підтримки, і простором акумуляції напруження.

Другий фактор, у якому з одного боку зосереджені дефензивні механізми, а з іншого – негативно пов'язані з ними ставлення до дітей та орієнтація на романтичну любов, відображає конфлікт між емоційним відчуженням і здатністю до теплих, гуманістично забарвлених переживань. Чим сильніше виявляється раціоналізація, дистанціювання та емоційне «охолодження», тим менш значущими стають діти й романтична складова стосунків. Це дозволяє трактувати даний фактор як показник витіснення емоційної чутливості на користь психологічного самозахисту в умовах перевантаження.

Третій фактор, що об'єднує стійкість до комплексів, кохання та значущість сексуальної сфери, відображає цілісну лінію взаємозв'язку між позитивною

самооцінкою, здатністю до глибокої прихильності та збереженням інтимної активності. У вимушених мігрантів ці показники формують єдиний блок, що свідчить про те, що інтимність і любов безпосередньо залежать від внутрішньої стійкості особистості, яка в умовах травматичного досвіду часто порушується.

Четвертий фактор, представлений лише показником позитивного ставлення до людей, відображає ізольований гуманістичний компонент соціальної спрямованості, який у вимушених мігрантів не інтегрується безпосередньо з іншими вимірами сімейних стосунків. Це може свідчити про розщеплення загальної соціальної довіри та конкретного сімейного досвіду, коли загальне позитивне ставлення до людей не гарантує емоційного благополуччя в парі.

П'ятий фактор, що поєднує інтимно-сексуальну привабливість із протилежною за знаком депресією, відображає компенсаторний зв'язок між тілесною близькістю та зниженням депресивних переживань. В умовах вимушеної міграції інтимність може частково виконувати функцію емоційної розрядки та стабілізації, водночас депресія істотно її пригнічує.

Шостий фактор, до якого увійшли співпереживання та виникнення почуттів, відображає ядро емоційного резонансу у стосунках, яке існує відносно автономно від інших компонентів сімейного функціонування. Це свідчить про вразливість, але водночас і про відносну автономність емоційної сфери у вимушених мігрантів.

Сьомий фактор, що об'єднує морально-психологічну привабливість та емоційний фон взаємин, вказує на тісний зв'язок між сприйняттям особистісних якостей партнера та загальним емоційним кліматом у сім'ї. У вимушених мігрантів погіршення морального образу партнера майже безпосередньо трансформується у негативізацію емоційного фону взаємодії.

Восьмий фактор, до якого ізольовано увійшло лише розуміння причин виникнення стану партнера, свідчить про відносну когнітивну автономність цього процесу. Це дозволяє припустити, що інтелектуальне розуміння

переживань партнера у вимушених мігрантів часто не супроводжується відповідною емоційною участю.

Дев'ятий фактор, що поєднує протилежні за знаком безумовне прийняття партнера та табулювання теми сексу, відображає конфлікт між здатністю до прийняття іншого та психологічною заборонаю на інтимність. Це може свідчити про внутрішнє напруження між емоційною потребою в близькості та страхом перед тілесно-емоційною відкритістю.

Десятий фактор, представлений ізольованою фіксацією на психотравмі з негативним навантаженням, свідчить про автономне існування травматичного переживання як самостійного внутрішнього регулятора, який не повністю інтегрований у систему сімейних стосунків, але водночас латентно впливає на всі її компоненти.

Порівняно з цим, факторна структура у групі не вимушених мігрантів виглядає більш диференційованою, збалансованою й функціонально інтегрованою, що створює фон для осмислення специфіки вимушеної міграції. У цій групі позитивні показники більш чітко структуровані, негативні не формують настільки різко вираженого полюсного протистояння, а сімейні, емоційні та інтимні компоненти менш жорстко пов'язані з травматичним досвідом.

У цілому факторна структура сімейних відносин вимушених мігрантів свідчить про їхню психологічну дезінтеграцію на глибинному рівні, про одночасне співіснування сильних компенсаторних прагнень до близькості та потужних деструктивних впливів травми. Сімейна система у цій групі функціонує в режимі хронічної напруги, де любов, емоційна підтримка, відповідальність і партнерство постійно зазнають тиску депресії, агресії, жорстких психологічних захистів і неконструктивних установок. Це дозволяє зробити висновок, що вимушена міграція не просто знижує окремі показники сімейного функціонування, а перебудовує саму внутрішню архітектуру подружніх стосунків, формуючи суперечливу, нестійку й висококонфліктну

психологічну систему, яка потребує глибокого, системного психокорекційного супроводу.

Таким чином, можна стверджувати, що факторна структура сімейних відносин вимушених мігрантів характеризується високою внутрішньою напруженістю, поляризованістю та дезінтегрованістю психологічних компонентів подружньої взаємодії. Провідний фактор у цій групі відображає жорстке протиставлення ресурсних характеристик сімейних стосунків і комплексу дезадаптивних проявів, пов'язаних із депресією, агресією, психологічними захистами та психотравматичною фіксацією, що свідчить про глибинний внутрішній конфлікт між прагненням до збереження близькості та руйнівним впливом травматичного досвіду. Інші фактори демонструють фрагментацію емоційної, ціннісної та інтимної сфер, автономне існування окремих компонентів емпатії, прийняття, сексуальності та ставлення до партнера, а також слабку інтеграцію когнітивного розуміння стану партнера з емоційною залученістю. У сукупності це вказує на те, що сімейна система вимушених мігрантів функціонує в режимі хронічної психологічної нестабільності, де емоційні, ціннісні та поведінкові складові не утворюють цілісної, узгодженої структури. На тлі цього факторна організація у групі не вимушених мігрантів виглядає більш диференційованою та інтегрованою, що ще раз підтверджує специфічну дезорганізувальну роль саме вимушеної міграції як чинника глибинної перебудови внутрішньої архітекtonіки подружніх стосунків.

### **3.5. Надання рекомендацій щодо підвищення сприятливості сімейних відносин в ході вимушеної міграції подружжя**

На основі отриманих емпіричних результатів, які свідчать про нижчий рівень шлюбного потенціалу, емоційної взаємодії, рівня кохання й симпатії до партнера, конструктивності шлюбних установок та зростання конфліктності у сімейних парах вимушених мігрантів, було розроблено та впроваджено систему рекомендацій, спрямованих на гармонізацію подружніх взаємин, відновлення

емоційної близькості та формування конструктивних моделей взаємодії. Основним акцентом у створенні рекомендацій стало посилення емоційного контакту між партнерами через розвиток навичок відкритого діалогу, емпатійного слухання, усвідомлення власних і партнерських емоційних станів. Особлива увага приділялася необхідності зниження рівня міжособистісної напруги, подоланню емоційного відчуження та формуванню почуття психологічної безпеки у стосунках, що є необхідною умовою для відновлення здатності до довіри, підтримки та близькості.

З метою підвищення шлюбного потенціалу подружніх пар нами були запропоновані рекомендації щодо актуалізації спільних життєвих цінностей, відновленні відчуття «ми» як єдиного цілого, усвідомленні значущості партнерських відносин у контексті подолання складних життєвих обставин, зумовлених вимушеною міграцією. Парам вимушених мігрантів пропонується здійснювати регулярні обговорення очікувань один від одного, узгоджувати життєві цілі, розподіл сімейних ролей та обов'язків з урахуванням нових соціальних умов. Особливе значення при цьому надається корекції деструктивних шлюбних установок, що сформувалися під впливом стресу, втрат і тривалої невизначеності, шляхом заміни їх більш реалістичними, гнучкими та адаптивними уявленнями про подружні взаємини.

Для зниження рівня конфліктності у сімейних парах нами було запропоновано формування навичок конструктивного вирішення суперечок, що передбачає відмову від агресивних форм реагування, уникання звинувачень, узагальнень та емоційного тиску. Парам рекомендується опановувати стратегії «Я-повідомлень», вміння чітко формулювати власні потреби та почуття без знецінення партнера, а також навички саморегуляції емоційних станів у конфліктних ситуаціях. Важливим при цьому також є зниження рівня психоемоційного напруження, накопиченого внаслідок травматичного досвіду вимушеної міграції, яке може бути реалізоване через впровадження елементів стрес-менеджменту, релаксаційних технік, дихальних вправ, а також практик усвідомленості, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги.

Крім того, для реалізації наведених вище рекомендацій нами запропоновано проведення психокорекційної програми, яка може реалізовуватися як у форматі групового тренінгу (за участі 4–6 подружніх пар), так і у формі індивідуальної роботи з парою. Структура програми передбачає 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне (періодичність – 1–2 рази на тиждень).

Нижче наведено детальний опис ключових вправ програми та аналіз їхнього корекційного впливу на динаміку подружніх відносин.

1. Вправа «Наші сильні сторони». Мета: Актуалізація позитивного сприйняття партнера, подолання механізму знецінення, що виник на фоні стресу, підвищення ресурсності пари.

Зміст:

Партнерам пропонується по черзі назвати та записати щонайменше 5–7 якостей, які вони цінують одне в одному, а також згадати ситуації з періоду міграції, де партнер проявив себе найкращим чином. Після цього відбувається обмін списками та обговорення почуттів, що виникли під час виконання.

Корекційний вплив. У кризових ситуаціях фокус уваги подружжя часто зміщується на недоліки та помилки. Ця вправа дозволяє змінити когнітивний фокус з дефіцитарного («чого нам бракує») на ресурсний («що у нас є»). Вона сприяє підвищенню самооцінки кожного з партнерів, відновлює почуття вдячності та симпатії, нагадує парі про фундамент їхніх стосунків, що допомагає протистояти зовнішнім стресорам.

2. Вправа «Дерево сімейних ресурсів». Мета: Візуалізація зовнішніх та внутрішніх опор сім'ї, зниження рівня тривоги через невизначеність, пошук нових адаптаційних можливостей.

Зміст:

Пара спільно малює дерево, де:

Коріння – це спільні цінності, традиції, минулий успішний досвід подолання криз, родинна підтримка.

Стовбур – це актуальні сильні сторони пари (вміння домовлятися, професійні навички, любов, гумор).

Гілки та плоди – це зовнішні ресурси (друзі, соціальні служби, хобі, нові знайомства) та майбутні досягнення.

Корекційний вплив. Вимушена міграція часто переживається як «втрата коріння». Техніка метафорично повертає відчуття стійкості та заземленості. Спільна творча діяльність згуртовує партнерів, перетворюючи їх з «жертв обставин» на активних суб'єктів життєтворчості. Це дозволяє структурувати наявні ресурси та побачити нові можливості для інтеграції в нову спільноту.

3. Техніка «Я-повідомлення» та конструктивна сварка. Мета: Формування навичок ненасильницького спілкування, зниження конфліктності, навчання екологічному вираженню негативних емоцій.

Зміст:

Учасникам пояснюється схема висловлювання претензій без звинувачень: «Факт (коли ти робиш...)» → «Емоція (я відчуваю...)» → «Потреба (тому що мені важливо...)» → «Прохання (я б хотів/ла, щоб...)». Пари відпрацьовують цю схему на реальних побутових ситуаціях (наприклад, конфлікти через фінанси або побут у тимчасовому житлі).

Отже, розроблена система рекомендацій була спрямована не лише на корекцію окремих негативних проявів у сімейних взаєминах вимушених мігрантів, а й на комплексне відновлення емоційної близькості, довіри, партнерської підтримки та здатності до конструктивного вирішення життєвих труднощів, що в сукупності має сприяти підвищенню шлюбного потенціалу та загальної стабільності сімейних пар у складних умовах вимушеної міграції.

### **Висновки до третього розділу**

1. Сімейні відносини вимушених мігрантів розгортаються в умовах глибокої внутрішньої напруженості та психологічної перевтоми, спричиненої травматичним досвідом війни й вимушеного переселення. Подружні пари демонструють збереження базової функціональної спроможності сім'ї – підтримання спільного побуту, взаємодії, виконання ролей і утримання формальної цілісності стосунків, однак на глибинному рівні простежується

ослаблення емоційної близькості, духовно-ціннісної єдності та позитивного почуттєвого зв'язку між партнерами. Емоційна взаємодія зберігається радше як необхідний механізм співіснування в кризових умовах, ніж як джерело переживання близькості, тепла та взаємного емоційного наповнення. У структурі подружніх стосунків посилюється роль психологічних захистів і неконструктивних когнітивних установок, що свідчить про тенденцію до внутрішнього дистанціювання, раціоналізації переживань та прихованої конфліктності. Водночас відсутність виражених дезорганізуючих емоційних реакцій указує на те, що сімейна система перебуває в стані напруженої адаптації, а не гострої дезінтеграції. Загалом сімейні відносини вимушених мігрантів можна охарактеризувати як психологічно виснажені, емоційно збіднені та смислово нестабільні, але такі, що зберігають потенціал до відновлення за умови цілеспрямованої психологічної підтримки й корекційного впливу.

2. Подружні пари вимушених мігрантів демонструють цілісний комплекс деструктивних змін у структурі сімейних взаємин, які охоплюють когнітивно-ціннісну, емоційно-почуттєву, поведінкову та конфліктну сфери. На відміну від пар, що мігрували за власною ініціативою, у них спостерігається зниження ціннісно-сислової та морально-психологічної єдності, ослаблення інтимно-емоційних компонентів шлюбу, редукція кохання та симпатії, порушення здатності до емпатії, прийняття й емоційної підтримки, а також зменшення орієнтації на спільність, відповідальність і стабільність стосунків. Паралельно посилюються дезадаптивні установки на шлюб, депресивні тенденції, агресивні реакції, раціоналізовані та заперечувальні форми психологічного захисту, а загальна система сімейних установок зміщується у бік патріархальних ієрархічних моделей, що виконують компенсаторну функцію в умовах екзистенційної невизначеності. У сукупності ці результати свідчать про те, що вимушена міграція виступає потужним дестабілізуючим чинником, який порушує емоційний, ціннісний та поведінковий баланс подружніх стосунків,

суттєво знижуючи їхню психологічну стійкість і підвищуючи ризик хронізації сімейної кризи.

3. Факторна структура сімейних відносин вимушених мігрантів характеризується високою внутрішньою напруженістю, поляризованістю та дезінтегрованістю психологічних компонентів подружньої взаємодії. Провідний фактор у цій групі відображає жорстке протиставлення ресурсних характеристик сімейних стосунків і комплексу дезадаптивних проявів, пов'язаних із депресією, агресією, психологічними захистами та психотравматичною фіксацією, що свідчить про глибинний внутрішній конфлікт між прагненням до збереження близькості та руйнівним впливом травматичного досвіду. Інші фактори демонструють фрагментацію емоційної, ціннісної та інтимної сфер, автономне існування окремих компонентів емпатії, прийняття, сексуальності та ставлення до партнера, а також слабку інтеграцію когнітивного розуміння стану партнера з емоційною залученістю. У сукупності це вказує на те, що сімейна система вимушених мігрантів функціонує в режимі хронічної психологічної нестабільності, де емоційні, ціннісні та поведінкові складові не утворюють цілісної, узгодженої структури. На тлі цього факторна організація у групі не вимушених мігрантів виглядає більш диференційованою та інтегрованою, що ще раз підтверджує специфічну дезорганізувальну роль саме вимушеної міграції як чинника глибинної перебудови внутрішньої архітекτονіки подружніх стосунків.

4. Підвищення сприятливості сімейних відносин у подружніх парах вимушених мігрантів потребує комплексного психологічного впливу, спрямованого на відновлення емоційної близькості, довіри та партнерської взаємодії. Запропоновані нами рекомендації, орієнтовані на розвиток відкритого діалогу, емпатійного спілкування, усвідомлення емоційних станів, корекцію деструктивних шлюбних установок і формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, створюють умови для зниження міжособистісної напруги та конфліктності, актуалізації спільних цінностей і посилення відчуття єдності подружжя. Залучення елементів емоційної

саморегуляції, стрес-менеджменту та практик усвідомленості додатково сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду вимушеної міграції. У сукупності це має забезпечувати зростання шлюбного потенціалу, стабілізацію сімейних відносин і підвищення адаптивних можливостей подружніх пар в умовах тривалих соціальних та життєвих змін.

## ВИСНОВКИ

1. Сімейні відносини постають як складне соціально-психологічне явище, в якому поєднуються організаційно-функціональні, емоційні та ціннісні складові, а їх формування відбувається під впливом індивідуально-психологічних особливостей партнерів, соціокультурного середовища, соціально-економічних умов життя та характеру міжособистісної взаємодії, що безпосередньо визначає рівень життєвого благополуччя, психологічної стійкості, самооцінки, емоційного реагування і поведінкових стратегій людини в умовах стресу. Особливої наукової уваги ця проблематика набуває в контексті вимушеної міграції, яка, на відміну від добровільного переселення як усвідомленого життєвого вибору, характеризується глибинною травматичністю, раптовим розірванням зв'язків із звичним життєвим простором, соціальним оточенням, культурними орієнтирами та матеріальними умовами існування. Вимушена міграція виступає потужним психотравмувальним чинником, що комплексно трансформує емоційну, ціннісну та поведінкову сфери особистості, безпосередньо впливаючи на характер подружніх відносин через переживання втрат, хронічний стрес, невизначеність майбутнього, труднощі адаптації та зміну соціальних ролей, створюючи підґрунтя як для зростання напруження, конфліктності та емоційного відчуження, так і для актуалізації взаємної підтримки, емпатії та згуртованості, що дозволяє розглядати сім'ю одночасно як вразливу систему і ключовий ресурс психологічної стійкості та адаптації вимушених мігрантів.

2. Сімейні взаємини вимушених мігрантів формуються в умовах значної внутрішньої напруги та психологічного виснаження, зумовлених травматичним впливом війни та вимушеним покиданням рідного середовища. Хоча подружні пари загалом зберігають функціональну цілісність сімейної системи – здатність підтримувати побут, координувати взаємодію, виконувати ролеві обов'язки та утримувати зовнішню стабільність стосунків, – на глибинному рівні простежується помітне ослаблення емоційної близькості, ціннісної єдності та позитивного почуттєвого зв'язку між партнерами. Емоційна взаємодія набуває

радше характеру адаптивного механізму співіснування у кризі, ніж джерела тепла, довіри й душевної підтримки. У подружній системі зростає роль психологічних захистів і неконструктивних переконань, що вказує на схильність до внутрішньої дистанційованості, надмірної раціоналізації й прихованої конфліктності. Водночас відсутність різких дезорганізуючих реакцій свідчить про перебування сім'ї у стані напруженої, але все ще керованої адаптації. Загалом сімейні стосунки вимушених мігрантів характеризуються емоційним виснаженням і нестійкістю, проте водночас зберігають потенціал до відновлення за умови цілеспрямованої психологічної допомоги.

3. У подружніх пар вимушених мігрантів фіксується комплексний спектр деструктивних змін, що охоплює когнітивно-ціннісні, емоційно-почуттєві, поведінкові та конфліктні характеристики сімейної взаємодії. Порівняно з парами, які переїхали з власної ініціативи, у них відзначається зниження морально-психологічної та смислової єдності, редукція інтимно-емоційних компонентів шлюбної взаємодії, послаблення кохання, симпатії та здатності до емпатійного відгуку. Підвищується виразність депресивних і агресивних тенденцій, активізуються раціоналізаційні, заперечувальні та інші дезадаптивні психологічні захисти, а сімейні установки зміщуються у бік більш жорстких, ієрархічних моделей, які виконують компенсаторну функцію в стані екзистенційної невизначеності. Сукупність цих результатів підтверджує, що вимушена міграція суттєво порушує емоційний і ціннісний баланс шлюбної взаємодії, знижує психологічну стійкість подружжя та підвищує імовірність затяжної сімейної кризи.

4. Факторна організація сімейних взаємин вимушених мігрантів виявляє значну внутрішню напруженість, поляризацію та порушення інтегрованості психологічних компонентів подружньої взаємодії. Домінуючий фактор відображає різкий розрив між ресурсними характеристиками стосунків та комплексом дезадаптивних проявів – депресивністю, агресією, дією психологічних захистів і фіксацією на травматичному досвіді. Це вказує на

існування внутрішнього конфлікту між прагненням зберегти близькість і руйнівним впливом пережитої травми. Інші фактори демонструють роз'єднаність емоційних, ціннісних та інтимних аспектів взаємодії, автономне існування окремих елементів емпатії, сексуальності, прийняття та ставлення до партнера, а також недостатню узгодженість когнітивного розуміння партнера з емоційною участю. У підсумку це свідчить про хронічну нестабільність сімейної системи, у якій ключові психологічні компоненти не формують узгоджену структуру. Натомість у групі не вимушених мігрантів факторна організація є більш інтегрованою, що підтверджує специфічний дезорганізувальний вплив саме вимушеної міграції.

5. Підвищення сприятливості сімейних відносин у подружніх парах вимушених мігрантів потребує комплексного психологічного впливу, спрямованого на відновлення емоційної близькості, довіри та партнерської взаємодії. Запропоновані нами рекомендації, орієнтовані на розвиток відкритого діалогу, емпатійного спілкування, усвідомлення емоційних станів, корекцію деструктивних шлюбних установок і формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, створюють умови для зниження міжособистісної напруги та конфліктності, актуалізації спільних цінностей і посилення відчуття єдності подружжя. Залучення елементів емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та практик усвідомленості додатково сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду вимушеної міграції. У сукупності це має забезпечувати зростання шлюбного потенціалу, стабілізацію сімейних відносин і підвищення адаптивних можливостей подружніх пар в умовах тривалих соціальних та життєвих змін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Біленька І.Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series «Theory of Culture and Philosophy of Science»*. 2015. № 940 (1).
2. Біскуп М., Волинець Н. Соціально-психологічний портрет внутрішньо переміщених осіб. *Grail of Science*. 2024. № 40. С. 533–535.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта* : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України / гол. ред. О. Я. Чебікін. 2010. № 3, квітень. С. 12-16.
4. Бондаренко М., Жданюк Л. Прив'язаність до домівки як фактор соціально-психологічної адаптації українців в умовах військового стану. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія Психологія*. 2023. №68. С. 115-130.
5. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016. 448 с.
6. Войналович І.А., Кримова М.О., Щетініна Л.В.. Вимушені переселенці: зарубіжний досвід, стан і реалізація їх прав в Україні. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. 2014. № 2. С. 250-257.
7. Гопкало Ю. Особливості психічного здоров'я у вимушених переселенців. *Collection of Scientific Papers "ΛΟΓΟΣ"*. 2022. Cambridge, UK. P. 212–213.
8. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Випуск 37. С. 66-75.
9. Дідковська Л., Дідковський А. Соціально-культурна адаптація в міграції. Частина перша. Львів: Растр-7, 2024. 448 с.
10. Євграшина М. Досвід переживання розлуки та втрати членами сімей, що були розділені через вимушену міграцію. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. Том 2, № 1. С. 87-95.

11. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. К.: Главник, 2006. 127 с.
12. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К.: Ніка-центр, 2011. 296 с.
13. Короцінська Ю.А., Мисоченко А.В. Особливості вимушеної міграції як виду втрати. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2024. № 1(4). С. 108-115.
14. Кузнецов О.І., Бондаренко М.С. Особливості ставлення до дому як фактору адаптації переселених українців до нових умов життя. *Харківський осінній марафон психотехнологій*. 2023. С. 56-71.
15. Логвинова М. О. Вимушені міграції в Україні: динамічний аспект. *Четверті Сумські наукові географічні читання : збірник матеріалів Всеукраїнської наукової конференції, 11–13 жовтня 2019 р., Суми, 2019*. С. 147–153.
16. Логвинова М. О. Внутрішньо переміщені особи як категорія вимушених мігрантів: поняття та ознаки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Географічні науки». 2019. № 11. С. 44–50.
17. Логвинова М. О. Внутрішня вимушена міграція: теоретизування поняття. *Реґіон–2019 : суспільно-географічні аспекти : матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих науковців, 10–11 квітня 2019 р., Харків, 2019*. С. 29–32.
18. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
19. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 188-192.
20. Новікова О. Ф., Панькова О. В. Вимушена міграція внутрішньо переміщених осіб України: стан, проблеми, шляхи розв'язання. *Проблеми економіки*. 2018. № 3 (37). С. 217-225.

21. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.
22. Остапчук В.В. Вимушена міграція в умовах глобальних викликів: наслідки для ринку праці та суспільства. *Здобутки економіки: перспективи та інновації*. 2025. С. 78-84.
23. Педоренко В. М. Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2023. Випуск 3. С. 80-83.
24. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
25. Пугач С. О., П'ятак Д. Ю. Суспільно-географічна характеристика вимушених міграцій населення з Донецької, Луганської областей та АР Крим на територію Волинської області. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Географія*. 2016. № 1. С. 74-79.
26. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.
27. Следь О.М. Вимушена міграція: ознаки поведінки та фактори впливу. *Наукові праці ДонНТУ. Серія: економічна*. 2019. №1 (20). С. 63-71.
28. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3-20.
29. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навчальний посібник / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ : Талком, 2018. 360 с.

30. Смокова Л. С. Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р., Одеса). Одеса : Одеський нац. ун-т, 2019. С. 56-61.
31. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
32. Столярчук О.А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. *Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 13 грудня 2012 року). К.: Київський університет імені Бориса Грінченка. 2012. С. 423-426.
33. Теслюк Я. Вимушена міграція у сфері міжнародного права. *Вісник національного університету Львівська політехніка*. 2024. № 4. С. 274-282.
34. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113-116.
35. Тузова А.В., Грисенко Н.В. Характер сімейної взаємодії як чинник соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Випуск 67. С. 297-301.
36. Турецька Я. П. Співвідношення понять «біженець» та «внутрішньо переміщена особа». *Порівняльно-аналітичне право*. 2017. № 5. С.72–74.
37. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
38. Чепмен Г. П'ять ознак доброї сім'ї. Львів: Свічадо, 2014. 270 с.
39. Шелюк В. Соціальна міграція: Етапи, функції, типи. *Перспективи*. 2001. № 3(15). С. 45–50.
40. Шиманська К. В. Міграція людських ресурсів в умовах геоелектронічних трансформацій: регіональний вимір : монографія. Житомир : ЖДТУ, 2017. 588 с.

41. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск № 2. С. 550-557.
42. Ясточкіна І. А. Проблеми українських сімей в період війни. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2023. №2. С. 95-98.
43. Ясточкіна І.А. Вплив війни на становище сімей з дітьми в Україні. *Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, 24 березня 2023 року) / за заг. ред. проф. О. О. Осетрової*. Дніпро, ДНУ імені Олеся Гончара, 2023. С. 153-155.
44. Beiser M., Hou F. Predictors of positive mental health among refugees. *Results from Canada's General Social Survey*. 2017. 54. P. 21-36.
45. Betts A. *Forced migration and global politics*. Chichester: Wiley-Blackwell, 2009. 216 p.
46. Bryant R. A., Edwards B., Creamer M., O'Donnell M., Forbes D., Felmingham K. L., et al. The effect of post-traumatic stress disorder on refugees' parenting and their children's mental health: a cohort study. *Lancet Public Health*. 2018. 3. P. 249-258.
47. Bunn M., Samuels G., Higson-Smith C. Ambiguous loss of home: Syrian refugees and the process of losing and remaking home. *Wellbeing Space Soc.* 2023. 4. P. 1-11.
48. Chase E., Otto L., Belloni M., Lems A., Wernesjö U. Methodological innovations, reflections and dilemmas: the hidden sides of research with migrant young people classified as unaccompanied minors. *J. Ethn. Migr. Stud.* 2020. 46. P. 457-473.
49. Correa-Velez I., Gifford S.M., McMichael C. The persistence of predictors of wellbeing among refugee youth eight years after resettlement in Melbourne, Australia. *Soc Sci Med*. 2015. Oct; 142. P. 163-168.

50. Edge S., Newbold K. B., McKeary M. Exploring socio-cultural factors that mediate, facilitate, & constrain the health and empowerment of refugee youth. *Soc. Sci. Med.* 2014. 117, 34-41.
51. Elizbarashvili N., Niemets L., Meladze G., Lohvynova M., Meladze M., Sehida K., Sidamonidze D. Forced migrations of Georgia and Ukraine: reasons for the appearance, process features, implications for countries. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Геологія. Географія. Екологія»*. 2020. Вип. 52. С. 139–155.
52. Fangen K. Social exclusion and inclusion of young immigrants: presentation of an analytical framework. *Young*. 2010. 18. P. 133-156.
53. Greenwood M. The migration legacy of E. G. Ravenstein. *Migration Studies*. 2019. 7. P. 269-278.
54. Hathaway J. C. Forced Migration Studies: Could We Agree Just to “Date”? *Journal of Refugee Studies*. 2007. № 20(3). P. 349–369.
55. King R. Context-based qualitative research and multi-sited migration studies in Europe. *Qual. Res. Eur. Migration Stud.* 2018. P. 35-56.
56. Komarnytska H.O., Yastremska N.V., & Pavlenko N.V. Forced migration and its impact on the labor market in Ukraine. *Scientific Perspectives*. 2022. № 6(24). P. 306-319.
57. Kraus E. K., Sauer L., Wenzel L. Together or apart? Spousal migration and reunification practices of recent refugees to Germany. *Journal of Family Research*. 2019. 31. P. 303-332.
58. Leiler A., Bjärtå A., Ekdahl J., Wasteson E. Mental health and quality of life among asylum seekers and refugees living in refugee housing facilities in Sweden. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2019. 54. P. 543-551.
59. Liddell B. J., Batch N., Hellyer S., Bulnes-Diez M., Kamte A., Klassen C., et al. Understanding the effects of being separated from family on refugees in Australia: a qualitative study. *Aust. N. Z. J. Public Health*. 2022. 46. P. 647-653.

60. Lytvynchuk O.V., Yurkivsky A.Y. Migration processes in Ukraine: Threats in the conditions of the Russian-Ukrainian War. *Economy, Management and Administration*. 2023. 2(104). P. 71-78.
61. Mangrio E., Zdravkovic S., Carlson E. Refugee Women's Experience of the Resettlement Process: A Qualitative Study. *BMC Women's Health*. 2019. 19. P. 147-155.
62. Maryam A., Amama S., Tamima S. Predictors of Psychological Well-Being Amongst Immigrants. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*. 2021. 54(5). P. 88-93.
63. Nelson D., Price E., Zubrzycki J. Integrating human rights and trauma frameworks in social work with people from refugee backgrounds. *Aust. Soc. Work*. 2014. 67. P. 567-581.
64. Nickerson A., Bryant R. A., Brooks R., Steel Z., Silove D., Chen J. The familial influence of loss and trauma on refugee mental health: A multilevel path analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 2011. 24. P. 25-33.
65. Porter M., Haslam N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. *JAMA*. 2005. 294. P. 602-612.
66. Pujiastuti E. The Impact of Culture Shock on Work Performance Expatriates. *Jogja International Conference On Communication*. 2023. №4. P. 136-144.
67. Rowley L., Morant N., Katona C. Refugees Who Have Experienced Extreme Cruelty: A Qualitative Study of Mental Health and Wellbeing after Being Granted Leave to Remain in the UK. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*. 2020. 18. P. 357-374.
68. Saltsman A., Majidi N. Storytelling in research with refugees: on the promise and politics of audibility and visibility in participatory research in contexts of forced migration. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*. 2021. 34. P. 2522–2538.
69. Schweitzer R., Melville F., Steel Z., Lacherez P. Trauma, Post-Migration Living Difficulties, and Social Support as Predictors of Psychological

- Adjustment in Resettled Sudanese Refugees. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006. 40. P. 179-187.
70. Wilmsen B. Family separation and the impacts on refugee settlement in Australia. *Australian Journal of Social Issues*. 2013. 48. P. 241-262.
  71. Wright A., Reisig A., Cullen B. Efficacy and cultural adaptations of narrative exposure therapy for trauma-related outcomes in refugees/asylum-seekers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*. 2020. 30. P. 301-314.
  72. Ziersch A., Miller E., Baak M., Mwanri L. Integration and social determinants of health and wellbeing for people from refugee backgrounds resettled in a rural town in South Australia: A qualitative study. *BMC Public Health*. 2020. 20. P. 1-16.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (ДШПО) Є. М.

Потапчук

Інструкція до методики: оцініть свої ознаки, чи ознаки свого потенційного (реального) шлюбного партнера, що можуть сприяти гармонійному шлюбному союзу, за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – повністю подобається; «4» – у більшості випадків подобається; «3» – у деяких випадках подобається; «2» – у більшості випадків не подобається; «1» – повністю не подобається.

*Діагностика ознак фізичної привабливості людини (зовнішні форми, пропорції, запах тіла):*

1. Привабливість ваги (нормальна, надмірна)
2. Привабливість запаху (приємний, неприємний)
3. Привабливість зросту (високий, середній, низький)
4. Привабливість постави (нормальна, сколіоз, сутулість)
5. Привабливість форми голови (мала, нормальна, велика)
6. Привабливість волосся (зачіски)
7. Привабливість вух (великі, середні, малі, відстовбурчені)
8. Привабливість очей (форма, колір, виразність)
9. Привабливість погляду (добрий, твердий, чаруючий, косоокість)
10. Привабливість носа (малий, середній, великий, довгий, короткий)
11. Привабливість губ (тонкі, повні, пухлі, маленькі, нерівні)
12. Привабливість зубів (криві, рівні, гарні, запущені)
13. Привабливість мовлення (грамотність, відсутність дефектів, міміка)
14. Привабливість тембру голосу (приємний, неприємний)
15. Привабливість підборіддя (широке, середнє, вузьке)
16. Привабливість шиї (тонка, товста, коротка, довга)
17. Привабливість плечей (вузькі, широкі)
18. Привабливість грудей (впалі, випуклі, маленькі, великі)
19. Привабливість живота (нормальний, великий)
20. Привабливість рук (короткі, довгі)
21. Привабливість ніг (довжина, кривизна)
22. Привабливість шкіри (нормальна, проблемна)
23. Привабливість фігури
24. Стан фізичного здоров'я (відсутність хронічних захворювань)
25. Стильність (уміння правильно підбирати одяг)

*Діагностика ознак інтелектуально-світоглядної привабливості (вияви інтелектуальних здібностей, життєвих позицій та прагнень):*

1. Здатність бути гарним вихователем дітей
2. Здатність бути джерелом раціональних ідей
3. Здатність бути цікавим співрозмовником
4. Здатність делікатно критикувати думки чи поведінку партнера
5. Здатність до активної професійної реалізації
6. Здатність до інтелектуального самовдосконалення
7. Здатність займатись корисним хобі на дозвіллі
8. Здатність мудро вирішувати проблемні життєві ситуації
9. Здатність надихати, бути мотиватором сімейних досягнень
10. Здатність надавати мудрі поради
11. Здатність передбачати та прогнозувати
12. Здатність підтримувати гарні взаємини з батьками (зі своїми, партнера)
13. Здатність підтримувати гарні взаємини з друзями
14. Здатність планувати цікавий та корисний сімейний відпочинок
15. Здатність правильно розуміти свою поведінку і поведінку інших людей
16. Здатність приваблювати до себе, викликати бажання бути разом
17. Здатність приваблювати своїми інтелектуальними здібностями
18. Здатність раціонально планувати та втілювати плани
19. Здатність розуміти важливість сімейних прогулянок
20. Здатність розуміти думки та бажання партнера
21. Здатність розуміти свої обов'язки в сім'ї
22. Здатність толерантно висловлювати думку з питань політики
23. Здатність толерантно висловлювати думку з питань релігії
24. Здатність узгоджувати плани
25. Здатність швидко приймати нестандартні рішення

*Діагностика ознак морально-психологічної привабливості (вияви морально-психологічних властивостей):*

1. Авторитетність (здатність бути моральним авторитетом)
2. Адекватність (відповідність поведінкових реакцій очікуванням)
3. Активність (здатність бути енергійним, діяльним)
4. Альтруїзм (відсутність егоїзму, здатність жертвувати своїми інтересами)
5. Відповідальність (здатність відповідати за вчинки, роботу, слова)
6. Доброзичливість (добре ставлення, прихильність)
7. Довірливість (здатність довіряти, не виявляти хворобливі ревності)
8. Дотепність (здатність виявляти гумор)
9. Емпатійність (здатність до співпереживання)
10. Комунікативність (здатність говорити і слухати)
11. Моральність (здатність дотримуватись встановлених правил поведінки)
12. Надійність (завжди можна покластися)
13. Ніжність (здатність виявляти ласку та ніжні почуття)
14. Оптимізм (здатність дарувати позитивні емоції)

15. Поступливість (здатність йти на компроміс, не бути впертим)
16. Романтичність (здатність створювати романтичну атмосферу)
17. Самостійність (незалежність від думки родичів, колег чи друзів)
18. Старанність (здатність дбайливо та ретельно виконувати роботу)
19. Стриманість (урівноваженість, здатність не ображати і не ображатися)
20. Терплячість (здатність виявляти терпіння до слабостей чи недоліків)
21. Турботливість (здатність виявляти турботу, дбайливість)
22. Чесність (правдивість, щирість)
23. Чуйність (здатність втішати та розраджувати)
24. Цілеспрямованість (здатність досягати мети)
25. Щедрість (здатність охоче ділитися власними коштами, майном)

*Діагностика ознак інтимно-сексуальної привабливості (вияви інтимно-сексуального потенціалу):*

1. Відсутність сексуальної байдужості
2. Володіння мистецтвом сексу (прийомами, позами)
3. Володіння прийомами інтимного спілкування (вияви захоплення, компліменти, флірт), пестливо-ласкаві, романтичні звернення
4. Здатність задовольнити сексуальні потреби партнера
5. Здатність отримувати оргазм
6. Здатність реалізовувати сексуальну прелюдію
7. Знання ерогенних зон
8. Знання особливостей стимуляції ерогенних зон
9. Знання ролей партнерів в інтимно-сексуальному спілкуванні
10. Креативність в інтимно-сексуальному спілкуванні
11. Репродуктивне здоров'я (здатність зачати і народити дитину)
12. Сексуальна активність (енергійність чи пасивність під час сексу)
13. Сексуальна делікатність (вияви уважності та тактовності)
14. Сексуальна ідентичність (самовідчуття сексуальної орієнтації)
15. Сексуальні мрії та еротичні фантазії
16. Сексуальна потенція (здатність розпочати і закінчити статевий акт)
17. Сексуальний потяг (вияви сексуальних бажань та прагнень)
18. Сексуальна привабливість (здатність викликати збудження)
19. Сексуальна пристрасть (сильні, бурхливі, нестримні сексуальні реакції)
20. Сексуальна чистоплотність (прагнення дотримуватися чистоти)
21. Статева конституція (здатність до певної кількості завершених статевих актів за певний проміжок часу: сильна, середня, слабка)
22. Стійкість до підвищеної втоми під час сексу
23. Стійкість до підвищеної сором'язливості
24. Стійкість до садомазохізму (прагнення статевого задоволення за допомогою душевного або фізичного страждання: садизм – мазохізм)
25. Стійкість до сексуальних відхилень щодо сексуальних об'єктів

*Діагностика ознак матеріально-фінансової та господарської привабливості (вияви господарсько-побутових та матеріально-фінансових здібностей):*

1. Здатність вести облік доходів і витрат
2. Здатність готувати смачні страви
3. Здатність доглядати за дітьми
4. Здатність до підприємницької діяльності
5. Здатність забезпечити сім'ю житлом
6. Здатність забезпечувати сім'ю необхідним майном
7. Здатність забезпечувати сім'ю якісними харчовими продуктами
8. Здатність здійснювати раціональні покупки
9. Здатність жити без кредитів та фінансових боргів
10. Здатність жити без матеріальної допомоги родичів, колег чи друзів
11. Здатність контролювати запаси продуктів, миючих засобів
12. Здатність наповнювати сімейний бюджет
13. Здатність організовувати сімейний побут (повсякденне життя)
14. Здатність організовувати та забезпечити сімейні прогулянки
15. Здатність організовувати та забезпечити сімейні свята
16. Здатність підтримувати у справному стані домашнє господарство (сантехніку, електрику та ін.)
17. Здатність підтримувати чистоту та порядок
18. Здатність піклуватися про стан здоров'я членів сім'ї (медична діагностика, професійна гігієна зубів, масаж)
19. Здатність планувати щоденні господарсько-побутові справи
20. Здатність правильно розподіляти сімейні обов'язки
21. Здатність раціонально вести домашнє господарство
22. Здатність раціонально планувати (економити) сімейний бюджет
23. Здатність створювати домашній затишок
24. Здатність утримувати сім'ю, бути джерелом засобів до існування
25. Здатність фінансово забезпечити відпочинок сім'ї

*Діагностика ознак стійкості до комплексів (здатність не піддаватися викривленим уявленням про свою фізичну та психічну уцербність):*

1. Стійкість до комплексу бідняка (хворобливе відчуття убогості, незабезпеченості)
2. Стійкість до комплексу дистрофіка чи пампушки
3. Стійкість до комплексу Дон Жуана чи спокусниці (спокушання жінок чи чоловіків)
4. Стійкість до комплексу жертви (тотальна залежність і намагання отримати любов)
5. Стійкість до комплексу зверхності (переваги над іншими)
6. Стійкість до комплексу Квазімодо (прагнення знаходити в собі недоліки)
7. Стійкість до комплексу Копюшка (покірність, безініціативність жінки) чи Геркулеса (залежність чоловіка від жінки)
8. Стійкість до комплексу кривих ніг

9. Стійкість до комплексу маленького чи великого зросту
10. Стійкість до комплексу маленького статевого органу (маленьких грудей)
11. Стійкість до комплексу Нарциса (самозахоплення, самозакоханість)
12. Стійкість до комплексу недолюбленої дитини (відчуття неприязні батьків)
13. Стійкість до комплексу неповноцінності (відчуття себе як нікчеми)
14. Стійкість до комплексу Отелло-Медеї (хворобливі ревності)
15. Стійкість до комплексу підвищеної сором'язливості (Відчуття збентеження, зніяковіння)
16. Стійкість до комплексу садиста (вияви погроз, примусу та принижень)
17. Стійкість до комплексу утриманки чи Альфонса (шлюбного афериста)
18. Стійкість до комплексу хворобливої справедливості (прямолінійність)
19. Стійкість до комплексу холостяка чи холостячки (страх перед представниками протилежної статі)
20. Стійкість до комплексу відмінника (прагнення у всьому бути першим)
21. Стійкість до комплексу заздрощів (досада, викликана чиєюсь перевагою)
22. Стійкість до комплексу дитинства (неусвідомлене прагнення залишитись в дитинстві, захист від необхідності самостійного існування)
23. Стійкість до комплексу провини (надмірні докори сумління та самобичування)
24. Стійкість до комплексу ворожості (вороже ставлення до людей)
25. Стійкість до любовних розладів (одержимість іншою людиною)

*Діагностика ознак стійкості до фізіологічної та психічної залежності  
(здатність не піддаватися впливу шкідливих звичок та безрозсудній  
одержимості):*

1. Стійкість до залежності від азартних ігор (ігроманія)
2. Стійкість до залежності від алкоголю
3. Стійкість до залежності від іпохондрії (страх захворіти будь-якою хворобою, пошук їх симптомів)
4. Стійкість до емоційної співзалежності (залежність від партнера)
5. Стійкість до залежності від куріння
6. Стійкість до залежності від ліків
7. Стійкість до залежності від мегаломанії (манії величі)
8. Стійкість до залежності від мобільних пристроїв (мобілеманія)
9. Стійкість до залежності від нав'язливого прагнення схуднути (анорексія)
10. Стійкість до залежності від наркотиків
11. Стійкість до залежності від оніхофагії (гризіння нігтів)
12. Стійкість до залежності від порнографії
13. Стійкість до залежності від надлишкового переїдання (булімія)
14. Стійкість до залежності від прийому антидепресантів
15. Стійкість до залежності від прокрастинації (відкладання справ на потім)
16. Стійкість до залежності від релігійної одержимості (релігійний фанатизм)
17. Стійкість до залежності від сексуальних ресурсів Інтернету
18. Стійкість до залежності від серіаломанії (витрачання часу не на своє життя)

19. Стійкість до залежності від соціальних контактів в чатах і за допомогою електронної пошти
20. Стійкість до залежності від трудоголізму (захоплення роботою та забування про себе)
21. Стійкість до залежності від шопоголізму (здійснення зайвих покупок)
22. Стійкість до інтернет залежності
23. Стійкість до кофеїнової залежності
24. Стійкість до неохайності (тіла, одержі, взуття)
25. Стійкість до сексуальної залежності (сексоголізм)

## Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя»

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.

32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.
37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не захожую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

## Опитувальник «Шкала кохання й симпатії» (З. Рубін)

Інструкція: «Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з кожним із наведених нижче суджень, що стосуються ваших відносин із дружиною (чоловіком). Використовуйте при цьому запропоновані варіанти відповідей.

1. Мені було б дуже важко, якби довелось жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

4. Він (вона) дуже розумна людина:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

5. Для нього (неї) я готова(ий) абсолютно на все:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

6. У більшості випадків він (вона) подобається майже зразу ж після знайомства:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

7. Коли мені погано, то хочеться поділитися тільки з ним (нею):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

8. Я думаю, що ми з нею (ним) внутрішньо схожі один на одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

9. Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб йому (їй) було добре:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

10. Мені хотілось би бути схожим на нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

11. Мені приємно відчувати, що він (вона) довіряє мені більше, ніж інші:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

12. Він – один із найпривабливіших чоловіків (вона – одна з найпривабливіших жінок), котрих я знаю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

13. Мені було б дуже важко, якби довелося жити без нього (неї):

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

14. Я впевнена(ий), що він (вона) добре до мене ставиться:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) це зовсім не так.

Опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації (для подружжя)» (О.С. Кочарян)

Інструкція: Мета запитальника: «з'ясувати ваші погляди стосовно деяких сімейних проблем. Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із ними, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» навпроти відповідного номера твердження; якщо ви не погоджуєтесь, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь.

Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Ми знаємо, що вам буде важко, але спробуйте відповісти якнайщирше.

1. Не можна не враховувати настрої чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилятися.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.

21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.
28. Останнім часом стан мого здоров'я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.
33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.
34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.
38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв'язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.
40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.
41. Усе, що відбувається в мене в сім'ї, жахливо неприємно, але я не одинока у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.
44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік цього не помічає.
46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім'ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.
50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.
51. Надаю перевагу ухилянню від з'ясування стосунків із чоловіком.

52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров'я (дієтою, бігом, йогою) тощо.
60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі що-небудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.
69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилось.
71. Нічого особливого не трапилось: посварились, у житті все буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.
74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені поспівчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.

81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться виїхати, забути.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

## Методика «Установки в сімейній парі» Р. П. Федоренко

1. Я думаю, що багатьох людей залишають байдужими неприємності оточуючих:
  - а) так, це правильно;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.
2. Більшість людей зайняті тільки собою і їх мало хвилює, що відбувається навкруги:
  - а) це так;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.
3. Я впевнена, що існують певні моральні принципи, якими потрібно керуватися в будь-яких ситуаціях:
  - а) це так;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.
4. Погані вчинки люди роблять найчастіше не з власної волі, а через обставини:
  - а) це так;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.
5. Що б людина не робила, головне, щоб вона від цього одержувала задоволення:
  - а) це так;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.
6. Я вважаю, що навіть незнайомі з радістю допомагають один одному, не кажучи вже про близьких людей:
  - а) це так;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.
7. Я думаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно:
  - а) це так;
  - б) можливо, це так;
  - в) навряд чи це так;
  - г) ні, це не так.

8. Щоб бути щасливим, треба передусім виконувати свої обов'язки перед іншими людьми:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

9. Єдине, що надає змісту людському життю, – це діти:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

10. Я думаю, що подружжя повинне розповідати один одному про все, що його хвилює:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

11. Сім'я, у якій немає дітей, – неповноцінна сім'я:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

12. Я думаю, що в хорошій сім'ї подружжя повинне розділяти захоплення один одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

13. Чим більше дітей у сім'ї, тим краще:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

14. Бути постійним свідком сварок батьків для дитини значно важче, ніж залишитися з одним із батьків після розлучення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, незалежно від стосунків батьків для дитини краще жити з батьком і матір'ю.

15. У хорошій сім'ї подружжя повинне проводити вільний час завжди разом:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;

г) думаю, що вільний час слід проводити порізно.

16. Радість, яку дитина дає своїм батькам, компенсує все те, що вони втрачають через неї:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, дитина в сім'ї може замінити все.

17. Я вважаю, що справжнє кохання буває один раз у житті:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, кохати можна декілька разів у житті.

18. Часто люди розлучаються, не використавши всіх можливостей налагодити стосунки:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

19. Коли люди кохають один одного, то нічого їх по-справжньому не радує, якщо поруч немає коханої людини:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, кохання не означає, що ніщо вже інше не радує.

20. Я думаю, що взаємна повага й кохання один одного часто бувають важливішими, ніж сексуальна гармонія між ними:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

21. Розлучення, по-моєму, дає людині, зрештою, відшукати собі такого супутника життя, який їй потрібен:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;

г) ні, можливість розлучення лише заважає цьому.

22. Я вважаю, що якщо в коханої людини є які-небудь недоліки, то потрібно прагнути виправити їх, а не заплющувати на них очі:

а) це так;

б) можливо, це так;

в) навряд чи іде так;

г) ні, якщо кохаєш людину, то любиш і його достоїнства, і недоліки.

23. Останнім часом про сексуальні проблеми дуже вже багато говорять:

а) це так;

- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

24. Я думаю, що доступність розлучення призвела до того, що руйнується багато шлюбів, які могли б бути вдалими, якби розлучення було неможливим:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, можливість розлучення допомагає зберегти вдалий шлюб і дає змогу виправити помилку.

25. Я вважаю, що всі сімейні проблеми легко розв'язуються, якщо фізична близькість обом дає справжнє задоволення:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

26. Якщо люди люблять один одного, то вони кожен хвилину хочуть провести разом:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, я думаю те, що люди люблять один одного, не означає, що вони постійно хочуть бути разом.

27. Я вважаю, що краще, щоб подружжя якомога рідше обговорювало між собою проблеми, пов'язані з фізичною близькістю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

28. Я думаю, що значимість сексуальної гармонії в сімейному житті звичайно перебільшується:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

29. Я вважаю, що сімейні стосунки залежать тільки від того, як складаються сексуальні відносини подружжя:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

30. Секс може бути такою ж темою для розмови між подружжям, як і всяка інша тема:

- а) це так;

- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

31. Я думаю, що не потрібно звертатися до спеціаліста з приводу ускладнення у своєму сексуальному житті:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, немає необхідності звертатися.

32. Сучасні жінки все рідше відповідають справжньому ідеалу жіночності:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

33. Як зараз, так і в майбутньому всі основні обов'язки жінки будуть пов'язані з домашнім господарством, а чоловіка – з роботою:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

34. Для сучасної жінки володіти діловими якостями так само важливо, як і для чоловіка:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, для чоловіка це значно важливіше.

35. І жінка, і чоловік повинні мати деяку суму, яку кожен може витратити так, як вважає необхідним:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, усі витрати потрібно обговорювати разом.

36. Професійні успіхи жінок заважають щасливому сімейному життю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

37. Якщо є гроші, то не потрібно роздумувати, купити чи ні річ, яка сподобалася:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

38. Я думаю, що потрібно реєструвати (наприклад записувати) всі витрати:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

39. Я думаю, що бюджет сім'ї потрібно запланувати до найдрібніших покупок:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, я думаю, що планувати бюджет не потрібно.

40. Я вважаю, що необхідність змушує робити збереження, навіть якщо при цьому доводиться собі в чомусь відмовляти:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи доцільно робити збереження, якщо ресурсів не вистачає;
- г) робити збереження потрібно лише в такому випадку, коли для цього не потрібно економити.