

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Вплив вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї»

«The impact of forced migration on the role of women in the family»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Тросіна Марія Андріївна

Керівник: к. психол.н., доц. Амплєєва О.М. _____

Рецензент: к. психол. наук., доцент кафедри
практичної та клінічної психології

Данилова О.С. _____

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 8 від 24.04.2025 р.

Захищено на засіданні ЕК
Протокол № від 2025 р.
Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувачка кафедри

(підпис) О.І. Кононенко
(ПІБ)

Голова ЕК

(підпис) О.І. Кононенко
(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА РОЛЬ ЖІНКИ В СІМ'Ї	6
1.1. Особливості вимушеної міграції, психологічні аспекти переселення та процесу адаптації	6
1.2. Функціонально-рольова структура сім'ї як чинник сімейних ролей. Гендерні стереотипи та передумови розподілу ролей сучасної сім'ї	15
1.3. Вплив вимушеної міграції на роль та функції жінки родинному контексті та її адаптацію до нового середовища.....	23
Висновки до I розділу	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА РОЛЬ ЖІНКИ В СІМ'Ї	32
2.1. Організація та вибір методичних інструментів для вивчення проблеми впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї	32
2.2. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї	37
2.3. Рекомендації щодо зменшення негативного впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї.....	51
Висновки до II розділу	56
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вимушене переселення в Україні, яке розпочалось з моменту військового вторгнення РФ на сході країни ще у 2014 році, нанесло значний вплив на політичні, економічні, соціальні та психологічні аспекти життя десятків тисяч українців, покинули рідні місця, рятуючи себе та своїх близьких від небезпеки. А з 24 лютого 2022 року вимушене переселення та його вплив набуло великих масштабів, адже кількість людей, що змінили місце проживання сягнуло десятка мільйонів. Люди, що зазнали вимушеного переселення зіштовхуються в першу чергу із багатьма психологічними труднощами, проблемами адаптації, потребою в емоційній і соціальній підтримці. Повернення до стабільного життя після втрат і травматичного досвіду залишається серйозним викликом.

«За оцінками Агентства ООН у справах біженців (УВКБ ООН) наразі 10,6 мільйона українців є переміщеними через війну, що становить майже чверть довоєнного населення країни. Усередині України 3,7 мільйона переміщених осіб були вимушені залишити свої домівки, а 6,9 мільйона людей продовжують отримувати захист за кордоном» [25].

Актуальність дослідження впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї обумовлюється тим, що вимушена міграція не лише змінює географічне положення людини, але й глибоко трансформує її психологічний стан, цінності, поведінкові патерни та соціальні ролі, зокрема міжособистісні взаємодії шлюбних партнерів. Однією з найбільш вразливих категорій у цьому контексті є жінки, які, опинившись у новому середовищі, часто змушені брати на себе нові обов'язки, адаптуватися до нових соціальних умов і водночас забезпечувати емоційну стабільність родини.

Попри невелику кількість досліджень у сфері міграції, психологічний вимір трансформації жіночої ролі в умовах вимушеної міграції залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює необхідність глибшого аналізу цього явища та обґрунтовує актуальність обраної теми.

У дослідженнях науковців в більшій мірі приділена увага вивченню впливу міграційних та адаптаційних процесів внутрішньо переміщених осіб, що не покидали територію країни. В нашому дослідженні приділена увага впливу міграційних та адаптаційних процесів на вимушених переселенців, що покинули територію України внаслідок військового конфлікту РФ проти України від 24 лютого 2022 року. Планується проаналізувати рівень тривожності жінок-мігранток, а також виявити їх здатність контролювати себе і свою поведінку, та рівень прийняття відповідальності у досягненні цілей та оточуючі події. Будуть розглянуті проблеми впливу вимушеної міграції на родинні ролі жінок.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї.

Завдання, що потрібно вирішити для досягнення поставленої мети:

- 1) Провести теоретичний аналіз основних понять, що стосуються міграційних процесів, а також психологічних аспектів переселення та процесу їх адаптації.
- 2) Розкрити типологію сімейних ролей згідно функціонально-рольової структури сім'ї та гендерні стереотипи, що впливають на ці ролі.
- 3) Здійснити емпіричне дослідження впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї.
- 4) Надати рекомендації щодо зменшення негативного впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї.

Об'єкт дослідження – вимушена міграція та її наслідки для сімейних структур.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз наукових джерел та публікацій з обраної теми; порівняння психологічних підходів до проблематики дослідження впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї, дедукція, класифікація. Емпіричні: методи анкетування і тестування. Методи

обробки даних: узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження.

Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс тестових методик, таких як:

- 1) Анкета для дослідження ролі жінки в сім'ї після вимушеної міграції.
- 2) Шкали самооцінки рівня тривожності, методика Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна.
- 3) Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження було проведене у квітні 2025 року, за допомогою «Google Форми». Вибірка дослідження була створена за допомогою рандомізованого відбору та включає 40 жінок, віком від 18 до 65 років, з різним сімейним положенням, соціальним статусом та рівнем освіти, які перебувають за межами України.

Практичне значення роботи. Можливість використовувати результати дослідження для розробки програм з психологічної підтримки жінок - вимушених мігранток із фокусом на стабілізацію сімейних стосунків.

Структура роботи складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел літератури. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок, основний зміст викладено на 61 сторінці. Робота включає в себе 2 таблиці, 14 рисунків та 3 додатки. Список використаних джерел складає 47 праці українських та зарубіжних авторів, з них 13 – англomовні.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА РОЛЬ ЖІНКИ В СІМ'Ї

1.1. Особливості вимушеної міграції, психологічні аспекти переселення та процесу адаптації

Російські збройні сили протягом вже більше ніж трьох років продовжують завдавати ударів по Україні, що позначається на житті мирного населення. Значна кількість українців перебуває у зонах активних бойових дій чи поблизу фронту, а решта щодня наражаються на небезпеку внаслідок повітряних обстрілів. «Війна – це ситуація важкого стресу для всіх її учасників, які страждають від її наслідків» [1, с.10]. Більшість українців постраждала внаслідок бойових дій. Чимало людей втратили житло, заощадження, працю, близьких друзів, а деякі – втратили членів родини, батьків, дітей. Ті, хто зміг врятуватись, змушені були виїхати в інші міста та й взагалі в інші країни, що стало причиною вивчення питань впливу міграції та адаптаційних явищ.

Міграція (лат. *migratio*) – процес переселення, що передбачає переміщення, зокрема зміну місця проживання, людей з однієї території на іншу [24, с.31]. Міжнародна організація з міграції (МОМ) виділяє наступні підходи до визначення терміну «мігрант» [37, с.132]:

- інклюзивістський підхід, за яким термін «мігрант» визначається як узагальнюючий термін всіх форм рухів;
- резидуалістичний підхід, що розглядає термін «мігрант» як ті, хто тікає від воєн або переслідувань.

В умовах українсько-російської війни термін «вимушена міграція» визначається, як міграція з примусу, а не з власної волі. Логвинова М.О. визначає цей термін таким чином: «Вимушена міграція – міграція, що має вимушений, раптовий характер, зумовлений загрозою для життя мігрантів у

результаті стихійних лих, військових дій або переслідувань за політичними причинами, національною ознакою» [13, с.49]. Вона може бути постійною або тимчасовою і стосується таких категорії переселенців, як вимушені мігранти, біженці та особи, що знаходяться в пошуках притулку.

Виключно вимушений характер мають не всі випадки міграції через воєнні дії. Часто це — свідомий вибір людей, зокрема мешканців окупованих територій, які не згодні жити у нових політичних умовах, у тяжкому психічному стані, без вчасної медичної допомоги, у дезінформуючому суспільстві, серед насилля та безпричинного утримання людей. Такі обставини підштовхують людей до рішення залишити небезпечні території для збереження власно життя або життя дітей та інших членів родини [35].

Українськими вченими, що вивчають психологічні наслідки змін способу життя, які викликані міграцією, є Т. Стефаненко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Лебедева, В. Павленко, В. Гриценко, Г. Солдатова та ін. [1, с.11]. Згідно І. міждисциплінарний підхід у вивченні міграційних процесів І. Молодикова стверджує, що у більшості робіт, рішення про міграцію визначається у межах економічних та політичних конструкцій, що мають вплив на мігрантів та їх бажання виїхати [1, с.11]. Західні фахівці розглядають також раціональний підхід, який бачить індивіда суб'єктом власних волевиявлень. Проте добровільний характер не властивий міграції внаслідок війни.

Аналізуючи соціально-психологічні міграційні аспекти, вирізняють психологічний стан готовності до міграції. Згідно соціологічному словнику [36], «міграція» є «географічним рухом індивідів, або груп індивідів», є так званою «мобільністю» людей у географічному просторі. Проте, соціолог Л. Рибаківський вважає поняття «мобільність» та «міграція» різними: міграція є територіальним переміщенням, тоді як мобільність - є потенційною міграційною активністю [20, с.9-17].

На сьогоднішній день, майже всі країни, які висловили підтримку біженцям з України та готовність забезпечити їм необхідну допомогу,

пропонують «тимчасовий захист» на визначений період, що передбачає повернення українців до батьківщини після закінчення збройного конфлікту.

«Вимушені мігранти - це така група населення, яка найбільшою мірою потребує захисту і всебічної допомоги» [1, с.11]. Саме вимушена міграція призводить до появи такої категорії людей, що потребують захисту в межах своєї країни або поза її кордонами, за думкою Е. Муні [40]. «Вимушених мігрантів часто називають біженцями, проте біженцем стає не кожен вимушений мігрант після приїзду до країни переселення» [22]. Ровенчак О., виділяє декілька різновидів вимушених мігрантів, які можна класифікувати наступним чином (рисунок 1.1):



Рис 1.1. Класифікація вимушених мігрантів

Державна міграційна служба України пояснює різницю між «біженством» і «тимчасовим захистом» українців закордоном наступним чином. «Статус «біженця» – це захист від держави, з якої втік, не тому що розпочалася війна і ти шукаєш безпечного місця для себе, а тому, що ти шукаєш прихистку в іншій країні» [9]. Статус біженця або міжнародний захист може бути наданий особі, яка має страх стати жертвою переслідувань

(за ознакою раси, релігії, громадянства, належності до певної соціальної групи, політичних поглядів), шукає захисту, та знаходиться за межами батьківщини та через ці ж страхи не користується її захистом. При отриманні цього статусу біженець має довести, що він є жертвою переслідувань, шляхом детальних перевірок індивідуальних обставин. Цей статус – є безстроковим з метою подальшої натуралізації та отримання громадянства.

«Українці, які опинилися за межами України у зв'язку з війною, отримали статус саме тимчасового захисту, надання якого не означає автоматичного отримання статусу біженця. Українці – не біженці у розумінні міжнародного права» [9]. Такий захист держава надає з причини масової міграції іноземців, як, наприклад, міграція українців через збройну агресію РФ, і він є обмеженим у часі. Щоб отримати тимчасовий захист члени родини громадянина України або особисто громадянин України (який приїхав до іншої країни від початку повномасштабного вторгнення РФ на територію України) не має проходити процедуру, як для статусу біженця. Тимчасовий захист передбачає надання допомоги на певний період (соціальної, медичної, фінансової та ін.) і не є тривалою інтеграцією для здобуття громадянства.

Вимушене переселення можна бути розглянута як «екстремальний вплив» на індивіда, яка включає як стресові обставини, що стали причиною від'їзду, так і довготривалий процес адаптації до нового середовища. Взаємодія з чужою культурою часто призводить до втрати внутрішньої орієнтації, емоційного дискомфорту та заниженої самооцінки. Такі зміни спричиняють знищення основних елементів та структур особистості - загальної картини світу і образу «Я», а також до втрати меж між зовнішнім і внутрішнім світом, між життям і смертю, змінюється відношення до інших людей та ціннісні системи.

Значна увага вчених приділена вивченню проблеми адаптації у вимушеній міграції. М.О. Нестеренко виділяє важливість такого аспекту, як акультурація у вимушеній міграції, для продуктивної адаптації до нового середовища. «Акультурація вимушених переселенців є стресогенним

процесом і супроводжується психологічним потрясінням при зіткненні з іншою культурою, що отримало назву «культурний шок» [17]. Культурний шок полягає у зіткненні нових та старих норм та культурних цінностей в особистій свідомості мігруючої людини. Він є причиною кризи соціальної та особистісної ідентичності.

«Криза ідентичності – це неминучий етап у процесі адаптації мігрантів до нових умов життя, успішне подолання якого призводить особистість до набуття нової, більш зрілої ідентичності [3]. Кризи ідентичності є ключовим аспектом у вивченні психічних станів вимушених мігрантів, зокрема у раптових змінах розуміння особистості власного «я» та визначення свого місця у міжособистісних відносинах. Ідентичність повністю видозмінюється у багатьох вимушених переселенців, що порушує здатність до адаптації та інтеграції, як на рівні особистості, так і у соціальному середовищі. Професійні властивості, родинні ролі, соціальний статус, вікова і статева належність, як основні елементи ідентичності, втрачають свою значущість.

У своїх дослідженнях Е. Еріксон детально вивчав «кризу ідентичності», акцентуючи свою увагу на труднощах дорослих людей, які переживають втрату відчуття власної цілісності та послідовності у самосприйнятті. За його визначенням, «ідентичність – це наявність у людини чіткого самовизначення, самостійного і відповідального вибору цілей, цінностей і переконань, яких вона дотримується в житті» [3]. В свою чергу, Дж. Марсія стверджував про необхідність прийняття рішень та самостійності вибору в тяжких ситуаціях для досягнення зрілої ідентичності.

Дж. Теджфел та К. Роджерс притримувались думки, що відчуття ідентичності складається з трьох важливих елементів: «1) ким ми були; 2) хто ми є зараз; 3) ким ми станемо» [3]. Сутність цієї ідеї полягає у значущості часової складової ідентичності – особистості зі зрілою ідентичністю притаманне уявлення і розуміння власного майбутнього у мріях, прагненнях, планах та життєвих цілях. Тобто, у формуванні майбутніх поглядів людини значущий сенс мають процеси соціальних змін, що впливають на баланс

можливостей, статусів та сил. Такий часовий аспект ідентичності називають «визначеність» – сформований життєвий напрямок з конкретною системою цінностей ті цілей, злагоджена система чітко окреслених переконань.

Отже, сутністю адаптаційного процесу можна вважати поєднання стійкості ідентичності та її здатністю до визначеності, гнучкості, розвитку і надбання нових станів. В процесі адаптації важливо нейтралізувати негативний (втрати цінностей і норм, депресивні, параноїчні та тривожні симптоми) та активізувати позитивний характер ресурсів (емоційна стійкість, самодостатність, здатність контролювати власні бажання, адекватність, позитивне і раціональне мислення, усвідомлення цілей та смислу життя).

Такі вчені, як Г. Балл, М. Корольчук, Ф. Березін, О. Маклаков та А. Налчаджян проводили теоретичні та експериментальні дослідження психічної, психологічної та соціально-психологічної адаптації. Таким авторам, як О. Лактіонова, В. Моргун, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Є. Головаха, О. Донченко, Н. Паніна, Т. Титаренко та ін. належать праці з вивчення адаптації в умовах суспільних змін [3, с.4]. Варто підкреслити, що психологічна адаптація є постійною і невід'ємною частиною життєвого процесу кожної людини, оскільки у взаємодії між особистістю та середовищем постійно відбуваються зміни.

О. Блинова виділяє такі види адаптації, як соціокультурну та психологічну [2]. Соціокультурна адаптація є комплексом зовнішніх поведінкових змін, пов'язаних з інтеграцією особистості в нове середовище та її умінням справлятися з щоденними соціально-культурними викликами. Тоді як психологічна адаптація охоплює сукупність внутрішніх змін психологічного напрямлення, таких як відчуття належності до певної культури, формування відчуття особистої ідентичності, збереження психологічного здоров'я та отримання психологічного благополуччя у новому культурному середовищі.

А. Налчаджян визначає три типи соціально-психологічної адаптації:

- 1) Нормальна адаптація – стійка пристосованість особистості без патологічних змін психіки особистості та у взаємодії з її соціальною групою;
- 2) Девіантна адаптація – сприяє реалізації власних потреб особистості у групі чи суспільстві, що суперечить цінностям в цієї групи чи суспільства;
- 3) Патологічна адаптація – проявлення особистістю патологічних механізмів і поведінкових моделей у різних соціальних ситуаціях, що призводить до утворення психопатологій [3, с.4].

Правова адаптація також є одним із важливих елементів позитивного адаптаційного процесу вимушених мігрантів. Нестеренко О. [16, с.4] вважає, що формування правової культури у тих, хто опинився в новому соціальному середовищі, є необхідною складовою позитивної адаптації і відображає ступінь оволодіння ними правовими нормами, засвоєння правових принципів державного й соціального устрою нової приймаючої держави.

Трансформація особистісної ідентичності в умовах вимушеної міграції безпосередньо впливає на такі сфери життя як [1, с.12-13]:

- 1) Емоційна сфера – охоплює широкий спектр проявів емоційних порушень, як наприклад, депресивний стан, підвищений рівень агресії, роздратування, апатія, надмірна збудженість та ворожість.
- 2) Когнітивна сфера – включає такі проблеми, як дисфункції ключових пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення та сприйняття).
- 3) Поведінкова сфера – складає труднощі у налагодженні ефективних соціальних комунікацій.
- 4) Мотиваційна сфера – несе у собі ризик до зниження мотиваційного потенціалу, втрати життєвого сенсу, екзистенційної кризи.

Д. Волков і О. Абатурова [6, с.15] відзначають, що екстремальні ситуації, військові дії та вимушена міграція мають значний вплив на психічний стан особистості, та можуть призводити до психічних розладів, дезадаптаційних процесів та емоційних криз, зростання загрози суїцидальних та асоціальних намірів серед військовослужбовців, свідків воєнних подій, цивільних осіб, які через них постраждали внаслідок та вимушених

переселенців. Тому важливо зосередити зусилля психологічної та соціальної допомоги на пошуку ефективних психологічних методів підтримки їх адаптації та інтеграції в нових соціокультурних умовах.

На думку Я. Юрківа та Д. Луканова, вимушені переселенці потребують психологічної підтримки для більш ефективної адаптації в іншому соціальному та культурному середовищі [34, с.469]. Підвищена тривожність, хронічна втома, та тривалий стан стресу негативно впливають на фізичне здоров'я, послаблюють організм та стають чинниками розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем [31].

Збереження психічного і фізичного здоров'я є пріоритетними для людини у будь-яких життєвих обставинах. Від початку війни, вимушені мігранти зазнали впливу численних стресових чинників (насильство в Україні, переїзд, особливості нової країни, адаптаційні процеси), що спричинили відчуття ізоляції, втрати роботи, рідних та виникнення психологічних розладів. Технічною робочою групою Психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) в Польщі представлено пам'ятку з основними рекомендаціями щодо принципів комунікації з особами, що виїхали з України з початком війни [41]. У ній наведено практичні поради щодо взаємодії з особами, що постраждали від надзвичайних ситуацій і мають ознаки психологічного дистресу.

О. Чиханцова розглядає життєстійкість для особистості, як спосіб впоратися з усіма деструктивними психічними процесами, завдяки збереженню внутрішнього балансу та навичкам перетворювати зміни на можливості. За її висновком життєстійкість визначається як «інтегральна особистісна якість людини, особистісний ресурс, а також здатність витримувати стресогенну ситуацію та зберігати внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності» [33, с.26].

Таким чином, аналізуючи розглянуті нами праці закордонних та українських вчених, присвячені проблематиці у сфері психології вимушеної

міграції, її впливу на психологічний стан біженців та адаптації до нового середовища, можемо зробити наступні висновки.

Вимушена міграція – це переселення людей, з причин загрози їх життю через військові дії або переслідування, що відбувається не за власним бажанням. Вимушені мігранти не мають часу на планування переїзду і часто втрачають усе, що мали. Українці, які виїхали через військовий конфлікт до іншої країни, зазвичай отримують «тимчасовий захист», що є обмеженим у часі і передбачає можливе повернення мігрантів до України війни.

Українсько-російська війна створила стресові умови, що призвели до втрати безпеки, житла, роботи, близьких людей, а також стала головною причиною переміщення населення, що значно погіршує психологічний стан переселенців. Вимушена міграція є формою «екстремального впливу» на особистість, який призводить до великої кількості стресу, культурного шоку та кризи ідентичності, а також потребує радикальних змін у сприйнятті себе, світу і соціальних взаємодій. Криза ідентичності є основним етапом адаптації, під час якого особистість переживає втрату колишніх соціальних ролей і цінностей, що призводить до депресії, тривожності, розгубленості. Успішне подолання цієї кризи веде до формування більш зрілої ідентичності, здатної до гнучкості і розвитку.

Адаптація вимушених мігрантів — це доволі об'ємний процес, який має соціокультурну, психологічну та правову складові. Соціокультурна адаптація полягає у здатності вирішувати повсякденні проблеми в новому середовищі, психологічна — у задоволеності життям і збереженні внутрішньої стабільності, правова — у засвоєнні законів і норм у новій країні. Такі типи адаптації: нормальна, девіантна та патологічна – показують рівень успішної інтеграції особистості.

Через війну та вимушену міграцію значно підвищується ризик психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також асоціальна і суїцидальна поведінка. Тому психологічна підтримка є вкрай необхідною для вчасного виявлення

психічних порушень, а також для позитивного процесу адаптації переселенців. Загалом, розуміння та налагодження процесів вимушеного переселення і адаптації допомагає сформувати ефективні стратегії підтримки і допомоги мігрантам у складних умовах війни. Життєстійкість допомагає зберігати баланс і справлятися зі стресом.

1.2. Функціонально-рольова структура сім'ї як чинник сімейних ролей. Гендерні стереотипи та передумови розподілу ролей сучасної сім'ї

Однією з ключових складових сучасної трансформації традиційних шлюбно-сімейних стосунків є властивість пристосування до змін ролевих відносин у сім'ї. Дослідженням взаємодії подружніх пар та розподілу сімейних ролей присвятили значний час такі вчені, як Ю. Решетняк, С. Мінухін, О. Бодальов, К. Маданес, М. Боуен, Ю. Решетняк, М. Сельвіні-Палаццолі, М. Пірен, та ін. У сучасній психології «сім'я» розглядається не лише як базова одиниця суспільства, а й як особлива форма людського існування, як своєрідна соціальна група, а також як один із найдавніших соціальних інститутів, що значно впливає на функціонування інших суспільних структур у різних сферах життя.

Насамперед розподіл чоловічих та жіночих ролей у сімейній системі залежить від функціонально-рольової структури сім'ї загалом. На сьогоднішній день не існує єдиної систематизації функцій сім'ї, проте розглянемо найвживаніші дослідниками елементи [18, с.37]:

1) Репродуктивна функція – продовження роду. Питання низької народжуваності тісно пов'язане з конфліктом між потребою у стабільності сім'ї та складними соціально-економічними умовами, що впливають на подружні відносини та виховання дітей.

2) Виховна функція – формування духовності та моральних основ майбутніх поколінь. Сім'я займається не лише вихованням дітей, а й здійснює безперервний виховний на кожного з її членів. Емоційна

насиченість сімейного виховання вирізняє його від суспільного, а для більшої ефективності, родина має опанувати культуру сімейних стосунків.

3) Господарсько-побутова, економічна – взаємодопомога між всіма членами сім'ї, не залежно від віку, соціального статусу та стану здоров'я. У господарських взаємовідносинах проявляються вольові та мотиваційні риси кожного члена родини, а також навички виходу з конфліктних ситуацій.

4) Рекреативна – підтримання єдності сім'ї та піклування про добробут кожного її члена, завдяки ефективній організації сімейного дозвілля, що залежить від культурних цінностей та традицій, індивідуальних інтересів членів родини, їх доходів та вікових особливостей.

5) Функція соціального контролю – встановлення культурних стандартів та культурних цінностей через дотримання членами сім'ї соціальних норм поведінки в суспільстві.

6) Психотерапевтична – відносно нова сімейна функція, що набирає актуальності через зріст стресових ситуацій, полягає у збалансуванні емоційних проявів та психологічній підтримці кожного члена родини.

7) Регенеративна – збереження та передача соціального статусу, прізвища, матеріальних цінностей майбутнім поколінням.

8) Функція статевого регулювання – подружні взаємовідносини реалізується завдяки контролю та реалізації інтимних потреб.

Вище зазначені сімейні функції забезпечують задоволення всіх потреб, завдяки взаємодії всіх членів родини між собою, та за умови комплексності, взаємозалежності та взаємодоповнення цих самих функцій. Ковальов С.В. та Альошина Ю.Є. [12, с.44] подають таку класифікацію сімейних ролей, що впливають із функціонально-рольової структури сім'ї:

1) Добувач / добувачка. Передбачає виконання обов'язків із забезпечення родини матеріальними благами та належним рівнем добробуту. Він бере на себе відповідальність за забезпечення родини необхідними речами, продуктами харчування та створення умов і можливостей для освіти та розвитку дітей.

2) Вихователь / вихователька. Ця роль зосереджена на розвитку дитини як особистості, активній участі у процесі виховання через стимулювання дитини та заходи покарання, а також моніторинг успішності у навчальних закладах та під час додаткових занять.

3) Господар / господарка. Включає управління домашнім господарством та його організацію, забезпечує догляд та турботу за членами сім'ї, забезпечення їх усім необхідним для комфортного життя.

4) Опікун / опікунка. Створення умов для психічного та фізичного комфорту дитини, турбота про здоров'я, прояви любові та піклування.

5) Порадник / порадиця. Ця роль спрямована на підтримку комунікації з родичами, дотримання сімейних традицій та активну участь у родинних заходах. Він виступає як джерело підтримки та допомоги у поточній ситуації, у слушний момент, у складних обставинах та під час вирішення конфліктів.

6) Сімейний психотерапевт / психотерапевтка. Вирішення особистісних проблем, моральна, психологічна та емоційна підтримка членів родини.

7) Друг / подруга. Виконання цієї ролі включає реалізацію спільної діяльності сім'ї, створення умов для сімейного дозвілля та відпочинку, розвитку субкультури родини та формування спільних культурних інтересів та цінностей.

8) Сексуальний партнер / партнерка. Приймає активну участь у сфері інтимних стосунків подружжя, надає емоційну підтримку, сприяючи сексуальному задоволенню, живому спілкуванню та теплій взаємодії партнерів один з одним.

Наразі ми можемо спостерігати невизначеність у нормах, які регулюють сімейні відносини, і це в свою чергу спричиняє виникнення низки соціально-психологічних труднощів для родин, серед яких визначення кожною сім'єю рольової моделі взаємодії та формування відношення кожного з її членів до різних проявів сімейної рольової поведінки - ключові.

Професор психіатрії М. Боуен у 1950-х роках, як один із засновників сімейної терапії розробив системний підхід теорії сім'ї. В цьому підході, зміни в одному з елементів сімейної системи викликають реакцію, яка неминуче змінює всю сімейну систему в цілому. Дослідник вважав, що істотний вплив на функціонування родини мають міжпоколінні зв'язки, і при детальному їх вивченні можна краще зрозуміти причини поведінки її окремих членів, зокрема батьків, дітей або подружжя. Допомога кожному члену сім'ї в усвідомленні власної ролі та функції в сімейній системі – основне завдання терапевта [38].

У психоаналітичному підході сім'я розглядається як соціальна система, що має вирішальне значення у формуванні особистості, функціонує як частина культурного середовища та є чинником підсвідомих психологічних конфліктів. Значна увага тут приділяється вивченню сім'ї як соціального інституту, в якому формуються соціальні навички дитини. Кожен член родини в межах цієї системи виконує специфічну роль і вступає у взаємодію з іншими її членами, зважаючи на очікування, суперечності, а також вплив влади та контролю. З. Фрейд виділяв значний вплив самих батьків та характеру батьківсько-дитячих відносин на розвиток психіки дитини. На думку дослідника, любов є наслідком механізму переносу образу батька протилежної статі на майбутнього шлюбного партнера [29, с.129].

Психодинамічний підхід нині вважається однією з головних концепцій у психології, що допомагає зрозуміти, як несвідомі процеси та внутрішні конфлікти впливають на поведінку людини, зокрема в родинних стосунках. Він досліджує розвиток та зміни сімейних відносин між членами сім'ї впродовж усього їхнього спільного життя, а також емоційні аспекти шлюбу, наскільки партнери готові до нього, та як розподіляються ролі у родині. Психодинамічний підхід дозволяє глибше зрозуміти вплив кризових подій на психічний стан членів родини та розкрити приховані чинники напруження в родинних відносинах, тим самим сприяючи пошуку ефективних шляхів вирішення конфліктів.

Аналізуючи сучасні дослідження щодо рольового розподілу сімейних ролей, однією з основних проблем можемо спостерігати – наявність та вплив гендерних стереотипів. Гендерні стосунки є яскравим прикладом засвоюються людьми певних соціальних норм, що мають вплив на їх поведінку. Вчені припускають, що «традиційні гендерні ролі обмежують розвиток особистості і ведуть до соціальної нерівності» [6, с.189].

Прикладом гендерного стереотипу є думка, що жінка має вести домашнє господарство, виховувати дітей, привабливо виглядати, а від чоловіка очікується матеріальне забезпечення родини, фізична сила та раціональність. Глибоке історичне коріння має історія формування гендерних стереотипів – вона охоплює різні періоди та культури, що мали вплив на становлення цих уявлень [15, с.3-4]:

- Доісторичний період, який мав відображення щодо гендерних ролей у міфах, релігійних обрядах. Відображає рольову різницю між жінками та чоловіками, що пов'язана з розподілом праці та фізичними відмінностями.

- Давні цивілізації. Існували чіткі гендерні ролі, які передавалися наступним поколінням протягом багатьох століть: чоловік є володарем, що має силу, а жінка – підлеглою, що доглядає за дітьми і веде хатні справи.

- Середньовіччя та Ренесанс. Роль жінки у сім'ї і церкві визначає християнство – підлеглість та обмеженість прав, виключення громадської активності, примусове отримання статусу дружини та матері.

- Просвітництво та модернізація. У 18-19 ст. просувались ідеї про рівність та свободу, зароджувався рух за права жінок, але стереотипи все ще керували гендерними ролями – чоловіки мали значний вплив у суспільстві, жінки залишались при домашньому господарстві.

- ХХ століття та сучасність. Трансформація гендерних ролей та подолання гендерних стереотипів та зміцнення – зміни в законодавстві багатьох країн щодо нового ставлення до жінок та чоловіків. Жінки отримали право голосу, право на освіту, працю та соціальну діяльність.

Усвідомлення історичного контексту гендерних стереотипів дозволяє краще інтерпретувати актуальні уявлення жіночих та чоловічих ролей у суспільстві, розуміти, як ці стереотипи вже змінилися та продовжують підлаштовуватись під сучасне соціально-культурне середовище.

Рольовий розподіл у родині є динамічним і залежить від різних життєвих ситуацій та процесів, професійної зайнятості подружжя, появи дітей, особливостей фізичного та психологічного здоров'я кожного з членів родини. Ефективний розподіл ролей між чоловіком та дружиною залежить від наступних факторів [8, с.41]:

- наявність навичок для виконання певних родинних ролей;
- внутрішня згода та відчуття психологічного комфорту окремого члена родини у слідуванні певній сімейній ролі;
- відповідність певної сімейної ролі особистим потребам члена родини та загальним сімейним потребам, що стосуються інших.

При ігноруванні цих факторів, у родині утворюються дисфункціональні ролі, що шкодять психічному стану подружжя, у той час як сім'я потребує зняття напруження – один з її членів може виявитись тим об'єктом, на якому вивільняють негативні емоції.

В.М. Дружинін висуває думку, що «психологічні моделі сім'ї можна розділити відповідно до того, хто несе відповідальність за родину: батько, мати чи дитина, котра досягла дїездатного віку» [29, с.68]. «Нормальна» сім'я – це така сім'я де саме чоловік несе відповідальність, тоді як в «аномальній» сім'ї чоловік уникає виконання будь-яких зобов'язань. Якщо жоден член родини не бере на себе відповідальність – це є «псевдосім'єю». Домінування в родині є також важливою стороною вивчення сімейних ролей: «матріархальна» сім'я – домінує мати; «патріархальна» – домінує батько; «дітоцентрична» - домінування дитини та її потреб; «егалітарна» - пропорційний поділ сімейних ролей та функцій. Можна вважати що найбільшу стабільність проявляє родина, де влада та відповідальність

проявляються одним і тим самим членом сім'ї, а інші члени сім'ї емоційно найбільше прив'язані до нього.

Гребенніков І.В. вирізняє три типи розподілу сімейних ролей [12, с.43]:

- 1) «централістичний» – один із членів родини виконує провідну роль у прийнятті основних рішень у сімейних питаннях;
- 2) «автономний» – подружжя самотійно розмежовує і виконує свої ролі без взаємного втручання у справи одне одного;
- 3) «демократичний» – рівноправне керування сімейними справами, здійснюється обома партнерами на рівних засадах.

На думку В.М. Дружиніна, типова сім'я розглядається як «варіант моделі аномальної язичницької сім'ї з рудиментами православної моделі». [29, с.69] Чоловік та жінка у такій сім'ї змагаються за роль лідера, а перемагає той, хто витриваліший скоріш психологічно, а ніж фізично. Чоловік не бере на себе сімейних зобов'язань загалом, що є деструктивним.

Жінки є особливою соціально-демографічною групою населення, що мають різні можливості і права з чоловіками [7, с.152]. У засобах масової інформації жінок зазвичай показують як студенток, матерів, дружин, та приписують їм такі ролі, як «жінка, що віддана своїй сім'ї», «скромна жінка», «жінка, яка живе в тіні чоловіка» [39, с.33].

Гірше засвоєння норм та цінностей суспільства дітьми стається за умов домінування в родині працюючих матерів. Матері-одиначки виховують дітей зі значними проблемами в соціальній адаптації, виборі шлюбного партнера й вихованні власних дітей. Проте американські психологічні джерела вказують, що у неповних сім'ях рідше виростають неповнолітні злочинці, а повних сім'я це відбувається значно частіше. В наш час, в багатьох родинах, чоловік майже втратив свою провідну роль – його авторитет або другорядний, або взагалі відсутній, однак він не набув емоційної близькості з дітьми після втрати патріархального статусу. В багатьох сім'ях батько – є лише формальним членом родини [29, с.67].

Отже, функціонально-рольова структура сім'ї є одним із ключових аспектів для подальшого розподілу обов'язки та ролей між членами родини. Виділяються такі функції: репродуктивна, виховна, господарсько-побутова, рекреативна, соціального контролю, психотерапевтична, регенеративна та статевого регулювання. Кожна з них сприяє забезпеченню стабільності та ефективного функціонування сімейної системи. Із цих функцій, в свою чергу, формуються сімейні ролі, серед яких виділяємо: добувач, господар(ка), сексуальний партнер, опікун, вихователь, порадник, друг, сімейний психотерапевт. Рольовий розподіл має динамічний характер і часто змінюється відповідно до соціального контексту, економічних умов та особистісних особливостей членів родини.

Існують різні теоретичні підходи до розуміння сім'ї. Так, системний підхід Боуена трактує родину як єдину систему, в якій зміни одного елемента впливають на всю структуру. Психодинамічний і психоаналітичний підходи підкреслюють роль несвідомих процесів, міжособистісних конфліктів і впливу батьківської моделі на поведінку дітей та вибір партнера.

Також, відзначимо важливу роль аналізу гендерних стереотипів, які формувалися протягом тисячоліть і значною мірою зберегли вплив на сучасне суспільство. Трансформація уявлень про жіночі та чоловічі ролі поступово призвела до зміни законодавства в багатьох країнах, соціальних норм та очікувань суспільства, але залишкові уявлення про «традиційний» розподіл обов'язків усе ще мають силу.

Психологічні моделі сімейних відносин, зокрема підходи В.М. Дружиніна та І.В. Гребеннікова, дозволяють класифікувати типи сімей залежно від рівня відповідальності (нормальна, аномальна та псевдосім'я), домінування (матріархальна, патріархальна, дітоцентрична та егалітарна) та стилю управління (централістичний, автономний, демократичний). При цьому, найбільш стабільними є ті родини, де влада та емоційна прихильність поєднуються в одній особі, а не розподілені між різними членами родини чи піддаються конкуренції.

Отже, ролі чоловіка та жінки в сучасній родині поступово змінюються: чоловік втрачає статус головного годувальника і постать авторитету, але часто не компенсує це більшою емоційною залученістю, в той час як жінка бере на себе більше відповідальностей, окрім виховання дітей та ведення домашнього господарства.

1.3. Вплив вимушеної міграції на роль та функції жінки родинному контексті та її адаптацію до нового середовища

Проблема вимушеної міграції є глибокою та багатовимірною, адже вона суттєво впливає на різні аспекти функціонування сім'ї. Часто процес переселення призводить до фізичного розділення членів родини – під час виїзду, на шляху до нового місця проживання та вже після прибуття. Така ситуація часто спричиняє послаблення родинних зв'язків, зміну звичних ролей і відповідальностей, а також провокує виникнення психологічних навантажень та нових причин стресу. Також вимушена міграція викликає фінансові труднощі, втрату соціального положення, погіршення рівня життя, що провокує сімейні конфлікти і знижує стійкість родинних взаємовідносин.

Вимушена міграція значно змінює родинну динаміку через процеси розриву, вибіркості та адаптації. Етап роз'єднання родини має найбільші наслідки, тому що втрачаються сімейні зв'язки та дестабілізуються шлюбні відносини. Розвиток сімейної структури не можливо спрогнозувати, через соціальні та культурні особливості груп приналежності мігрантів, у разі вибіркості міграції. Адаптація ж включає зміни сімейної моделі відповідно до нових умов життя, що базуються на культурних та структурних нормах. Людвиченко А.Є. описує ці процеси наступним чином [14, с.40]:

1) Розрив (відірваність). Фізична відстань та роздільне проживання подружжя спричиняє проблеми у взаєминах та зміни у сімейній динаміці, включно з розподілом ролей та трансформацією ідентичності. Ситуацію

ускладнюють також страхи щодо безпеки, надійності родинних зв'язків і відсутність ясності щодо тривалості розлуки та можливості знову бути разом.

2) Вибірковість (селективність). Хоча міграція і спричиняє розрив сім'ї, самі мігранти, не завжди репрезентують загальне населення своєї батьківщини. Вони відображають специфічні підгрупи, що зіткнулись з труднощами, через це зміни у структурі родини, здійснювані під час міграційного процесу, не зумовлюються лише фактом переміщення. Адже подібну модель поведінки сім'я могла б реалізувати навіть без переїзду.

3) Адаптація (інтеграція). У процесі адаптації до нового соціального середовища мігранти з часом переймають місцеві моделі поведінки, що зумовлено забезпеченням новими можливостями (робота, соціальні зв'язки, медицина, освіта), які змінюють їхній підхід до сімейних стосунків.

Переселенці, що виїхали з України внаслідок повномасштабного вторгнення РФ, змушені пристосовуватись до нової реальності в умовах стресу та невизначеності, вони не мали змоги заздалегідь передбачити таких кардинальних змін у своїх сімейних структурах, що робить процес адаптації більш складним та стресовим.

При аналізі родинних ролей подружжя важливо враховувати гендерні уявлення, що сформовані під впливом гендерних стереотипів та закріплені у сучасному суспільстві. Такий підхід демонструє зв'язок між розподілом ролей чоловіків та жінок у суспільстві та ролями у кожній окремо визначеній родині [12, с.42]:

1) Жінка у більшості випадків виконує роль неформального лідера у психоемоційній сфері, приймає важливі рішення, які реалізуються чоловіком.

2) Ролі жінки змінюються та розширюються, після народження дітей, коли вона є одночасно і дружиною і матір'ю, бере на себе більше обов'язків.

3) Також жінка є відповідальною за домашню атмосферу, теплоту і стабільність родини та дитяче виховання.

4) Сімейні ролі подружжя формуються на основі тих ролей, які кожен з членів подружжя спостерігав у дитинстві на прикладі власної родини та

власних батьків: «жінка-мати», «чоловік-батько», «жінка-жінка», «чоловік-чоловік», «жінка-донька», «чоловік-син». Ці ролі передбачають певну модель поведінки.

В контексті повномасштабного вторгнення РФ в Україну гендерні упередження про «чоловіка-захисника» та «жінку-матір» можуть спричинити додатковий тиск на жінок, обмеження їх можливостей та дискримінаційні наслідки як для жінок так і для чоловіків [30].

Раніше для жінок сім'я, зазвичай, була важливішою ніж професійна кар'єра та робота. Проте зараз роль жінки у культурній та економічній сферах життя значно виросла, і це у свою чергу мотивує жінок до зміни загальноприйнятої застарілої структури сімейних відносин, до набуття самостійності та незалежності від сторонніх суджень, а також до рівності з чоловіками у вирішенні будь-яких питань [8, с.24].

Дослідження свідчать про те, що жінка легше пристосовується до виконання нових сімейних ролей та функцій, будь то домашнє господарство, материнство, фінансове забезпечення, та ін. Шлюб для неї є уособленням безпеки та надійності, фінансової стабільності, реалізації материнства, психологічної підтримки. Тоді як чоловіки, зазвичай несуть відповідальність лише за фінансове благополуччя, а інші аспекти родини виходять для них на другорядний план [12, с.42].

Попри те, що жінки зазвичай краще розуміють чоловіків, між партнерами все ж можуть існувати певні хибні уявлення одне про одного. Жінки зазвичай ідеалізують своїх чоловіків, приписують їм надмірні оптимізм та впевненість у собі, або недовірливість до інших, та не беруть до уваги їх емоційну чутливість, здатність співпереживати іншим та відчувати провину за свої вчинки. Чоловіки ж часто переоцінюють жіночу емоційність та нестійкість їх поведінки, в той же час недооцінюючи їх здатність гармонізувати подружні взаємини [8 с.44].

Вимушена міграція в наш час зруйнувала традиційні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» обов'язки. У сім'ях, де чоловіки втратили роботу або з

різних причин не можуть вийти до роботи – жінки змушені брати на себе керівництво бюджетом, ремонтними роботами та іншими справами, які раніше вважалися прерогативою чоловіків. Це спричиняє як позитивні зміни (зростання самостійності, відповідальності та самовпевненості), так і конфлікти через порушення звичного ладу. Як приклад можуть виступати сім'ї, де чоловіки залишилися в Україні та сім'ї, де чоловіки, що вступили до ЗСУ, тоді як жінки з дітьми виїхали закордон. У таких випадках жінки повністю перебирають на себе функції глави родини, що суперечить патріархальним установкам соціуму. Дослідження показують, що більшість таких жінок відчують соціальний тиск з боку родичів або сусідів, які засуджують їхню «нежіночну» активність.

Результати досліджень платформи «Gradus Research Company» визначають, що «війна суттєво змінила роль жінки у сім'ї». Жінки які виїхали з країни відчули значний негативний вплив процесу міграції, в першу чергу, на працевлаштування, фінансове становище, планування майбутнього, задоволеність життям. Значно підвищився їх авторитет та вплив у вихованні дітей. Також жінки-мігрантки зазнали значного стресу та страхів саме в процесі переїзду. Однак, більше половини жінок відмічають більшу згуртованість, емоційну підтримку, значний внесок партнерів у сімейні стосунки [10].

Традиційно українська жінка виконує роль головної носійки культурної ідентичності, передаючи дітям мову, звичаї та історичну пам'ять. Однак у умовах переселення ця функція ускладнюється через необхідність адаптації до нових соціальних норм. Крім того, змінюються моделі виховання. Жінки, які раніше орієнтувалися на авторитет старших, тепер змушені шукати нові педагогічні підходи, що відповідають реаліям місця перебування. Наприклад, у міських регіонах набуває популярності індивідуалістичне виховання, тоді як у сільській місцевості зберігаються колективістські цінності. Ця роздвоєність створює напруження між поколіннями, особливо в підлітковому віці.

Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту, що поведилось Українським центром економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова, констатує наступні висновки, щодо адаптації жінок [26, с.76; 28, с.50]:

- жінки зазвичай демонструють вищий рівень соціальної активності, ініціативності, комунікабельності та творчого підходу, що сприяє ефективному встановленню соціальних зв'язків;

- жінки прагнуть якнайшвидше вийти до роботи, часто приймають пропозиції на роботу з низькою та оплатою, щоб забезпечити базові потреби свої та дітей, та створити стабільні умови життя;

- жінки більше залучені до задовільнення побутових потреб родини, виховують дітей та допомагають старшим членам сім'ї, що певною мірою впливає на їх гнучкість;

- жінки, що доглядають за дітьми або мають інші специфічні сімейні обставини, часто не мають можливості виходити на роботу із повним навантаженням, нічними змінами чи не стандартним графіком;

- для жінок пошук роботи за кордоном ускладнюється не лише через обмеження мобільності, а й через загальне зростання конкуренції на ринку праці та зменшення різноманітності і доступності вакансій, зумовлене значною жіночою міграцією після початку війни;

- жінки, у порівнянні з чоловіками, рідше залучаються до значних фізичних навантажень та небезпечних робіт.

Згідно дослідженням незалежного аналітичного центру «Cedos» [30] щодо впливу війни на можливості жінок можна зробити наступні висновки:

- 1) В умовах збройного конфлікту догляд за членами родини та їх підтримка є найбільш соціально очікуваною роллю жінки.

- 2) Вимушено переселені жінки зазнали тиску суспільних очікувань щодо піклування про дітей та переміщення їх у більш безпечне місце, що стало каталізатором для остаточного рішення про переїзд.

3) Деякі жінки під час евакуаційного шляху до безпечного місця брали на себе відповідальність за емоційні переживання оточуючих, заспокоєння дітей та їх психологічну підтримку.

4) Частина жінок-мігранток відчула труднощі із забезпеченням себе та дітей необхідними речами першої необхідності, речами, що стосувались побуту, підготовки дітей до школи, засобами особистої гігієни.

5) Через примусове переміщення більшість жінок втратили роботу, що спричинило зниження фінансових можливостей, а їх діти були позбавлені очної освіти, або взагалі змушені були покинути свої навчальні заклади і пристосовуватись к отриманню освіти в новій країні.

В цілому міграція може приносити для жінок і позитивні результати, адже вона дозволяє їм отримати шанс на порятунок та залишити небезпечні для проживання (через природні катастрофи та військові дії) території на батьківщині, а також поліпшити рівень життя і матеріальний стан, здобути необхідну освіту, реалізувати свій потенціал в іншій країні. Для країн, що приймають мігрантів, це також гарна можливість економічного розвитку, покращення ринку праці та розвиток наукової сфери.

Отже, феномен вимушеної міграції трансформує не лише соціально-економічний статус родини, а й її внутрішню структуру, динаміку відносин, розподіл ролей та гендерні уявлення, а також впливає на емоційний клімат у родині, порушує звичні моделі взаємодії та створює нові виклики для адаптації як окремих членів, так і сім'ї в цілому.

Процеси розриву, вибіркості та адаптації, які супроводжують міграцію, є ключовими у зміні родинної динаміки. Розрив призводить до фізичного розділення подружжя, ослаблення емоційних зв'язків і зміни ролей. Вибірковість відображає те, що мігранти не є репрезентативними для всієї популяції – їх поведінка та трансформації зумовлені не лише міграцією, а й внутрішніми моделями родини. Адаптація потребує зміни сімейної структури відповідно до культурних та соціальних норм нового середовища,

часто спричиняючи додатковий стрес, особливо у контексті раптових змін, як це сталося внаслідок війни в Україні.

Наразі, відбувається суттєве переосмислення традиційних гендерних ролей. Жінки, як правило, швидше адаптуються, демонструють соціальну активність, беруть на себе ширший спектр обов'язків, включаючи фінансове забезпечення, психологічну підтримку, виховання дітей, догляд за старшими. Це викликає як позитивні ефекти (зростання самостійності, ініціативності), так і конфлікти через порушення традиційного патріархального устрою.

Міграційні обставини змінюють очікування від шлюбу і сім'ї. Для жінок шлюб — це перш за все джерело стабільності, безпеки, реалізації материнства. Водночас чоловіки здебільшого зосереджуються на матеріальному забезпеченні. Внаслідок розділення через війну (наприклад, чоловіки залишилися в Україні, жінки з дітьми виїхали за кордон), жінки стають головами родин, що суперечить традиційному уявленню про гендерну ієрархію.

Розрив звичних моделей родинної поведінки супроводжується психоемоційною напругою. Додатковий тиск створює осуд з боку оточення, яке не завжди готове до прийняття змін у ролях та поведінці жінок. Крім того, ускладнюється передача культурної ідентичності: жінки повинні зберігати традиції, мову, звичаї, водночас адаптуючись до нових норм, що спричиняє міжпоколінні конфлікти.

Жінки прагнуть якомога швидше знайти роботу, навіть низькооплачувану, щоб забезпечити родину. Водночас обмежена мобільність (через дітей або догляд за старшими), складна ситуація на ринку праці та конкуренція за вакансії ускладнюють цей процес. Проте міграція відкриває і нові можливості: освіта, професійна реалізація, безпека. Для країн-приймачів це може стати джерелом демографічного й економічного збагачення.

Вимушена міграція, зокрема внаслідок війни, стає каталізатором трансформації сімейного життя, переосмислення гендерних ролей та перегляду соціокультурних норм. Вона змушує сім'ї шукати нові форми

функціонування, а жінок — брати на себе ключові ролі у збереженні родини. Попри труднощі, міграція створює потенціал для глибших суспільних змін, які можуть сприяти формуванню більш гнучких, рівноправних та адаптивних моделей сімейних стосунків.

Висновки по I розділу

Завершуючи даний теоретичний розділ, можемо зробити наступні висновки.

Війна, що триває в Україні через збройну агресію РФ, змусила мільйони людей покинути рідні місця проживання та наважитись на переселення до більш безпечних місць. Частина українців залишились у межах країни, набули статусу ВПО та отримали необхідну підтримку, водночас інші шукали прихистку і допомоги закордоном. У зв'язку з цим, проблема вимушеної міграції є надзвичайно актуальною для України. Вимушена міграція, спричинена військовою агресією РФ проти України, стала не лише масштабним гуманітарним викликом, а й надзвичайно глибоким соціально-психологічним явищем.

1. У першому підрозділі комплексно розкрито природу вимушеного переселення, його вплив на ідентичність, та адаптацію особистості. Наслідки вимушеної міграції спричиняють серйозну трансформацію особистості, порушення звичних соціальних структур і рольових моделей. Адаптація до нового середовища проходить через глибоку психологічну кризу — "культурний шок", депресивні прояви, втрату мотивації, сенсу життя, а подекуди — формування патологічних адаптаційних механізмів. Адаптація вимушених мігрантів має багатовимірний характер: від зовнішньої поведінкової пристосованості до глибокої особистісної реорганізації, що включає елементи правової, соціокультурної, емоційної та мотиваційної адаптації.

2. У другому підрозділі, особливу увагу приділено трансформації функціонально-рольової структури сім'ї. Сім'я, як базова соціальна одиниця, зазнає значного тиску під впливом вимушеного переселення. Виникає порушення традиційного розподілу ролей, зміна ієрархій, послаблення зв'язків, а також можлива поява конфліктів. Особливо яскраво ці зміни проявляються через призму гендерних відносин, де жінка все частіше змушена поєднувати функції матері, опікуна, фінансового годувальника, організатора побуту і навіть психологічного стабілізатора родини.

Зміна соціального середовища, спричинила перебудову звичних сімейних моделей. Ефективність функціонування родини в умовах міграції залежить від здатності її членів взаємодіяти, переосмислювати та перерозподіляти свої ролі відповідно до нових умов. Актуальним стає впровадження демократичного, егалітарного сімейного підходу, де обидва партнери рівною мірою беруть участь в ухваленні рішень та відповідальності за майбутнє родини.

3. У третьому підрозділі розглянуто, як саме вимушене переселення може впливати на жіночі ролі та адаптаційні процеси. Жінка в умовах міграції проявляє високу стресостійкість, здатна гнучко адаптуватися до нових умов, долати тиск гендерних стереотипів, брати на себе функції, які раніше традиційно вважалися чоловічими. Водночас міграційні процеси також супроводжуються фінансовими труднощами, збільшенням відповідальності, значним емоційним навантаженням, що вимагає підтримки як з боку інших членів родини, а також з боку державних і громадських інституцій.

Отже, вимушена міграція стала водночас руйнівним та трансформаційним фактором. Вона вимагає від людини гнучкості, здатності адаптуватися, перебудувувати свої цінності, укорінювати нові соціальні зв'язки. Успішна адаптація можлива за умов наявності внутрішніх ресурсів, підтримки родини, адекватного соціального середовища, інституційної допомоги та формування нової, стабільної ідентичності. Виклики вимушеної

міграції тривають у інтеграції, соціально-психологічного відновлення, відбудови родинних структур та переосмислення ролей. Цей процес може завершитися не лише поверненням до "нормальності", але й новою якістю життя, новими формами ідентичності та соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ НА РОЛЬ ЖІНКИ В СІМ'Ї

2.1. Організація та вибір методичних інструментів для вивчення проблеми впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї

Емпіричне дослідження зосереджено на вивченні проблеми впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї. Основною метою є аналіз впливу вимушеної міграції на психічний стан особистості, що стикається із численними викликами та стресами, пов'язаними з вимушеним переселенням. Процес емпіричного дослідження відбувався відповідно до визначеної мети даної бакалаврської роботи згідно стандартів проведення наукових психологічних досліджень.

Емпірична частина складалась із таких етапів:

1) Визначення та уточнення дослідницького питання та проблематики впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї.

2) Проведення глибокого аналізу наукових джерел: наукова література, статті, книги, повідомлення у засобах масової інформації, щоб зібрати існуючі дані що стосуються вимушеної міграції та її впливу на роль жінки в сім'ї. Це допомогло зануритись у розуміння проблем вимушеного переселення, та підібрати відповідний психодіагностичний інструментарій для якісного проведення дослідження.

3) Оформлення та проведення емпіричного дослідження згідно обраних методик

4) Аналіз даних, опис та інтерпретація результатів.

5) Складання висновків та рекомендацій.

Методологія дослідження. Реалізація цілей та завдань дослідження забезпечувалась використанням загальнонаукових підходів синтезу та аналізу інформації. Збір емпіричних даних здійснювався методом вибіркового

опитувань. Застосовувались також методи порівняння, групування та статистичного аналізу для виявлення психологічних характеристик кожної піддослідної особи. Для збору даних були обрані декілька інструментів, мета яких полягає в забезпеченні комплексного аналізу психологічного стану учасників. Вони дозволяють оцінити наслідки впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї та ключові фактори, які можуть сприяти адаптації або, навпаки, погіршувати психологічний стан. Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс тестових методик:

1) *Анкета*. Всім учасникам дослідження була надана анкета, що містить у собі наступні показники:

- Блок із загальною інформацією. Містить питання про особисті дані реципієнтів, соціально-демографічні показники, вік, сімейний стан, освітній рівень, кількість дітей, рік та місто переїзду, а також попереднє місце проживання.

- Життєві умови після міграції. Побудована з питань про зміни у стосунках з партнером, зміни рівня відповідальності і прийняття рішень у сімейних питаннях, поточну зайнятість та оцінку власної значущості у родині на даний момент.

- Загальне емоційне самопочуття. Складається з питань поточну самовпевненість, відкрите питання про зміни у повсякденному житті з моменту переїзду, та питання про доступ до психологічної підтримки або соціальних служб.

Повна інформація з інструкцією анкети та переліком питань представлена у Додатку А.

2) Шкали самооцінки рівня тривожності, State-Trait Anxiety Inventory (STAI) методика Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна (Додаток Б) – обрана для визначення сталих значень особистісної тривожності досліджуваних осіб та рівень поточного стану їх тривожності [43]. Повна інформація з інструкцією анкети, переліком тверджень та ключем для інтерпретації результатів представлена у Додатку Б.

Опитувальник тривожності, що є давнім та часто використовуваним у дослідженнях по всьому світу, розроблений Чарльзом Спілбергером, американським психологом у 1966-1973 роках та адаптований Ю.Л. Ханіним у 1976-1978 роках. Автор вважає, що можливо порівняти ці два види психічних проявів (стан тривоги A-state, тривога як риса особистості A-trait) [46]. Він складається із двох блоків (двох шкал), кожен з яких має двадцять стверджень, що спрямовані на визначення тривожності як особистісної характеристики та тривожності, як ситуативного стану. Шкала допускає індивідуальне і групове застосування без обмеження часу. Зазвичай, час заповнення відповідей займає близько 20 хвилин [23, с.15]. Інтерпретація результатів методики має наступні оцінки: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності [32, с.205].

Ч. Спілбергер визначає, що: «тривожність, як емоційний стан характеризується усвідомленим відчуттям внутрішньої напруги та загрози, що в свою чергу активізує та збудженням автономну нервову систему» [44].

Шкала реактивної (ситуативної) тривожності (СТ) оцінює поточний стан тривожності «в цей самий момент» через такі суб'єктивні переживання, як страх, занепокоєння, напруження та нервозність. Така тривожність є реакцією на поточні стресові події, може бути пов'язана з конкретною стресовою ситуацією й може змінюватися з часом .

Шкала особистісної тривожності (ОТ), натомість виявляє незмінну схильність до тривоги особистості відносно широкого спектру тривожних ситуацій та тенденції на спокійне чи не спокійне реагування на ці ситуації. Така тривожність трактується як стійка індивідуальна риса або схильність людини сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозу, що провокує емоційні реакції тривоги, навіть якщо об'єктивно вони не є небезпечними.

Якщо при використанні «STAI» досліджувани, проявляють високий рівень особистісної тривожності, це свідчить проте, що вони більш схильні до тривожних відчуттів у звичайних ситуаціях. Людям із високим рівнем

тривожності властиві яскраво виражені реакції та розуміння небезпеки, як негативної, для власної самооцінки та життя [32].

3) «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), Internal-External Scale (I-E Scale) методика Дж. Роттера – опитувальник, що допоможе нам виявити рівень самостійності досліджуваної особи, її відповідальності у досягненні цілей, її незалежності та активності. Повна інформація з інструкцією анкети, переліком тверджень та ключем для інтерпретації результатів представлена у Додатку В.

Ця методика була розроблена американським психологом Джуліаном Роттером, відомим розробником теорії соціального научіння [42] та теорії локусу контролю, вперше опублікована у 1966 році. Шкала використовується для оцінки індивідуальних відмінностей у переконаннях щодо контролю підкріплення. Вона розрізняє переконання у внутрішньому контролі (підкріплення залежить від дій індивідуума) та зовнішньому контролі (підкріплення залежить від випадку чи дій/контролю інших) [45]. Опитувальник складається з 44 тверджень

Роттер визначав поняття «локус контролю» (від лат. locus – місце, місцезнаходження, франц. controle – перевірка) як ключову рису особистості, що відображає активну життєву позицію та усвідомлення власного «Я», відчуття власного контролю життєвих подій та відповідальності за них [11, с.47]. Вчений пропонував класифікувати індивідів за «розміщенням» джерела контролю над важливими подіями [32, с.86]:

1) Люди з інтернальним (Internal) локусом контролю мають переконання, що власні досягнення й невдачі зумовлені їх особистими якостями, такими як здібності, наполегливість, компетентність, рішучість. Як правило є пасивними, вони демонструють більш поступливу поведінку, обирають командну роботу, характеризуються підвищеним рівнем тривожності, залежностями, пасивністю та невпевненістю у власних силах.

2) Люди з екстернальним (External) локусом контролю переконані, що відповідальність залежить від зовнішніх факторів: долі, випадковості,

інших людей, обставин. Вони зазвичай є більш активними, мають стабільну самооцінку та впевненість у собі, самостійні та мотивовані.

Кожна особа займає певну позицію на шкалі між цими двома типами локусу контролю. На думку Дж.Роттера, певна людська поведінка та емоційні реакції зумовлені базовими людськими потребами [47]. Для більшого розуміння поведінки та реакцій людини на конкретні обставини, він виділяв потреби за наступними видами [4, с.92]: потреба у визнанні; потреба незалежності та захисті, наприклад, членів сім'ї від певних складнощів; потреба впливу на інших людей; потреба у самостійності прийнятих рішень; потреба у любові та позитивному ставленні; потреба у фізичному здоров'ї.

Дослідження проводилось у квітні 2025 року, у режимі онлайн, що дало можливість отримати актуальні дані про стан психічного здоров'я досліджуваних осіб. Збір даних відбувався за допомогою програми «Google Forms», шляхом анонімного опитування, що гарантувало конфіденційність учасників та їх вільне вираження думок та відчуттів. «Google Forms» були інтегровані у програму «Excel» (таблиці) для автоматичного завантаження відповідей та їхньої обробки, завдяки чому збір та аналіз даних був точним та ефективним. Опитування мало повністю добровільний характер. Посилання на дослідження поширювалось через спільноти, у яких передбачалась участь потрібної нам цільової аудиторії – у месенджерах «Viber» і «Telegram», а також соціальні мережі «Instagram» і «Facebook».

У нашому дослідженні взяли участь 40 жінок-мігранток, які зазнали вимушеного переселення від початку повномасштабного вторгнення – від 24 лютого 2022 року.

Загальна характеристика вибірки учасниць. У нашому дослідженні взяли участь 40 жінок-мігранток, віком від 18 до 65 років, з різним сімейним положенням, соціальним статусом та рівнем освіти, які на даний момент перебувають за межами України, тобто примусово виїхали закордон від початку військового конфлікту між Україною та рф – від 24 лютого 2022

року. Вони анонімно та добровільно погодились пройти опитування виключно в наукових цілях.

2.2. Опис та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї

Інтерпретація загальних даних по анкеті. Опитування пройшли жінки віком від 18 до 65 років (Рисунок 2.1.). Більшість із них складає молодь: 6 осіб (15 % від загальної кількості опитаних) віком від 18 до 24 років, а також 17 осіб (42,5 %) віком від 25–34 роки. Середній вік включає 15 осіб (37,5 %) віком від 35 до 54 років. Найменше виявилось учасниць старшого віку: 2 особи (5 %) віком від 55 до 65 років.

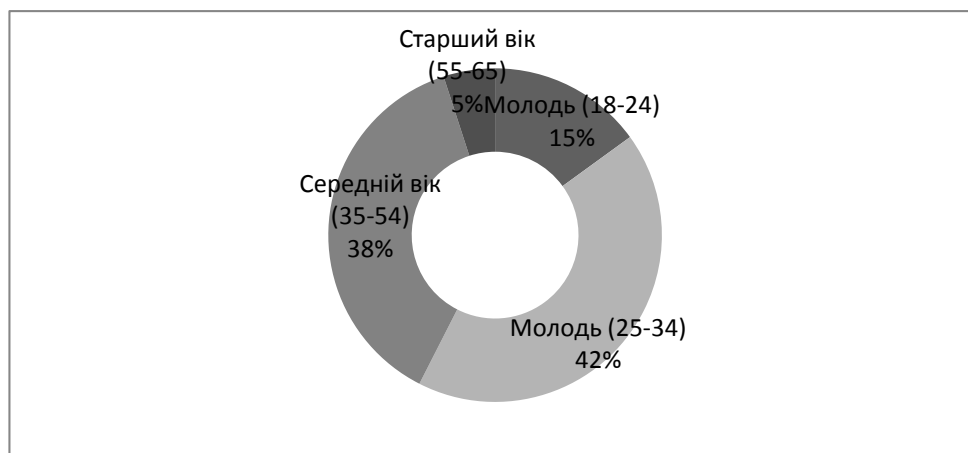


Рис. 2.1. Розподіл учасниць дослідження за показником віку

Учасниці опитування є вихідцями з різноманітних міст та областей України (Рисунок 2.2.). Більшість з них – 33 особи (82,5 % від загальної кількості учасниць) походять з південного регіону України, зокрема таких областей як Одеська та міста Одеса – 26 осіб (65 %), Запорізька – 4 особи (10 %) та місто Кривий Ріг Дніпропетровської області – 3 особи (7,5 %). У тестуванні також було представлено участь поодиноких респонденток (10 %) з західних (Хмельницька та Івано-Франківська) та східних (Харківська та Донецька) областей України. Також ще 3 особи (7,5 %) є вихідцями з Київської області та, зокрема, столиці України.

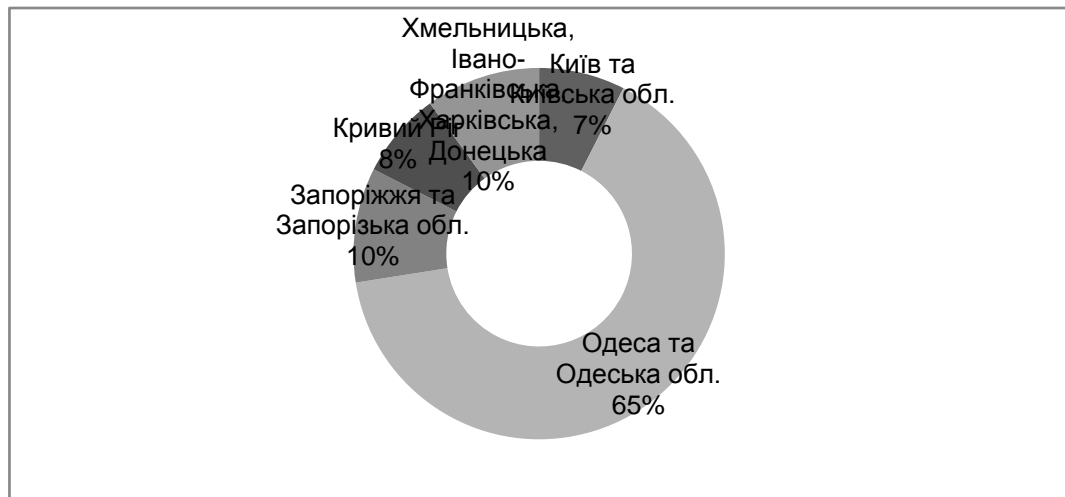


Рис. 2.2. Співвідношення попередніх місць проживання до виїзду жінок закордон

На момент проведення дослідження респондентки мешкали у 12 країнах світу (Рисунок 2.3.), в переважній більшості в країнах Європейського союзу: зокрема 18 осіб (45% від загальної кількості опитаних) перебували у Польщі, 6 осіб – у Німеччині (15%), 4 особи – в Іспанії (10%), по 2 особи (15%) – мешкали у Франції, Португалії та Швейцарії, а також дослідження включало участь поодиноких осіб (15%) із Чехії, Румунії, Словенії, Італії, Ірландії та Великої Британії.

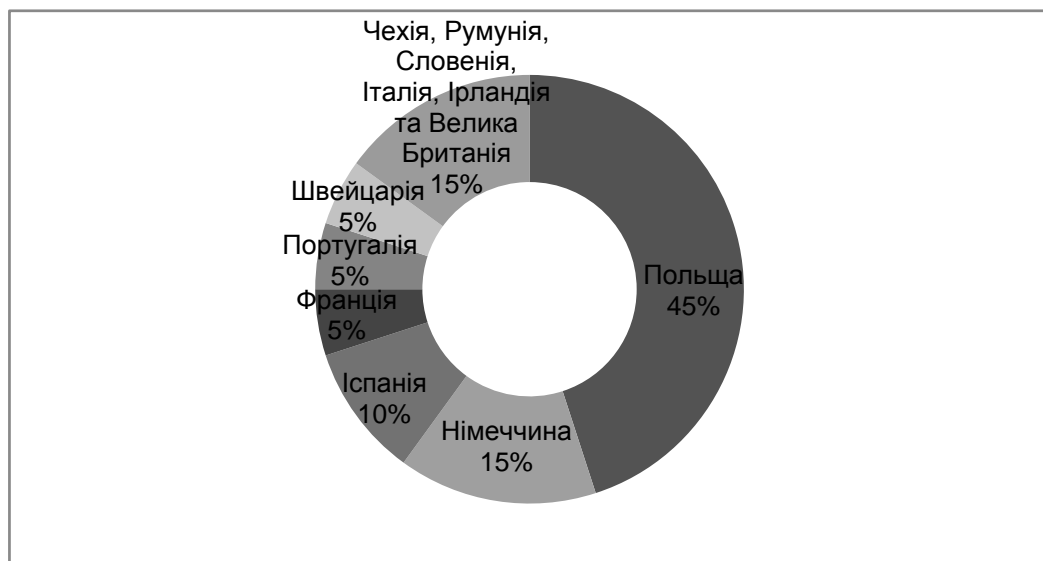


Рис. 2.3. Співвідношення країн проживання закордоном

Також опитані вказували рік переїзду до нової країни, і отримана інформація розподілилась наступним чином (Рисунок 2.4.). Найбільша кількість жінок перетнули кордон України у перший рік війни, зокрема у перші місяці, у 2022 році – 29 осіб (72,5 % від загальної кількості опитаних. У 2023 році, майже через рік війни, наважились на переселення 6 осіб (15 %), і ще 5 осіб (12,5 %) прийняли рішення про переїзд до іншої країни лише у 2024 році.

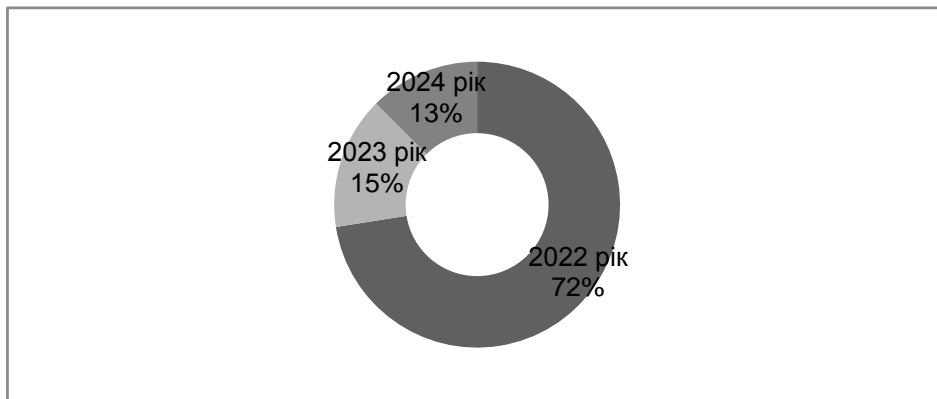


Рис. 2.4. Розподіл опитаних за роками виїзду до нової країни

Різноманітною була вибірка за рівнем освіти досліджуваних. 30 осіб (75 % від загальної кількості опитаних) мали вищий рівень освіти, 6 осіб (15%) мали освіту середньо-спеціального рівня, 2 особи (5 %) мали середній рівень освіти і лише 2 особи (5 %) не мали освіти взагалі (Рисунок 2.5.).

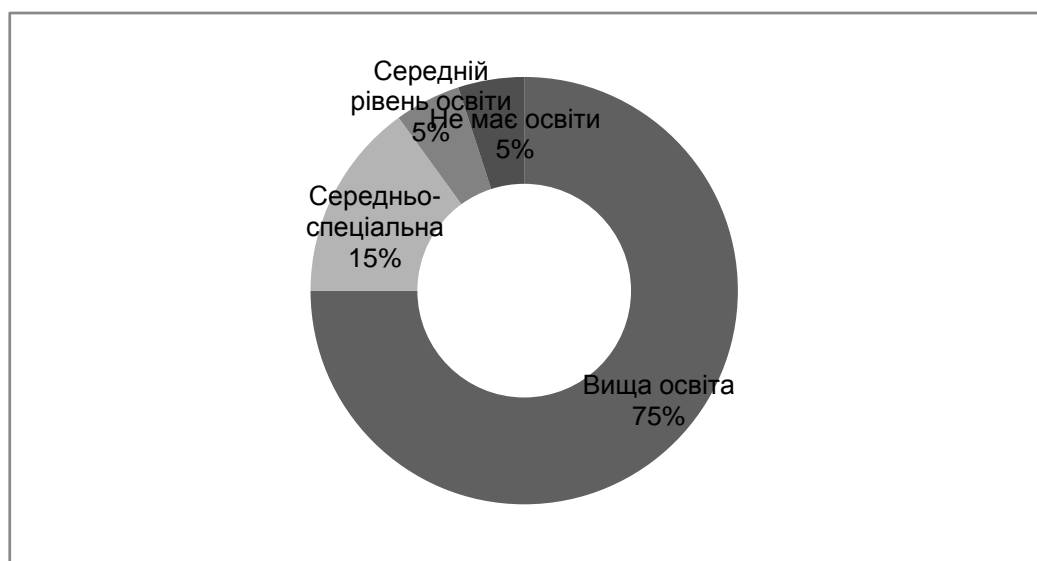


Рис. 2.5. Співвідношення учасниць дослідження за рівнем освіти

Більшість опитаних – 18 жінок (45% від загальної кількості опитаних) – перебувають у шлюбі (Рисунок 2.6.). Другою за чисельністю групою є неодружені – 11 жінок (27,5 %). Трохи менша за кількістю група респондентів розлучені – 9 жінок (22,5 %). Найменша частка припадає на вдов – 2 особи (5 %).

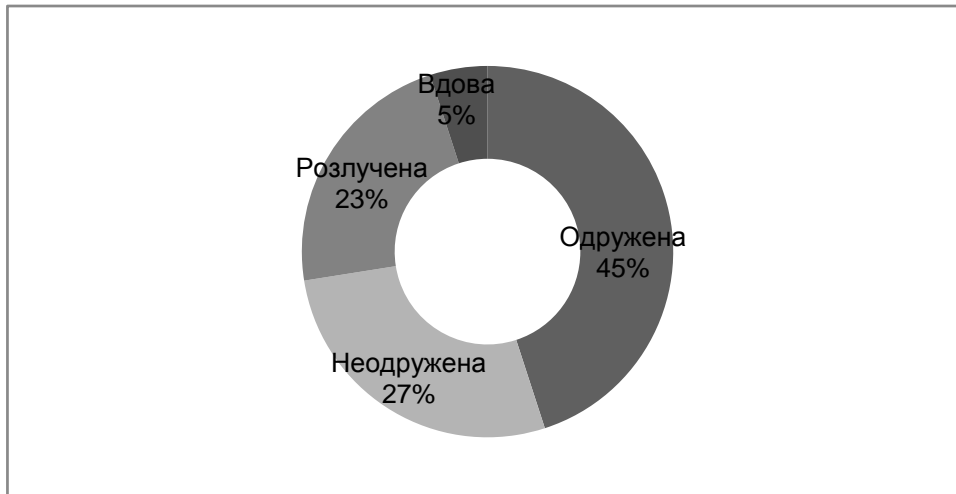


Рис. 2.6. Розподіл опитуваних за сімейним станом

Значна частина респондентів не має дітей – 12 осіб (30 % від загальної кількості жінок), або має лише по одній дитині – 12 осіб (30 %). Менша кількість опитаних має двох дітей – 11 осіб (25 %). Інші 5 осіб (12,5 %) мають більше трьох дітей (Рисунок 2.7.).

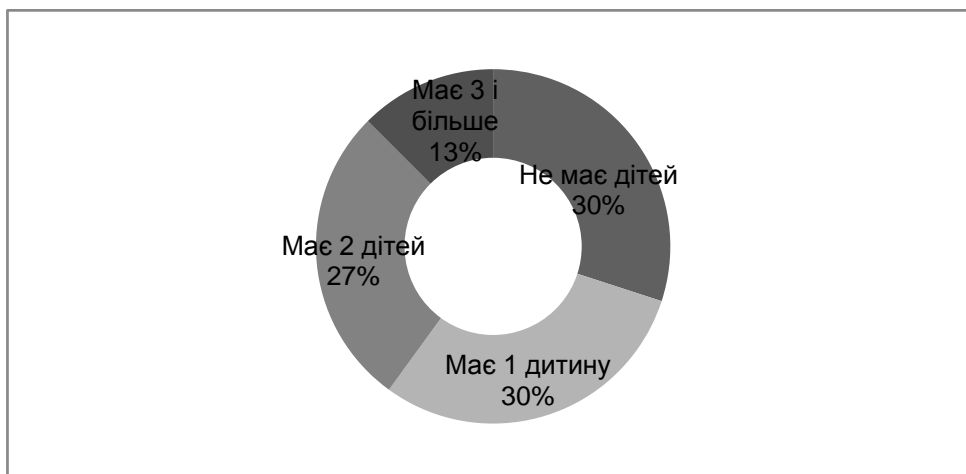


Рис. 2.7. Розподіл учасниць дослідження за кількістю дітей

Аналіз життєвих умов респонденток після міграції. Результати опитування демонструють, що для більшості респондентів – 22 осіб (55 % від загальної кількості опитаних) участь у прийнятті сімейних рішень після переїзду залишилася незмінною (Рисунок 2.8.). Водночас майже третина опитаних – 14 осіб (35 %) відзначили підвищення своєї ролі у цьому процесі, що може свідчити про посилення їхньої відповідальності та зміну ролей в сімейному житті. Натомість лише незначна частка зауважила зниження рівня залученості до ухвалення рішень – 4 особи (10 %).

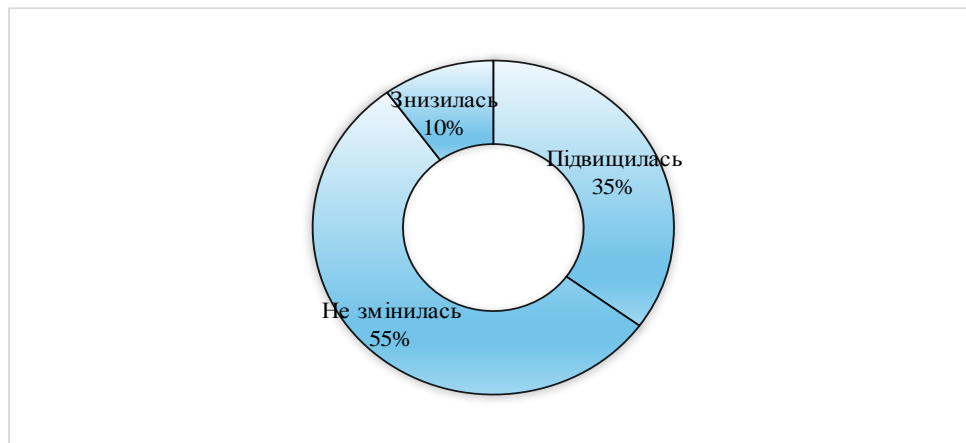


Рис. 2.8. Оцінка зміни участі жінок у прийнятті сімейних рішень

У контексті емоційної та фінансової відповідальності спостерігається певне її зростання: 28 респонденток (70 % від загальної кількості опитаних) повідомили про збільшення навантаження після переїзду, ще 7 респонденток (17,5 %) зазначили часткове зростання відповідальності. І лише 5 жінок (12,5%) не відчували суттєвих змін у цьому аспекті (Рисунок 2.9.).

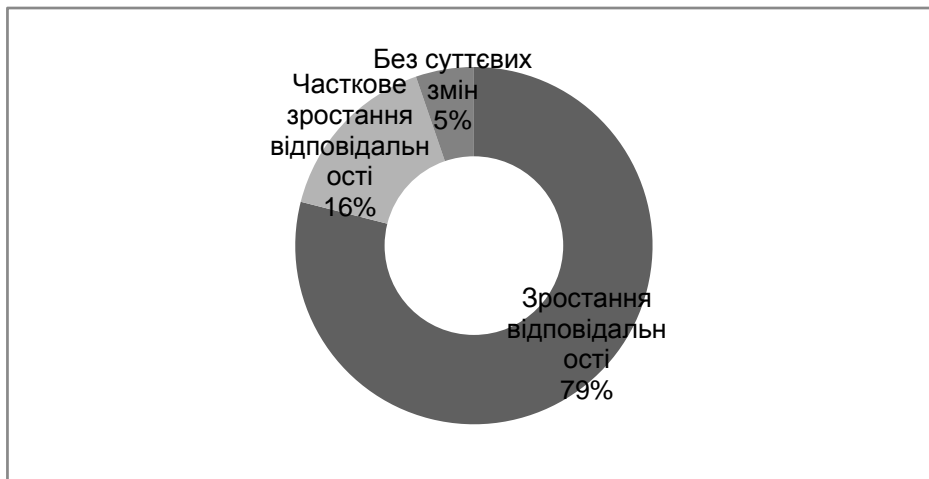


Рис. 2.9. Розподіл зміни у фінансовій та емоційній відповідальності

Щодо професійної реалізації після міграції, 11 учасниць опитування (27,5 % від загальної кількості опитаних) не працювали і також 11 учасниць (27,5 %) навчалися на момент опитування. Серед тих, хто знайшов роботу, 9 осіб (22,5 %) мали повну зайнятість та ще 9 осіб (22,5 %) – часткову. Це свідчить про певний рівень адаптації до нових соціально-економічних умов, хоча й з наявними обмеженнями (Рисунок 2.10.).

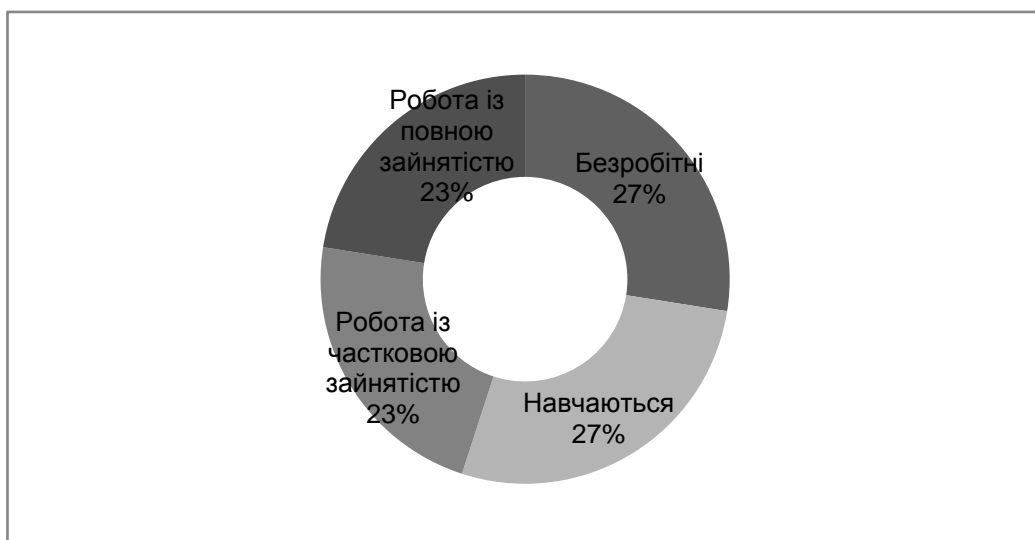


Рис. 2.10. Співвідношення працевлаштування після переїзду

Оцінюючи зміни у стосунках із чоловіком або партнером після переїзду, найбільша частка респондентів 13 осіб (32,5 % від загальної кількості жінок) не зафіксувала жодних суттєвих змін. Водночас у 10 осіб (25 %) стосунки погіршилися, а у 8 осіб (20 %) – навпаки, покращилися. Це

свідчить про індивідуальний характер трансформацій міжособистісних зв'язків у нових умовах. 9 осіб (22,5 %) опитаних на момент проведення дослідження не перебували у партнерських стосунках (Рисунок 2.11.).

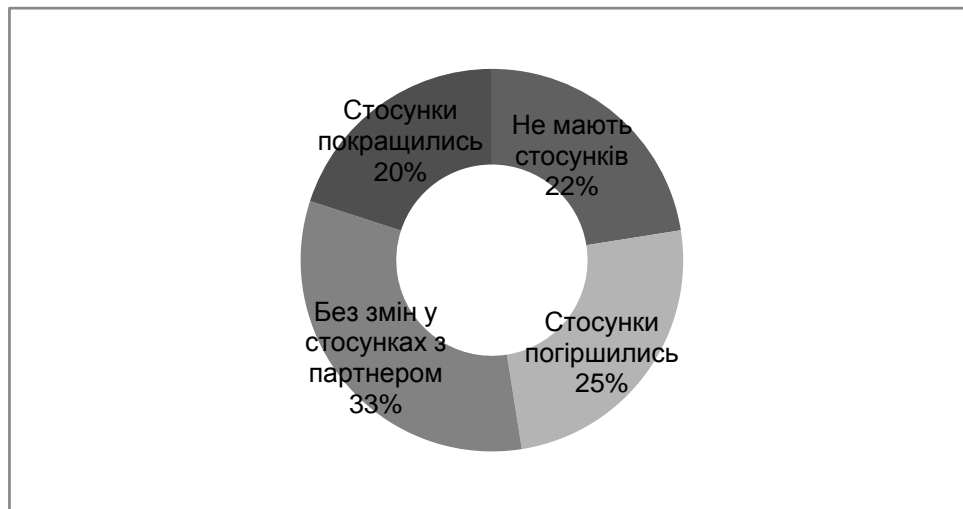


Рис. 2.11. Розподіл змін у стосунках з партнером після переїзду

Власну роль у родині більшість учасниць дослідження оцінюють на високому рівні – 15 жінок (37,5 % від загальної кількості опитаних) обрали 5 балів за п'ятибальною шкалою. Ще 9 жінок (22,5 %) оцінили свою роль на 4 бали, а 10 жінок (25 %) – оцінюють свою роль у родині на середньому рівні з оцінкою у 3 бали. Низькі оцінки трапляються рідше – 3 жінки (7,5%) оцінили свою роль у сім'ї на 2 бали і стільки ж (7,5 %) на 1 бал відповідно. Загалом, це свідчить про загалом позитивне самосприйняття щодо власних ролей в родинному контексті (Рисунок 2.12.).

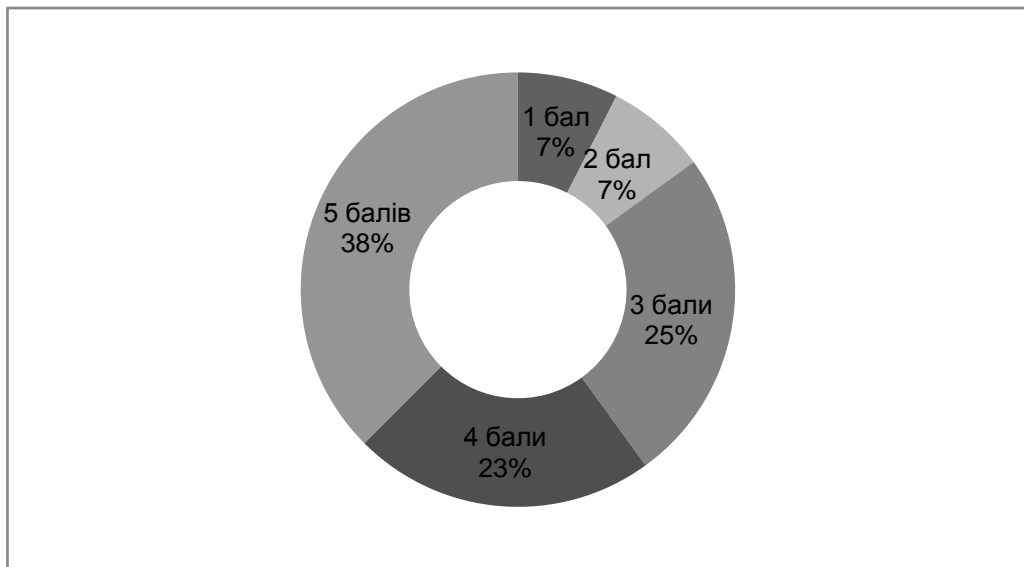


Рис. 2.12. Оцінка власної ролі у сім'ї на сьогоднішній день

Оцінка емоційного самопочуття жінок. Щодо впевненості у собі після переїзду, 18 опитаних (45 % від загальної кількості жінок) зазначили, що почувають себе менш впевнено. Ще 10 опитаних (25 %) почувають себе частково впевнено. При цьому 12 опитаних (30 %) оцінюють своє відчуття впевненості цілком позитивно.

Серед найбільш значущих та вагомих змін у повсякденному житті, після виїзду із України закордон, респондентки найчастіше відзначали такі проблеми та труднощі:

- Майже всі жінки відзначають збільшення відповідальності у вирішенні сімейних проблем, а також відчувають складнощі щодо фінансового становища, працевлаштування та виховання дітей.

- Жінки також відмічали зниження повсякденної стабільності, що вони почуваються більш розгублено у новому середовищі, що життя «наче стало на паузу», «перестала мріяти та розвиватись», «не розумієш, що робити далі», «все треба починати з початку».

- Відчуття тривоги та постійного стресу торкнулося майже половини опитаних жінок.

- Декілька жінок також звернули увагу за зменшення фізичної активності, зниження комунікативності через втрату звичного кола спілкування, відсутність друзів

- Для деяких респонденток важливим було питання переходу у спілкуванні на іноземні мови, які виявилися досить складними для вивчення, а також бюрократичні питання і прийняття нових правил та законів приймаючих країн.

- Респондентки також переживають за рідних і близьких, що залишаються в Україні під постійними повітряними обстрілами або вступили до лав ЗСУ і знаходяться в гарячих точках. Вони моніторять страшні новини кожного дня – це стало їх повсякденним життям.

Попри загальну негативну тенденцію сприйняття життєвих обставин після виїзду закордон, деякі учасниці дослідження, все ж таки, відмічали і позитивні сторони міграційних та адаптаційних процесів:

- Емоційний стан частки жінок покращився завдяки переїзду у країни, що більш розвинені економічно, політично та соціально, вони почали відчувати себе більш безпечно.

- Декілька жінок зустріли партнера або вийшли заміж, та відмічають набуття психологічної і матеріальної підтримки з боку чоловіків.

- Деякі респондентки радіють можливості змінити свій фах, освоїти нові професії та ефективніше самореалізуватися у нових країнах, що дозволить значно покращити їх фінансове положення.

- Жінки також відмітили важливість безпеки для своїх дітей, більш терпиме та лояльне ставлення до них у дитячих садочках та школах, їх можливість отримати якісну освіту у європейських навчальних закладах.

Також, для декількох опитуваних, значних змін не відбулось, окрім переїзду в нові країни, у їхньому сімейному та повсякденному житті.

Варто зазначити, що майже третина респонденток – 12 жінок (30 % від загальної кількості опитаних) не мають доступу до соціальних служб або психологічної підтримки, що свідчить про потребу в посиленні відповідної

підтримки для переселенців. Ще 6 жінок (15 %) взагалі не знають чи мають доступ до служб та підтримки, що говорить про недостатню інформованість стосовно наявності соціально-психологічної допомоги в нових містах їх перебування. Доступ до психологічної допомоги або соціальних служб мають 22 жінки (55 %).

Аналіз результатів дослідження шкал самооцінки рівня тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна. Показники рівня ситуативної (реактивної) тривожності та особистісної тривожності, за результатами тестування на визначення самооцінки рівня тривожності по методиці Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, розподілилися наступним чином, що показано у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати тестування на визначення самооцінки рівня тривожності методика Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна

Рівень тривожності	Результати опитаних за показником СТ		Результати опитаних за показником ОТ	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Низький рівень тривожності (до 30 балів)	1	2,5%	1	2,5%
Середній рівень тривожності (від 31 до 45 балів)	16	40%	14	35%
Високий рівень тривожності (від 46 балів і більше)	23	57,5%	25	62,5%

За результатами по шкалі реактивної (ситуативної) тривожності можна зробити наступні висновки (Рис. 2.13.):

- Більше половини реципієнток – 23 особи (57,5 % від загальної кількості опитаних) – мають найвищий рівень реактивної тривожності мають. Це може свідчити, про те що на даний момент часу жінки мають

багато переживань та тривожності, відчувають напруженість, внутрішню небезпеку, занепокоєння та різні страхи, що загалом відповідає нинішнім доволі тривожним та складним подіям, які провокує війна.

- Середній рівень тривожності мають 16 осіб (40 %), що говорить про схильність до більш спокійного, стриманого реагування на більшість травматичних та загрозових ситуацій у даний момент.

- Лише одна особа (2,5 %) серед опитаних показує результат низького рівня тривожності. З одного боку, це вказує на її психологічну стійкість до тривожних ситуацій та раціональні погляди на потенційно небезпечні оточуючі фактори, що глибокі негативні емоції у неї, як правило, не переважають. Але це також може свідчити про пригніченість та маскування емоцій, відвернену увагу від власних переживань або їх заперечення.

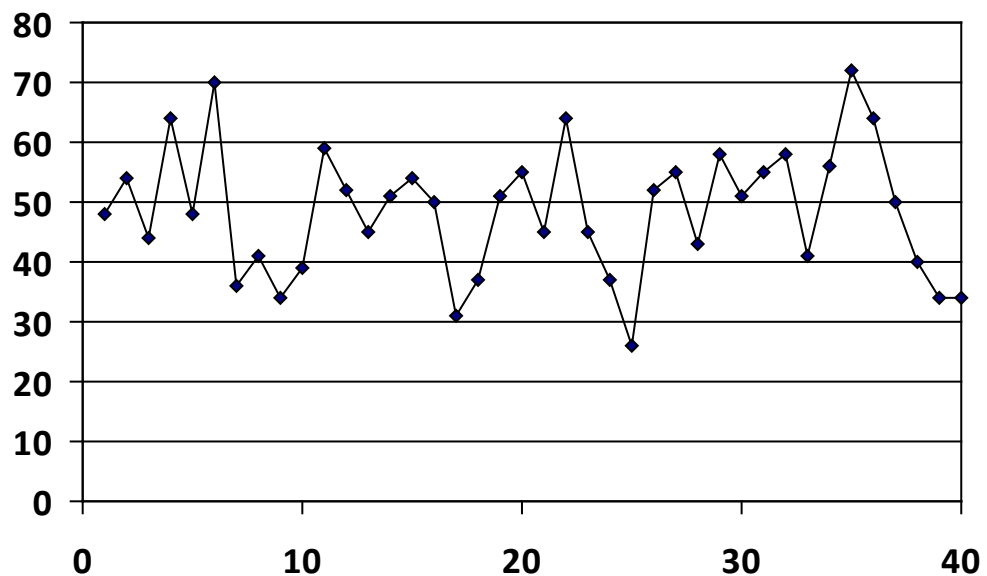


Рис. 2.13. Розподіл показників ситуативної тривожності

За шкалою особистісної тривожності ситуація виглядає дуже подібною, по її результатах можна зробити наступні висновки (Рис. 2.14.):

- Значна частина опитаних жінок – 25 осіб (62,5 % від загальної кількості опитаних) – мають найвищий рівень особистісної тривожності мають. Це може свідчити, що ця категорія опитаних відноситься до

високотривожних людей, що схильні емоційно реагувати на будь які події та сприймати їх як загрозу власної самооцінки чи навіть життю. Вони можуть фоново відчувати занепокоєння, переживати через дрібниці і боятись навіть не значних змін у навколишньому середовищі.

- Середній рівень особистісної тривожності мають 14 осіб (35 %), що говорить про їх схильність до не значного переживання у нестабільних ситуаціях, прояву більш стриманих емоцій на травматичні події, переживання щодо неприємностей не мають постійного характеру, або взагалі намагаються уникати критичних ситуацій.

- Лише одна жінка (2,5 %) серед реципієнток показує результат низького рівня особистісної тривожності. Вона схильна до стійких, більш спокійних реакцій на зміни в оточуючому середовищі, їй не властиві «бурхливі» прояви тривожності.

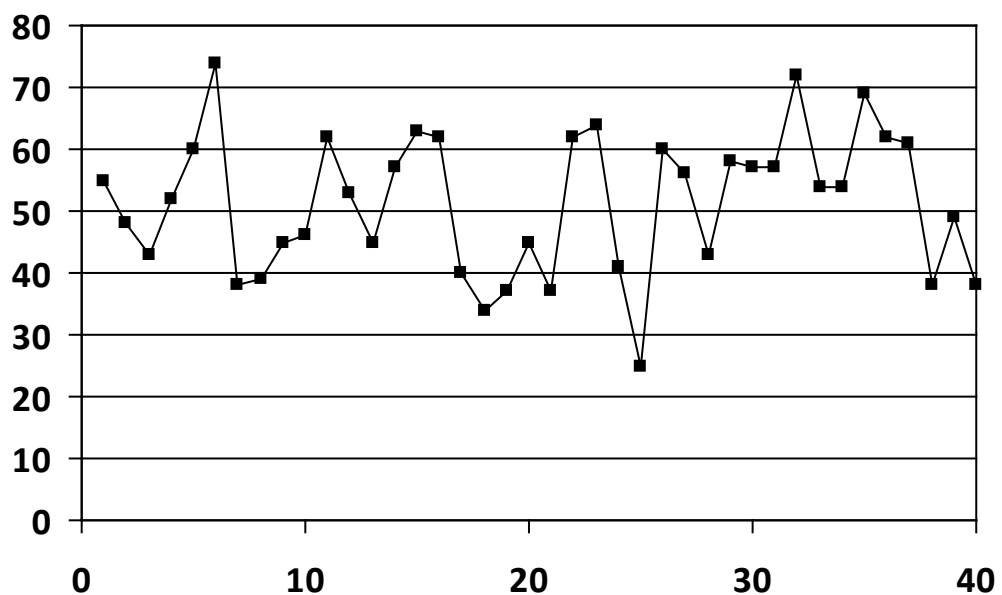


Рис. 2.14. Розподіл показників особистісної тривожності

Підсумовуючи результати дослідження шкал ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, можемо відзначити, що більшість жінок мають досить високий рівень як особистісної тривожності та к і ситуативної, тобто відносяться до категорії

тривожних осі, схильні до постійного хвилювання, нервозності та внутрішньої напруги. Цей стан може бути наслідком: складних адаптаційних процесів; збільшення відповідальності за вирішення власних та родинних проблем; часткова чи повна зміна сімейних ролей, або набуття нових; постійного психоемоційного навантаження; нестабільного сприйняття нового середовища. Необхідним є подальше психологічне супроводження, спрямоване на зниження тривожних проявів і розвиток емоційної стійкості.

Аналіз результатів дослідження оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК) за методикою Дж. Роттера. Значення результатів розглянемо у Таблиці 2.2. Значна частина учасниць – 34 особи (85 % від загальної кількості опитаних) демонструє помірну схильність як до зовнішнього так і до внутрішнього локусу контролю, тобто має середній рівень інтернальності, що притаманний більшості людей загалом. Поведінка та почуття відповідальності такої категорії людей зазвичай залежать від конкретних ситуацій чи обставин. Прояви їх суб'єктивного контролю змінюються при різному сприйнятті подій, що відбуваються – чи здаються вони простими, чи складними, або приємними чи не приємними.

Всього 6 жінок (15 %) мають високий рівень інтернальності. Це свідчить про значну групу осіб із вираженим внутрішнім контролем, тобто вони мають високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими вагомими обставинами. Вони зазвичай вважають, що більшість ситуацій у їхньому житті залежить від їх власних дій. Рівень їх відповідальності є максимальним, вони більше схильні до рішучості у прийнятті рішень та самоконтролю, вони вірять у свої сили при плануванні, що демонструє перевагу внутрішнього локусу контролю в цьому аспекті.

Низький рівень інтернальності серед опитаних взагалі відсутній, що говорить про те, що учасниці дослідження не вважають, що результати подій у їх житті зумовлені зовнішніми чинниками або є результатом збігів чи випадковості.

Таблиця 2.2.

Результати тестування на визначення локусу контролю за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера

Рівень локусу контролю (показник інтернальності)	Результати опитаних	
	Кількість осіб	%
Низький рівень інтернальності (до 11 балів)	-	-
Середній рівень інтернальності (від 12 до 32 балів)	34	85%
Високий рівень інтернальності (від 33 до 44 балів)	6	15%

Порівняльний аналіз результатів методик Спілбергера-Ханіна (рівень тривожності) та Роттера (рівень суб'єктивного контролю) дозволяє виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності особистості та типом її локусу контролю - тобто тим, як людина пояснює причини подій у своєму житті: через власні зусилля (внутрішній локус) чи зовнішні обставини (зовнішній локус).

Аналіз методики Спілбергера-Ханіна, шкал реактивної та особистісної тривожності, свідчить про те, що значна частина респонденток демонструє середній та підвищений рівень тривожності. Наприклад, на шкалі реактивної тривожності у більшості жінок чітко простежується стан емоційної напруги: 57,5 % респонденток вказують на часте відчуття тривоги, хвилювання або розпачу. Схожі показники видно і в шкалі особистісної тривожності: близько 62,5 % респонденток вказують на брак впевненості, схильність до частих переживань і внутрішню емоційну нестабільність. Такі результати свідчать про наявність підвищеного рівня тривожності, як ситуативного, так і стійкого (особистісного), що може знижувати адаптаційні можливості людини.

Паралельно, результати методики Роттера демонструють змішаний тип локусу контролю. Близько 85 % респонденток у важливих життєвих сферах

виявляє помірну схильність як до інтернального, так і до екстернального локусу контролю. Це свідчить про середній рівень внутрішнього контролю, який є типовим для більшості людей. Зазвичай їхня поведінка та відчуття відповідальності залежать від ситуації. Їхнє сприйняття контролю змінюється залежно від того, наскільки події здаються їм приємними чи неприємними, складними або легкими.

Взаємозв'язок між такими показниками як реактивна/особистісна тривожність та інтернальність/екстернальність досить помітний: учасники з вираженим внутрішнім локусом контролю частіше демонструють підвищену тривожність. Тобто їх підвищена тривожність може бути результатом постійних намагань контролювати своє життя, впливати на оточуюче середовище задля досягнення цілей, вважати, що події в її житті залежать саме від них, а від зовнішніх сил – це може сприяти почуттю напруженості та роздратованості.

Навпаки, у тесті Спілберга лише 2,5% опитаних демонструє низький рівень тривожності, а скоріше ознаки стабільності, спокою та емоційної врівноваженості, тоді як у методиці Роттера відсутній рівень екстернальності локусу контролю, тобто опитуваним притаманні думки щодо підвищеного впливу їх самих на власне життя, а не зовнішніх факторів.

Аналіз показує, що підвищена тривожність часто поєднується із внутрішнім локусом контролю. Це вказує на потребу в роботі з формуванням внутрішньої відповідальності, саморегуляції та впевненості у власних силах, що потенційно може зменшити тривожність і підвищити рівень психологічного благополуччя.

2.3. Рекомендації щодо зменшення негативного впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї

Як показали результати нашого дослідження, у більше ніж половини опитаних жінок проявлявся високий рівень ситуативної та особистісної

тривожності. Це говорить про те, що вони можуть не тільки відчувати фонову тривогу та переживати через дрібниці, а й саме в цей час внутрішньо напружені, відчувають занепокоєння та різні страхи. Також більшість жінок має середній рівень інтернальності, тобто їх поведінка та почуття відповідальності залежать як від конкретних ситуацій та їх сприйняття, так і від власних домагань щодо цих подій. Учасниці з вираженим середнім та внутрішнім локусом контролю частіше демонструють підвищену тривожність, що може бути результатом постійного контролю життя, бажання впливати на оточуюче середовище задля досягнення цілей.

Дослідження підтверджує, що вимушена міграція значно впливає на роль жінки в сім'ї, підвищуючи її відповідальність і змінюючи динаміку сімейних стосунків. Психоемоційний стан жінок-мігранток характеризується підвищеною тривожністю, стресом і невизначеністю, що пов'язано з втратою дому, розривом соціальних зв'язків, фінансовими труднощами та адаптацією до нового середовища. Тому виникає необхідність розгляду шляхів вирішення даної проблеми. Вирішення має відбуватися як на державному так і на міжособистісному рівнях та включає в себе:

- ✓ Розробка державних програм підтримки жінок-мігранток:
 - Створення соціальних центрів допомоги жінкам, які пережили вимушену міграцію.
 - Психологічна підтримка для зменшення стресу, спричиненого адаптацією до нових умов.
- ✓ Освітні ініціативи для розширення можливостей жінок:
 - Проведення безкоштовних курсів перекваліфікації та мовних тренінгів.
 - Підтримка ініціатив жіночого підприємництва для підвищення економічної самостійності.
- ✓ Популяризація сімейного консультування:
 - Надання консультаційних послуг для збереження сімейної єдності та ролей у нових умовах життя.
 - Підвищення обізнаності про рівноправне партнерство в родині.

- ✓ Інтеграція гендерного підходу в міграційну політику:
 - Урахування особливих потреб жінок при розробці програм інтеграції.
 - Захист від дискримінації та насильства в новому середовищі проживання.
- ✓ Підтримка досліджень у сфері впливу міграції на гендерні ролі:
 - Фінансування наукових проєктів, що аналізують трансформацію ролей у мігрантських сім'ях.
 - Включення цих тем до навчальних програм соціології, гендерних студій тощо.

Також можемо надати рекомендації для жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції і хочуть зберегти або трансформувати свою роль у сім'ї конструктивно:

1. Підтримуйте комунікацію в родині:

- Відкрито обговорюйте з партнером і дітьми виклики нових умов.
- Визначайте сімейні цінності й ролі разом, адаптуючи їх до нового середовища.

2. Піклуйтеся про своє ментальне здоров'я:

- Не соромтеся звертатися до психолога чи підтримуючих груп для жінок-мігранток.
- Практикуйте методи самодопомоги: щоденники, медитацію, фізичну активність.

3. Розвивайте нові навички:

- Вивчайте мову країни перебування – це відкриє нові можливості для роботи та соціалізації.
- Освоюйте нові професії або підтверджуйте свою кваліфікацію (через онлайн-курси, волонтерство тощо).

4. Зберігайте власну ідентичність:

- Не забувайте про свої інтереси, традиції та цінності – вони можуть стати опорою у змінах.

- Залучайте сім'ю до збереження культурної спадщини.

5. Налагоджуйте соціальні зв'язки:

- Шукайте спільноти українських жінок або інтеграційні платформи у новій країні.

- Активна участь у житті громади сприяє емоційній стабільності та соціальному визнанню.

6. Формуйте партнерські стосунки в сім'ї:

- Заохочуйте розподіл обов'язків на основі взаємної підтримки, а не за традиційними схемами.

- Обговорюйте нові ролі не як втрату, а як етап розвитку особистості й родини.

Що жінка отримує в результаті врахування даних рекомендацій:

Покращення комунікації призводить до зменшення конфліктів. Відкрите обговорення ролей і труднощів сприяє взаєморозумінню, дозволяє уникнути недомовок і знижує рівень напруги між подружжям та з дітьми.

Психологічна стабільність жінки проявляється через емоційне здоров'я родини. Коли жінка дбає про власне ментальне здоров'я, вона краще справляється зі стресом і може підтримувати інших членів сім'ї в кризових ситуаціях.

Освіта та самореалізація надає зміцнення авторитету жінки в родині. Професійна активність або здобуття нових навичок робить жінку не лише матеріально більш незалежною, а й впевненою, що позитивно впливає на баланс у стосунках.

Збереження ідентичності викликає посилення внутрішньої єдності сім'ї. Коли сім'я пов'язана з культурними традиціями і спільними цінностями, це створює відчуття стабільності навіть у чужому середовищі.

Соціальні зв'язки дають підтримку за межами родини. Участь жінки в громадських активностях дає їй відчуття належності та знижує залежність від виключно внутрішньо-сімейної підтримки, що полегшує адаптацію для всієї родини.

Партнерські ролі є фундаментом рівноправ'я і взаємоповаги. Перехід до більш гнучких моделей розподілу обов'язків сприяє партнерству в родині, де кожен член має право на самореалізацію, а не лише на виконання «традиційної» ролі.

Дані рекомендації мають на меті допомогти жінкам зберегти впевненість у собі, адаптуватися без втрати самоповаги та навіть зміцнити свою роль та свій вплив у сім'ї.

Висновки по II розділу

Емпіричне дослідження, представлене у даній дипломній роботі, присвячене вивченню впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї та її психоемоційний стан. У ньому проаналізовано, як війна і пов'язане з нею переселення впливають на сімейні ролі, психологічні ресурси, рівень тривожності та адаптацію жінок-мігранток, які змушені були покинути Україну. Статистичний аналіз і групування дозволили виявити психологічні характеристики та рівень адаптації жінок.

У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 18 до 65 років, переважно з південних регіонів України (65% – з Одеси та Одеської області). Більшість респонденток мають вищу освіту (75%) і перебувають у різних сімейних станах (45% – одружені, 27,5% – неодружені, 22,5% – розлучені). Жінки проживають у 12 країнах, переважно в ЄС (45% – Польща, 15% – Німеччина). 72,5% виїхали у перший рік війни, що свідчить про швидку реакцію на кризу.

35% жінок відзначили підвищення своєї ролі у прийнятті сімейних рішень, 55% – не зазнали змін, 10% відчули зниження участі. 79%

повідомили про зростання емоційної та фінансової відповідальності після міграції, що свідчить про посилення навантаження на жінок у нових умовах. Професійна реалізація після переїзду різниться: 27,5% не працюють, 27,5% навчаються, 45% мають часткову або повну зайнятість, що вказує на часткову адаптацію до нових соціально-економічних умов.

Серед опитаних 32,5% не помітили змін у стосунках з партнерами, 25% відзначили погіршення, 20% – покращення, що свідчить про індивідуальний характер трансформацій у сімейних зв'язках. Втрата стабільності, розрив соціальних зв'язків і фінансові труднощі викликають додатковий стрес і потребують психологічної підтримки.

Збір даних здійснювався онлайн за допомогою анонімних анкет через Google Forms, що забезпечило конфіденційність і добровільність участі. Використано комплекс психодіагностичних інструментів: анкета з соціально-демографічними даними, шкали тривожності STAI, шкала локусу контролю Роттера.

Використання методики Спілбергера-Ханіна (STAI) дозволило виявити рівень тривожності як особистісної характеристики та ситуативного стану. Вимушена міграція супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю, стресом, що негативно впливає на психічне здоров'я. Жінки з більш високою впевненістю у собі та активним використанням копінг-стратегій вирішувати проблеми демонструють кращу стресостійкість і психологічну ресурсність. Натомість пасивні копінг-стратегії, низька самооцінка і невпевненість призводять до вразливості і погіршення психоемоційного стану.

Дослідження підтверджує, що вимушена міграція значно впливає на роль жінки в сім'ї, підвищуючи її відповідальність і змінюючи динаміку сімейних стосунків. Психоемоційний стан жінок-мігранток характеризується підвищеною тривожністю, стресом і невизначеністю, що пов'язано з втратою дому, розривом соціальних зв'язків, фінансовими труднощами та адаптацією до нового середовища. Водночас жінки, які мають внутрішній локус

контролю, високу самооцінку і активно застосовують копінг-стратегії, демонструють кращу стресостійкість і психологічну ресурсність.

Результати дослідження мають важливе значення для розробки програм психологічної підтримки та соціальної адаптації вимушених мігранток, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у собі та зміцнення сімейних ролей у нових умовах життя. Врахування індивідуальних особливостей і потреб жінок допоможе ефективніше підтримувати їх у процесі адаптації та збереження психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі проведено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї для виявлення їх психоемоційного стану. Теоретико-емпіричний аналіз виконано згідно поставлених завдань і можна представити наступні висновки:

1. Під час аналізу теоретичних підходів було ретельно вивчено наукові джерела, які включали наукові статті, книги та звіти, що дозволило охопити широкий спектр тем, пов'язаних з впливом вимушеного вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї. У першому підрозділі виділено основні поняття вимушеного переселення, його вплив на особистість та адаптаційні процеси. Виявлено, що наслідки міграції спричиняють серйозні зміни ідентичності людини, порушення звичних соціальних структур і ролевих моделей. Адаптація вимушених мігрантів має багатовимірний характер: від зовнішньої поведінкової пристосованості до глибокої особистісної реорганізації, що включає елементи правової, соціокультурної, емоційної та мотиваційної адаптації. Кількість досліджень у сфері міграції, психологічний вимір трансформації жіночої ролі в умовах вимушеної міграції наразі є невеликою, що зумовлює необхідність глибшого аналізу цього явища та обґрунтовує актуальність обраної теми.

2. У роботі було також розглянуто функціонально-рольову структуру сім'ї та виділені із неї сімейні ролі. Також проаналізовано передумови розподілу сімейних ролей через призму різних історичних періодів, психологічних підходів та гендерних стереотипів. Актуальним стає впровадження демократичного, егалітарного сімейного підходу, де обидва партнери рівною мірою беруть участь в ухваленні рішень та відповідальності за майбутнє родини.

Виявлено, що під впливом переселення можуть виникати порушення традиційного розподілу ролей, зміна ієрархій, послаблення зв'язків, а також жінка все частіше змушена поєднувати функції матері, опікуна, фінансового

годувальника, організатора побуту і навіть психологічного стабілізатора родини. Жінка в умовах міграції проявляє високу стресостійкість, здатна гнучко адаптуватися до нових умов, долати тиск гендерних стереотипів, брати на себе функції, які раніше традиційно вважалися чоловічими. Водночас міграційні процеси також супроводжуються фінансовими труднощами, збільшенням відповідальності, значним емоційним навантаженням, що вимагає підтримки як з боку інших членів родини, а також з боку державних і громадських інституцій.

3. Було здійснено емпіричне дослідження щодо психологічних особливостей жінок у процесі трансформації сімейних ролей та адаптації до нового соціального середовища. Проведене комплексне опитування, за допомогою якого ми проаналізували оцінки рівня тривожності жінок за шкалами Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна, визначали рівень інтернальності за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, а також використали Анкету для визначення соціально-демографічного положення опитуваних жінок та їх оцінки їх загального емоційного самопочуття.

За отриманими результатами було зроблено наступні висновки: серед 40 жінок віком від 18 до 65 років, що брали участь у дослідженні, більшість виїхали у перший рік війни і наразі проживають у різних країнах ЄС. Значна частина опитаних мають вищу освіту і перебувають у різних сімейних станах. Жінки відзначали підвищення своєї ролі у прийнятті сімейних рішень, повідомляли про зростання емоційної та фінансової відповідальності після міграції, що свідчить про посилення навантаження на жінок у нових умовах. Втрата стабільності, розрив соціальних зв'язків і фінансові труднощі викликають додатковий стрес і потребують психологічної підтримки.

4. Надано рекомендації щодо зменшення негативного впливу вимушеної міграції на роль жінки в сім'ї. Так як у більше ніж половини опитаних жінок проявлявся високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Це говорить про те, що вони можуть не тільки відчувати фонову тривогу та переживати через дрібниці, а й саме в цей час внутрішньо

напружені, відчувають занепокоєння та різні страхи. Також більшість жінок має середній рівень інтернальності, тобто їх поведінка та почуття відповідальності залежать як від конкретних ситуацій та їх сприйняття, так і від власних домагань щодо цих подій. Учасниці з вираженим середнім та внутрішнім локусом контролю частіше демонструють підвищену тривожність, що може бути результатом постійного контролю життя, бажання впливати на оточуюче середовище задля досягнення цілей. Виникла необхідність надання рекомендацій, які детально представлені в 2 розділі. Дані рекомендації мають на меті допомогти жінкам зберегти впевненість у собі, адаптуватися без втрати самоповаги та навіть зміцнити свою роль та свій вплив у сім'ї.

Отже, дослідження підтверджує, що вимушена міграція значно впливає на роль жінки в сім'ї, підвищуючи її відповідальність і змінюючи динаміку сімейних стосунків. Психоемоційний стан жінок-мігранток характеризується підвищеною тривожністю, стресом і невизначеністю, що пов'язано з втратою дому, розривом соціальних зв'язків, фінансовими труднощами та адаптацією до нового середовища.

Результати дослідження мають важливе значення для розробки програм психологічної підтримки та соціальної адаптації вимушених мігранток, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у собі та зміцнення сімейних ролей у нових умовах життя. Врахування індивідуальних особливостей і потреб жінок допоможе ефективніше підтримувати їх у процесі адаптації та збереження психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєнко Н.В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. Харківський національний університет внутрішніх справ. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 10-14 Доступно за URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/14eb0d84-6506-468e-96eb-c00f12dc7b28/content>
2. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномену акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2016. Вип. 3. Т. 1. С. 111–117. Доступно за URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2720/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_1.pdf?sequence=1
3. Блінова О.Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: Монографія. Книга 2. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка. 2017. С.162-180. Доступно за URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8948>
4. Борисенко В.М. Необхідність формування емоційної компетентності майбутніх фахівців соціономічного напрямку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 4. 2016 С.89-93 Доступно за URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/954>
5. Волков Д.С., Абатурова О.А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12-15 Доступно за URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/292>
6. Гладченко С. В., Бескодарна А. П. Стереотипне уявлення про роль жінки в сім'ї. *Гендерна конструкція соціуму : історія і сучасність* : зб. матеріал. всеукраїнської наук.-практич.конф. (Одеса, 15-16 травня 2019 р.). –

Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. Доступно за URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/25553>

7. Гладченко С. В., Пастухова Д. Ю. Соціальні ролі жінок в сучасному суспільстві. *Гендерна конструкція соціуму : історія і сучасність* : зб. матеріал. всеукраїнської наук.-практич. конф. (Одеса, 15-16 травня 2019 р.). – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. Доступно за URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/25540>

8. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. – Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. – 216 с. Доступно за URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058838.pdf>

9. Державна міграційна служба України. Новини. Доступно за URL: <https://dmsu.gov.ua/news/dms/14957.html>

10. Дослідницька платформа «Gradus Research Company», спеціально для Університету Східної Англії (University of East Anglia). Зміни в ролях: як війна вплинула на сімейне життя українських жінок. / Жовтень 2023 Доступно за URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/changes-roles-how-war-has-affected-family-life-ukrainian-women/>

11. Жавнерчик О.В. Психологія управління: Конспект лекцій. Одеса: Одеський державний екологічний університет, 2020. 161с. http://eprints.library.odeku.edu.ua/id/eprint/7402/1/Zhavnerchyk_OV_Psihol_ypr_KL_2020.pdf

12. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 4. 2016 С. 41-45. Доступно за URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/954>

13. 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. Доступно за URL: <https://gj.journal.kspu.edu/index.php/gj/article/view/272/264>

14. Людчивенко А. Є. Психологічні особливості подружніх конфліктів вимушених мігрантів. Кваліфікаційна робота бакалавра. – Запорізький національний університет, 2024 р. Доступно за URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19524>

15. Міністерство охорони здоров'я України - Дослідження стану позначення стереотипів за ознакою статі на психоемоційному добробуті жінок та чоловіків на підставі аналізу світової науково-практичної літератури. Доступно за URL: <https://moz.gov.ua/uk/doslidzhennja-stanu-poznachennja-stereotipiv-za-oznakoju-stati-na-psihoemocijnomu-dobrobuti-zhinok-ta-cholovikiv-na-pidstavi-analizu-svitovoi-naukovo-praktichnoi-literaturi>

16. Нестеренко О. Особливості правової соціалізації внутрішньо переміщених осіб. Підприємництво, господарство і право. 2017. № 5. С. 185–188. Доступно за URL: <http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/3339/1/2.pdf>

17. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1(01). С. 200-202. Доступно за URL: <http://nauksfg.wunu.edu.ua/index.php/npsfg/article/view/171>

18. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с. Доступно за URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf

19. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с. Доступно за URL: [ПОСІБНИК Психологічна допомога постраждалим 17_03_2015.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf)

20. Римаренко Ю.Ю. Міграційні процеси в сучасному світі; світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): енциклопедія. НАН України, Ін-т держави і права ім. В.М.Корецького.. К. Довіра. 1998. С. 27-124

21. Рік повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії / 20.06.2023. А. Хелашвілі, А. Боброва, Є. Хассай, О. Сирбу, Н. Ломоносова, Ю. Назаренко, «Cedos» Доступно за URL: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/rik-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi.pdf>
22. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*. 2006. № 2. С. 127-139 - Бібліогр.: 36 назв.- укр. Доступно за URL: <http://dspace.nbuiv.gov.ua/handle/123456789/8810>
23. Родіна Н. В. Методи наукових досліджень, аналіз та презентація результатів дослідження : метод. рекомендації. до курсу для здобувачів 3-го освітньо-кваліфікаційного рівня (доктор філософії) спец. 053 «Психологія» / Н. В. Родіна. – Одеса : Одес.нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2022. – 35 с. Доступно за URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8fc2c348-faa9-456a-9795-335700af3df5/content>
24. Слюсаревський М., Блінова О.Є. Психологія міграції. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ. “Імекс ЛТД”, 2013. – 244 с. Доступно за URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/migration-psych_slusar-blinova.pdf
25. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців. Новини <https://www.unhcr.org/ua/news/briefing-notes/unhcr-after-three-years-war-ukrainians-need-peace-and-aid>
26. Український центр економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. Частина 1. 2024. Київ Доступно за URL: <https://razumkov.org.ua/images/2024/01/29/2024-Pyshchulina-EDNANNYA-SITE.pdf>
27. Український центр економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції

з України до ЄС в умовах військового конфлікту. Частина 2. 2024. Київ
Доступно за URL: <https://razumkov.org.ua/images/2024/01/30/2024-Pyshchulina-EDNANNYA-Yurchyshyn-3-SITE.pdf>

28. Український центр економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. Частина 3. 2024. Київ
Доступно за URL: <https://razumkov.org.ua/images/2024/01/30/2024-Pyshchulina-EDNANNYA-Yurchyshyn-3-SITE.pdf>

29. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
Доступно за URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051644.pdf>

30. Хассай Є. Вплив війни на можливості жінок: результати дослідження / 03.07.2023. Є. Хассай, аналітикиня «Cedos» Доступно за URL: <https://cedos.org.ua/vplyv-vijny-na-mozhlyvosti-zhinok/>

31. Цурік Т. І. Стратегії подолання стресових ситуацій в умовах війни. Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції [Електронний ресурс] : Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки» (Одеса, 23–25 квіт. 2024 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 290–294.
<https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/38918>

32. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ«ХП», 2018. 246с. Доступно за URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content>

33. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021. Доступно за URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2459/>

34. Юрків Я. І., Луканов Д. В. / Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1. С. 469-472. Доступно за URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2021_1_96
35. Galunko V. (2023). Problematyka przymusowych migracji Ukraińców w warunkach stanu wojennego. *Fides, Ratio Et Patria. Studia Toruńskie*, (18), 99–107. Доступно за URL: <https://doi.org/10.56583/frp.2514>
36. Geist B. Sociologicky slovník. 1992. 580 p
37. Glossary on Migration : International Organization for Migration (IOM), 2019, INTERNATIONAL MIGRATION LAW № 34 Доступно за URL: http://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_34_glossary.pdf
38. Haefner, Judy. "An application of Bowen family systems theory." *Issues in mental health nursing* 35.11, 2014. 835-841. Доступно за URL: https://www.researchgate.net/publication/267635549_An_Application_of_Bowen_Family_Systems_Theory
39. Khodachuk Yana, Maslova Yuliia. Gender stereotypes in the information picture of the world (on the example of Ukraine and Poland). *Education, Health and Sport*. 2021;11(6):28-36. Доступно за URL: <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.06.003>
40. Mooney, E. (2005). The Concept of Internal Displacement and the Case for Internally Displaced Persons as a Category of Concern. *Refugee Survey Quarterly*, 24 (3), 9–26. Доступно за URL: <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/9.pdf>
41. Poland MHPSS Technical Working Group, «Essential Concepts and Best Practices for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS)», 2022 Доступно за URL: <https://data.unhcr.org/en/documents/details/92939>
42. Rotter, J. B. (1969, June). A social learning approach to community mental health. In *Symposium on youth: their values, goals and career concepts*

[third report]. Rensselaerville, NY. (ERIC No. ED036828) Доступно за URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED036828.pdf>

43. Spielberger, C. D. (1989). *State-Trait Anxiety Inventory: a comprehensive bibliography*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
Доступно за URL: <https://www.advancedassessments.co.uk/resources/Mental-Health-Test.pdf>

44. Spielberger C. D. Manual for the state-trait-anxiety inventory / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 2005. 10 p. Доступно за URL: https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_State-Trait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2

45. The Social Learning Theory of Julian B. Rotter [online], psych.fullerton.edu [dostęp 2017-11-24]. Доступно за URL: <https://psych.fullerton.edu/jmearns/rotter.htm>

46. The State-Trait Anxiety Inventory, Trait version: structure and content re-examined / Peter J Bieling, Martin M Antony, Richard P Swinson / Behaviour Research and Therapy Volume 36, Issues 7-8, 1 August 1998, Pages 777-788
URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796798000230>

47. "Theories of Emeritus Professor Julian Rotter Still Relevant to Field of Clinical Psychology". UConn - University of Connecticut, 7 August 2012. Доступно за URL: <https://today.uconn.edu/2012/08/theories-of-emeritus-professor-julian-rotter-still-relevant-to-field-of-clinical-psychology/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження ролі жінки в сім'ї після вимушеної міграції

Інструкція: Анкета є анонімною. Всі відповіді використовуються виключно в наукових цілях.

1. Загальна інформація

- 1.1. Вік: _____
- 1.2. Сімейний стан: Одружена; Розлучена; Вдова; Неодружена
- 1.3. Кількість дітей: _____
- 1.4. Освіта: Середня; Середньо-спеціальна; Вища; Немає освіти
- 1.5. Рік переїзду: _____
- 1.6. Звідки виїхали (місто/область): _____
- 1.7. Куди переїхали (місто/область): _____

2. Життєві умови після міграції

- 2.1. Чи змінилася ваша участь у прийнятті рішень у сім'ї після переїзду?
 Так, стала більшою; Не змінилася; Зменшилася
- 2.2. Чи довелося вам брати на себе більше відповідальності (фінансово, емоційно)? Так; Частково; Ні
- 2.3. Чи влаштувалися ви на роботу після міграції?
 Так, повна зайнятість; Часткова зайнятість; Не працюю; Вчуся
- 2.4. Чи змінилися стосунки з чоловіком/партнером після переїзду?
 Покращилися; Не змінилися; Погіршилися; Немає партнера
- 2.5. Як ви оцінюєте свою роль у родині зараз (за шкалою від 1 до 5)?
(1 – мінімальна роль, 5 – провідна роль)

3. Емоційне самопочуття

- 3.1. Ви відчуваєтеся більш впевнено після переїзду? Так; Частково; Ні
- 3.2. Чи маєте доступ до психологічної підтримки або соціальних служб?
 Так; Ні; Не знаю
- 3.3. Що найбільше змінилось у вашому повсякденному житті після міграції?

(відкрите запитання)

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток Б

**Оцінка рівня особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності
(STAI) Тест Ч.Д. Спілбергера – ЮЛ. Ханіна**

1. Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте на даний момент. Над питаннями не замислюйтесь довго, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

A – 1. Ні, це не так; B – 2. Мабуть, так;

C – 3. Вірно; D – 4. Цілком вірно.

№	Оцінюваний показник	A	B	C	D
1	Я спокійний(на)	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жалість	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочивши	1	2	3	4
9	Я не задоволений(на) собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений(на) в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я роздратований	1	2	3	4
15	Я не відчуваю напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений(на)	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я сильно збуджений(на) і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

2. Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте уважно кожне із наведених нижче висловів і позначте цифру у відповідній графі справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями не замислюйтесь довго, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

A – 1. Ні, це не так; B – 2. Мабуть, так;

C – 3. Вірно; D – 4. Цілком вірно.

№	Оцінюваний показник	A	B	C	D
1	В мене буває веселий настрій	1	2	3	4
2	Я буваю роздратований	1	2	3	4
3	Я часто буваю в розпачі	1	2	3	4
4	Я хотів би, щоб мені таланило так, як і іншим	1	2	3	4
5	Я сильно хвилююсь через неприємності і довго про них пам'ятаю	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний та холоднокровний	1	2	3	4
8	Мене хвилюють можливі труднощі	1	2	3	4
9	Мене занадто хвилюють дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю досить щасливим	1	2	3	4
11	Я все сприймаю близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
15	В мене буває «хандра»	1	2	3	4
16	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої турботи	1	2	3	4

Інтерпретації результатів:

Ситуативна тривожність				
СТ		Відповіді		
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Показник ситуативної тривожності розраховується за формулою:

$$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ - сума обраних чисел по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ - сума обраних чисел по пунктах шкали 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність				
ОТ	Відповіді			
№	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	1	2	3	4

12	1	2	3	4
13	4	3	2	1
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4

Показник особистісної тривожності розраховується за формулою:

$$OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ - сума обраних чисел по пунктах шкали 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

$\Sigma 2$ - сума обраних чисел по пунктах шкали 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Результати оцінюються зазвичай, у таких градаціях:

до 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності І тут слід знизити суб'єктивність значимість ситуації та завдань та перенести акцент на осмислення діяльності та формування почуття впевненість у успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності та уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги ставить за мету показати себе в "найкращому світлі".

Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції, з метою керівництва та психокорекційної діяльності.

Додаток В

**«Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), Internal-External Scale
(I-E Scale) методика Дж. Роттера**

Інструкція: Будь ласка, прочитайте уважно кожне із наведених нижче тверджень, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою від повного заперечення до повної згоди. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

A – 1. Не згодна повністю; B – 2. Не згодна частково;

C – 3. Скоріше не згодна; D – 4. Скоріше згодна;

E – 5. Згодна частково; F – 6. Повністю згодна.

№	Оцінюване твердження	A	B	C	D	E	F
1	Просування по службі залежить більш за все від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини	-3	-2	-1	+1	+2	+3
2	Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
3	Хвороба - справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
4	Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
5	Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
6	Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
7	Зовнішні обставини - батьки й добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
8	Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
9	Як правило, керівництво виявляється більш	-3	-2	-1	+1	+2	+3

	ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.						
10	Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль. □	-3	-2	-1	+1	+2	+3
11	Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
12	Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
13	Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
14	Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
15	Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
16	Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
17	Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
18	Я намагаюся не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
19	Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
20	У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
21	Життя більшості людей залежить від збігу обставин	-3	-2	-1	+1	+2	+3
22	Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити	-3	-2	-1	+1	+2	+3
23	Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.	-3	-2	-1	+1	+2	+3

24	Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
25	Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють	-3	-2	-1	+1	+2	+3
26	Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися в сім'ї.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
27	Якщо я захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
28	На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
29	Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук	-3	-2	-1	+1	+2	+3
30	Важко зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
31	Людина, яка не домоглася успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль	-3	-2	-1	+1	+2	+3
32	Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
33	У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
34	Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити та правильно одягати.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
35	У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішуються самі собою	-3	-2	-1	+1	+2	+3
36	Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
37	Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
38	Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
39	Я завжди віддаю перевагу прийняти рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або долю.	-3	-2	-1	+1	+2	+3

40	На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання	-3	-2	-1	+1	+2	+3
41	У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найбільшому бажанні	-3	-2	-1	+1	+2	+3
42	Здібні люди, які не зуміли реалізувати себе, свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
43	Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей.	-3	-2	-1	+1	+2	+3
44	Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння або ліні та мало залежало від везіння чи невезіння.	-3	-2	-1	+1	+2	+3