

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ

КАФЕДРА СОЦІОЛОГІЇ

**Кваліфікаційна робота
бакалавра**

**ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ РОДИН В УМОВАХ
ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконала: студентка, iv курсу,
групи 6. 0540-смк-з
спеціальності 054 «Соціологія»
освітньої програми «Соціологія
медіації і кримінології»
В.О. Сазоненко

Керівник: доцент кафедри соціології,
к.філос.н.,
О.С. Сорокіна

Рецензент: доцент, доцент кафедри
соціології, к.соц.н.,
Ю.О. Приймак

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Соціології та управління
Кафедра Соціології
Рівень вищої освіти Бакалавр
Спеціальність 054 «Соціологія»
Освітня програма «Соціологія медіації і кримінології»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

В.О. Скворець _____

07 грудня 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сазоненко Вікторії Олександрівні

1. Тема роботи (проекту) Життєві стратегії родин в умовах війни в Україні

Керівник роботи Сорокіна О.С., к.філос.н.

Затверджені наказом ЗНУ від 18 січня 2024 року № 78-с

2. Строк подання студентом роботи 14 травня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи 1. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ: Стилос, 2011. 238 с. 2. Кудінов І.О. Стратегія життя особистості як фактор розвитку суспільства : Монографія. Запоріжжя: КСК-Альянс, 2015. 180 с. 3. Кухта М. «Життєві стратегії»: поняття та особливості формування. Соціальні виміри суспільства. 2011.Вип. 3 (14). С. 76–88. 4. Мурадян О. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. Соціологічні студії. Луцьк, 2013. № 1 (2). С. 49-54. 5. Слюсар Л.І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Уточнити зміст понять: «життєва стратегія», «родина», «війна». 2. Провести ретроспективний аналіз дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. 3. Визначити методологічні підходи дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни». 4. З'ясувати сутність та зміст життєвих стратегій. 5. Вивчити специфіку стилю життя родин в умовах війни. 6. Проаналізувати типи життєвих стратегій родин в умовах війни. 7. Провести соціологічне інтерв'ю як метод дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. 8. Зробити інтерпретацію результатів дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. 9. Надати рекомендації щодо покращення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Сорокіна О.С., доцент кафедри соціології	11.12.23	11.12.23
Розділ 2	Сорокіна О.С., доцент кафедри соціології	02.02.24	02.02.24
Розділ 3	Сорокіна О.С., доцент кафедри соціології	05.04.24	05.04.24

7. Дата видачі завдання 07 грудня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір та формулювання теми роботи	Листопад 2023	<i>виконано</i>
2.	Опрацювання наукових джерел	Грудень 2023	<i>виконано</i>
3.	Робота над вступом	Січень 2024	<i>виконано</i>
4.	Робота над першим розділом	Січень 2024	<i>виконано</i>
5.	Робота над другим розділом	Лютий 2024	<i>виконано</i>
6.	Проведення соціологічного дослідження	Березень 2024	<i>виконано</i>
7.	Робота над третім розділом	Квітень 2024	<i>виконано</i>
8.	Робота над висновками	Травень 2024	<i>виконано</i>

Студентка _____ В.О. Сазоненко

Керівник роботи (проекту) _____ О.С. Сорокіна

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.С. Сорокіна

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: складається з 65 сторінок, 56 позиції у списку літератури, 1 додатка.

ЖИТТЄВА СТРАТЕГІЯ, СІМ'Я, ВІЙНА

Мета наукового дослідження: розробити рекомендації щодо покращення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні.

Об'єкт наукового дослідження: життєві стратегії родин.

Предмет наукового дослідження: життєві стратегії родин в умовах війни в Україні.

Методи наукового дослідження: опитування, соціологічне інтерв'ю.

Гіпотеза дослідження: В умовах війни життєві стратегії родин переважно концентруються навколо проблеми виживання.

Висновки: 1. Життєва стратегія визначає шлях, яким особа чи група йде у житті, роблячи важливі рішення щодо освіти, кар'єри, відносин. Родина виступає як основна одиниця суспільства, яка забезпечує підтримку та затишок, а також передає цінності та традиції.

2. Дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни може базуватися на різних методологічних підходах, які допомагають розкрити складні аспекти. Кожен з методологічних підходів має свої переваги та недоліки і може бути використаний окремо або в поєднанні з іншими для глибшого розуміння життєвих стратегій родин.

3. Лідуючою серед родин є «стратегія планування особистого майбутнього». На другому місці «стратегія вбудовування майбутнього в теперішнє». «Стратегію уникання майбутнього» – її обрання вказує на те, що частина родин уникає або ухиляється від активного планування свого майбутнього. «Стратегія пристосування до обставин» – найменш поширена. Вона може вказувати на те, що деякі родини уникають та мають обмежений контроль над своїм майбутнім і намагаються адаптуватися до теперішніх обставин замість активного планування на майбутнє.

SUMMARY

Diploma thesis consists of 65 pages, 56 literature sources, 1 annex.

LIFE STRATEGY, FAMILY, WAR

Research purpose is to develop recommendations for improving the life strategies of families in the conditions of the war in Ukraine/

Research object is life strategies of families.

Research subject is life strategies of families in the conditions of war in Ukraine.

Research methods survey, sociological interview.

Research hypothesis is in wartime, the life strategies of families mostly focus on the problem of survival.

Conclusions: 1. A life strategy determines the path a person or a group takes in life, making important decisions regarding education, career, and relationships. The family acts as the basic unit of society, providing support and comfort, as well as transmitting values and traditions.

2. The study of life strategies of families in the conditions of war can be based on different methodological approaches that help to reveal complex aspects. Each of the methodological approaches has its advantages and disadvantages and can be used separately or in combination with others for a deeper understanding of the life strategies of families.

3. Leading among families is the "strategy of personal future planning." The second city is "the strategy of building the future into the present." "Future avoidance strategy" - its selection indicates that some families avoid or avoid active planning of their future. "Strategy of adaptation to circumstances" is the least common. It may indicate that some families avoid and have limited control over their future and try to adapt to present circumstances instead of actively planning for the future.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ РОДИН В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	9
1.1. Уточнення змісту понять: «життєва стратегія», «родина», «війна».....	9
1.2. Ретроспективний аналіз дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні.....	15
1.3. Методологічні підходи до дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні	19
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ РОДИН В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	23
2.1. Сутність та зміст життєвої стратегії.....	23
2.2. Специфіка стилю життя родин в умовах війни.....	29
2.3. Типи життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні	35
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ РОДИН В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	41
3.1. Опитування та соціологічне інтерв'ю як методи дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні	41
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні	43
3.3. Рекомендації щодо покращення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні	53
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальні проблеми, з якими зіштовхуються родини в умовах війни в Україні, а також труднощі, пов'язані з їх адаптацією до нового середовища, потребують особливої уваги з боку фахівців. Виникають травми внаслідок воєнних подій та раптового переїзду, відсутності соціальних зв'язків на новому місці проживання, а також зміни у соціальному та фінансовому статусі.

Дана проблема досліджується різними авторами, які враховують багатогранність цієї проблеми: результати досліджень адаптації на новому місці; особливості конструювання власного життя та поняття життєвих стратегій; також розглядається життєва стратегія як засіб випереджального відображення в умовах змін в умовах війни, які зазнали значних перетворень у житті через непланований переїзд.

У наукових роботах життєві стратегії здебільшого відтворюють орієнтацію на майбутнє, оскільки завдяки ним здійснюється планування особистістю свого життя, вибір цілей та пріоритетів, визначення шляху до отримання результатів, що дає змогу освітити широкий спектр способів дій з конструювання майбутнього. Отже, потреба дослідження конструювання майбутнього родинами, які вимушено змінили місце проживання внаслідок війни, визначає актуальність теми дослідження.

Об'єкт дослідження: життєві стратегії родин.

Предмет дослідження: життєві стратегії родин в умовах війни в Україні.

Мета дослідження: розробити рекомендації щодо покращення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні.

Мета дослідження передбачає розв'язання наступних *наукових завдань*:

- уточнити зміст понять: «життєва стратегія», «родина», «війна»;
- провести ретроспективний аналіз дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні;

– визначити методологічні підходи дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни»»»;

– з’ясувати сутність та зміст життєвих стратегій;

– вивчити специфіку стилю життя родин в умовах війни;

– проаналізувати типи життєвих стратегій родин в умовах війни;

– провести соціологічне інтерв’ю як метод дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні;

– зробити інтерпретацію результатів дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні;

– надати рекомендації щодо покращення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні.

Гіпотеза. В умовах війни життєві стратегії родин переважно концентруються навколо проблеми виживання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ РОДИН В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1 Уточнення змісту понять: «життєва стратегія», «родина», «війна»

Життєва стратегія – це концепція, що враховує соціальні, культурні та психологічні аспекти індивідуального життя, такі як цінності, переконання, мети, плани та вибори, які визначають спосіб, яким людина керує своїм життям і взаємодіє з навколишнім світом.

Термін «життєва стратегія особистості» був запроваджений американським дослідником К. Роджерсом. Він використовував цей термін для опису підходу до життя, що базується на самовизначенні, розвитку особистості та активному виборі життєвого шляху [52, с. 90].

Формування життєвої стратегії включає ряд аспектів, які визначають, як особистість сприймає себе, свої цілі, інших людей і світ навколо. Ці аспекти включають систему потреб і цінностей, які визначають пріоритети і значущість різних складових життя, а також ставлення до самого себе і до власної діяльності. Слід відмітити, що ці психологічні ресурси відіграють ключову роль у формуванні та реалізації життєвих цілей і визначають індивідуальний підхід до вибору альтернативних шляхів життя [14, с. 95].

Науковці розглядають життєву стратегію за трьома ключовими аспектами:

а) планування життя: це означає формування основних напрямків діяльності, обрання способу життя, а також встановлення основних цілей та шляхів їх досягнення. Людина усвідомлює, які кроки потрібно зробити для досягнення своїх мет;

б) узгодженість цілей і планів з реалізацією: це означає, що особисті цілі та плани повинні бути реалістичними і відповідати можливостям і обмеженням індивіда. Людина повинна мати здатність реалізовувати свої плани і досягати мети;

в) постійне удосконалення: життєва стратегія не є статичною. Вона включає постійне формування нових цілей та шляхів їх досягнення в процесі особистого розвитку. Людина в процесі реалізації своїх життєвих стратегій може змінювати свої пріоритети та адаптуватися до нових умов і обставин [43, с. 41].

Отже, як бачимо, життєві стратегії включають у себе ряд ключових елементів, які визначають шлях досягнення особистої мети. По-перше, це чітке планування, яке включає у себе встановлення конкретних цілей і напрямків для свого життя. Однак, іноді ці цілі можуть бути несумісними з реальністю або доступними ресурсами.

Життєві стратегії також формуються під впливом соціальних норм, стандартів і очікувань оточуючого середовища. Індивід повинен вирішувати, наскільки він готовий адаптувати свої цілі до соціальних очікувань. Коли стикається з перешкодами, індивід шукає альтернативні шляхи для досягнення своїх цілей. Це може включати пошук нових можливостей, використання різних ресурсів чи зміну стратегії.

Таким чином, формування життєвих стратегій включає у себе як особисті, так і соціальні аспекти, а також вимагає гнучкості та вміння адаптуватися до змін у житті.

Як відмічає А. Кабиш-Рибалка, «важливою складовою життєвої стратегії особистості є принцип опори на власні сили. Це означає, що людина визначає свої цілі і стратегії дій, враховуючи свої внутрішні ресурси, сили і можливості. Важливо виявити, чи вистачить у неї сил і засобів для різких змін, які можуть відбутися у її житті, і які можуть призвести до невдачі. Опора на власні сили допомагає особистості пережити труднощі, розвиватися та досягати поставлених цілей навіть у складних ситуаціях» [14, с. 96].

Таким чином, життєва стратегія виступає певним поєднуючим поняттям між потребами, бажаннями людини та її можливостями, ціннісними орієнтирами, мисленням та способом життя. Це вимагає не лише постановки

індивідом своєї життєвої цілі, але й визначення шляхів її реалізації та пошуку мотивації для досягнення цієї мети.

Соціологи також звертали увагу на поняття життєвих стратегій. О. Злобіна та В. Тихонович розглядали це поняття з погляду соціології та акцентували увагу на елементах, таких як цілі, цінності та норми, які визначають орієнтацію особистості під час соціалізації. Вони визначили життєві стратегії як «систему соціально зумовленої орієнтації особистості на майбутнє» [13, с. 38].

О. Злобіна вважає, що соціологічний підхід до вивчення життєвих стратегій включає три аспекти: соціальний, культурний та індивідуальний. Дослідники розглядали поняття життєвих стратегій як щось, що має як суб'єктивну, так і об'єктивну сторони. Вони вважали, що ці сторони взаємодіють у формуванні уявлень та очікувань особистості [13, с. 41].

У своїй роботі вчені класифікували життєві стратегії, виділяючи їх основні елементи та типи. Це включало в себе перцептивні, смислові, ціннісні, нормативні та цільові орієнтири. Крім того, вони виділили такі типи стратегій, як стратегії благополуччя, успіху та самореалізації [13, с. 44].

Формування життєвих стратегій напряму пов'язане з ціннісними орієнтирами особистості. Ці орієнтири формуються під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі соціалізації. За словами Н. Сергієнко, коли людина планує своє майбутнє, визначає конкретні події, цілі та плани, вона виходить, насамперед, із певної ієрархії цінностей, яку має у своїй свідомості. Недостатність уявлень особистості про майбутнє може бути результатом неузгодженості ціннісних орієнтацій, коли людина не може зробити вибір найбільш важливих сфер свого життя [33].

Отже, розуміння власних цінностей є важливою передумовою для формування ефективних життєвих стратегій, які дозволять досягти бажаних результатів та задоволення в житті.

Далі розглянемо терміни «рід», «родина» і «сім'я», оскільки вони є ключовими для української культури, відображаючи загальне знання та

культурний досвід, пов'язаний із складовою частиною реальності, що пронизує усе життя українського народу. У Словнику української мови термін «рід» описується як складова частина мовної картини світу українців, що відображає їхнє розуміння спільноти людей за первіснообщинного ладу, господарського та соціального об'єднання кровних родичів, ряд поколінь, що походять від одного предка, або вид або тип чого-небудь [35, с. 555].

Кровна спорідненість – важлива ознака роду як суспільної інституції, тому й утворене слово на основі того самого давнього кореня, що й родити – «давати життя дитині (дітям) під час пологів (про жінку)» [35, с. 595], спільнокореневе з рідня, родина, породілля, родитель, рожениця, народження та ін. Важливою функцією роду було життєзабезпечення його членів (спільне господарство, охорона від чужинців, передача набутого досвіду наступним поколінням). Кровна спорідненість є важливим атрибутом роду як соціальної інституції. Тому слово «рід» походить від того ж давнього кореня, що й «родити», що означає «давати життя дитині (дітям) під час пологів (про жінку)». Це слово має спільне коріння з такими термінами, як «рідня», «родина», «породілля», «родитель», «рожениця», «народження» та іншими [35, с. 595]. Важливою функцією роду було забезпечення життєвих потреб його членів через спільне господарство, захист від чужинців та передачу накопиченого досвіду наступним поколінням.

Термін «родина» має різноманітні визначення в словнику. Він може означати групу людей, яка складається з батька, матері, дітей та інших родичів, що живуть разом, або ж згуртовану спільністю людей, яка об'єднана спільними інтересами чи діяльністю. Крім того, він може вказувати на родича чи рідну сторону [35, с. 594]. Українська культура вважає родину символом затишку та душевного порятунку, ключовим елементом родоводу [10, с. 504].

Термін «сім'я» може мати декілька значень. У широкому розумінні він вказує на групу людей, яка складається з батька, матері, дітей та інших близьких родичів і є основною одиницею суспільства. Однак він також може використовуватися переносно для позначення групи людей, націй або народів,

які об'єднані дружбою, спільною діяльністю або спільними інтересами, що також є формою «родини» [36, с. 224].

Отже, слова «рід», «родина» і «сім'я» відображають взаємопов'язаний комплекс концепцій. Ці слова мають у своєму ядрі спільне значення – сукупність осіб, що мають кровні зв'язки, навколо якого формується широкий спектр глибинних смислів. У свідомості українців поняття роду тісно пов'язане з уявленням про необхідність його присутності для повноцінного існування, оскільки він забезпечує захист та надає допомогу.

Розглядаючи визначення терміну «війна», можна зазначити, що різні науки, такі як політика, соціологія та право, розробили різні підходи до його тлумачення. За формулюванням Карла фон Клаузевиця, визнаного стратега та воєначальника, «війна є продовженням політики іншими, насильницькими засобами, спрямованими на те, щоб примусити супротивника виконати свою волю» [1, с. 558]. Слід відмітити, що це визначення, створене майже два століття тому, залишається актуальним і є основою для багатьох сучасних теорій щодо війни та воєнних конфліктів.

Г. Сорель визначав війну як «політичний акт, за допомогою якого держави, неспроможні врегулювати суперечки стосовно своїх зобов'язань, прав або інтересів, вдаються до збройної сили, щоб вирішити, яка з них сильніша, і таким чином нав'язати свою волю іншій державі» [54, с. 37].

Згідно з Г. М. Калленом, «війна – це збройне протистояння між двома або більше суверенними інституціями міжнародного права, які використовують організовані збройні сили для досягнення конкретних цілей» [50, с. 351].

Л. Оппенгейм визначав війну як «зіткнення між двома або більше державами за допомогою збройних сил з метою подолання один одного та нав'язування умов світу, що задовольняють переможця» [51, с. 15].

Дж. Г. Старк вважає, що «війна в своєму найбільш загальноприйнятому сенсі є змаганням між двома або більше державами, головним чином за допомогою збройних сил, де кінцевою метою кожного учасника є перемога або насильственне нав'язування своїх умов для досягнення миру» [55, с. 210].

Отже, з вищенаведених визначень впливають наступні важливі ознаки війни: наявність протистояння між двома або більше державами або групами в межах однієї держави; використання збройних сил; основною метою є перемога однієї сторони з нав'язуванням переможеним своїх умов.

Війна відрізняється від інших конфліктів насильством у його найбільш інтенсивній формі. Це колективне, безпосереднє, навмисне, організоване, інституціоналізоване та іноді ритуалізоване насилля [53, с. 247].

Таким чином, основними характеристиками війни є присутність регулярних урядових військ з однієї або обох сторін конфлікту, централізована організація сторін конфлікту, а також неперервний характер бойових дій.

Війну можна розглядати в контексті проблеми колективних дій, оскільки, як відмічають В. Зливков, С. Лукомська, вона включає різні аспекти, які впливають на колективне сприйняття та взаємодію учасників конфлікту. Ця проблема включає два основних компоненти: перший полягає в самому рішенні особи прийняти участь у війні, а другий пов'язаний з її здатністю та бажанням переконати інших приєднатися до конфлікту. Зараз загально визнано, що визначення участі в колективній агресії залежить від таких факторів, як військова ідентичність, розуміння можливих ризиків, значення спільної мети та ймовірність досягнення успіху [12, с. 101].

Деякі дослідники вважають, що війна є вбаченою в природі людини і відображається у всіх епохах. Інші стверджують, що війна є результатом конкретних історичних, соціально-економічних та екологічних умов. Таким чином, сучасні війни відображають зміни в технологіях та соціокультурному середовищі, що веде до появи нових форм конфліктів і методів боротьби [12, с. 103].

Треба відмітити, що сучасне міжнародне право відмовилося від використання терміну «війна» на користь більш об'єктивного та ширшого за змістом поняття «збройний конфлікт». Це дозволяє охопити більш широкий спектр ситуацій. Наприклад, у Статуті ООН використовуються більш

нейтральні терміни, такі як «застосування сили», «порушення миру», «агресія» тощо [1, с. 560].

Узагальнюючи вищенаведений аналіз, варто підкреслити, що розуміння понять «життєва стратегія», «родина» і «війна» є важливими для нашого розуміння сучасного світу. Життєва стратегія визначає шлях, яким ми йдемо у житті, роблячи важливі рішення щодо освіти, кар'єри, відносин і т. д. Родина виступає як основна одиниця суспільства, яка забезпечує підтримку та затишок, а також передає цінності та традиції. Щодо війни, це складне соціально-політичне явище, яке відображає конфлікт інтересів між державами чи групами, часто призводячи до серйозних наслідків для всього суспільства.

1.2 Ретроспективний аналіз дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні

Україна, як країна з багатою історією, зазнавала різних конфліктів і війн на протязі століть. Серед найвідоміших і значимих війн в історії України слід назвати Другу світову війну (1939-1945 рр). Україна була важливим театром бойових дій під час Другої світової війни. Країна зазнала великих втрат як у військових, так і у цивільних життях, внаслідок окупації нацистською Німеччиною та СРСР.

Під стратегіями виживання маємо на увазі способи, за якими люди пристосовуються до життя під впливом окупаційного режиму, забезпечуючи власні базові потреби та вирішуючи соціальні завдання. Українці приймали рішення щодо свого подальшого курсу дій, керуючись своїм минулим досвідом, цінностями, індивідуальними особливостями, а також доступними ресурсами. Проте їх можливості реалізації були обмежені заходами, введеними окупаційною владою.

Розглянемо основні моделі поведінки родин в умовах війни в Україні у період гітлерівської окупації.

1. Пасивна стратегія виживання. Початок війни та захоплення окупантами рідних місць викликали розгубленість серед багатьох громадян. Багато людей

відчували невпевненість у майбутньому, втрату соціального статусу та відчуження, тому були неактивні в своїй реакції. Відсутність можливостей для продуктивної економічної діяльності обмежувала їхні можливості, тож їхні стратегії адаптації ґрунтувалися на пасивних спробах збереження свого матеріального становища.

Ця група включала людей похилого віку, які, через свій фізичний стан, були не в змозі самостійно задовольняти свої базові потреби у їжі, житлі, одязі та інших необхідних речах. Для таких осіб існували відділи, створені при місцевих органах влади або громадських організаціях, які надавали їм допомогу. Люди цієї категорії зверталися до цих інституцій з метою отримання матеріальної допомоги, продовольства та інших необхідних ресурсів, зазначаючи своє скрутне положення.

Поширеною була практика звернення міської чи районної управ до профільних відділів (охорони здоров'я, торгівлі та харчування, житлового відділу) з проханням допомогти тому чи іншому представнику інтелігенції. У початковий період перебування гітлерівців у Києві відповідні органи надавали не тільки матеріальну допомогу, а й талони для безкоштовного харчування в спеціалізованих їдальнях, забезпечували мінімумом одягу, взуття, найнеобхіднішими предметами щоденного вжитку, тощо. Однак брак фінансування завадив налагодити таку діяльність на постійній основі [7].

2. Стратегія соціальної адаптації до нових умов життя. Ця стратегія полягала в тому, що людям вдалося подолати перший «шок» від ситуації, у якій вони опинилися. Одержання їжі стало пріоритетом, що спонукало родини до продажу одягу, взуття тощо, а також поїздки ближні та дальні села з метою обміну власних речей на продукти харчування.

У той час люди не вагалися робити будь-що, аби пережити у нелегких умовах. Спосіб співіснування з ворогом був лише одним із проявів тенденції до «конформізму» всередині суспільства, що відбувалося на тлі загального адаптування широких мас населення, різних соціальних груп та окремих осіб до «нових» умов.

Отже, родини того часу розробили стратегії виживання, спрямовані на збереження мінімального комфорту у повсякденному житті. Практично ця модель поведінки нагадує «пристосування».

3. Стратегія «підривна діяльність». Ця категорія людей в основному складалася з вірних прихильників радянського режиму. Для них війна становила особисту трагедію, оскільки збройний конфлікт руйнував все їхнє попереднє «щасливе» життя. Вони працювали на окупантів лише у випадках, коли сподівалися таким чином дістати важливу інформацію або завдати шкоди загарбникам.

Як зазначила О. Стяжкіна, «ця частина населення, переважно молодих людей, вважала виклики радянської модернізації своїми, тож окупацію вони розглядали як «соціальну смерть», і основне завдання полягало в тому, як правильно використати цю ситуацію для знищення ворогів.

Значна частина цих людей навіть не мала часу розробити стратегії або тактики поведінки, оскільки їх було знищено» [42, с. 111].

4. Стратегія колаборації (пристосування). Цю категорію складали особи, які переважно мали негативне ставлення до радянського режиму через переслідування та покарання, які вони вже зазнали до початку війни. Ці люди співпрацювали з окупантами або з ідеологічних міркувань, або з мотивів особистої користі. Прихід німців вони сприймали як визволення від більшовицького режиму.

Більшість представників цієї категорії знайшли собі роботу, часто відповідно до своєї професії. Проте навіть це не гарантувало їм вирішення щоденних потреб. Ще деякий час під впливом нацистської пропаганди ці люди залишалися під впливом ілюзій та сподівань на позитивні зміни.

Тим не менш, для більшості людей, які свідомо співпрацювали з окупантами, їхнє життя склалося інакше. Під кінець окупації багато з них назавжди покинули Україну. Були й ті, хто виїхав разом з окупантами, лише опасаючись переслідувань «рідної» влади, говорячи, що «...з Гітлером теж не по дорозі, але гітлеризм німецький, він уже розвалюється... Хай що завгодно,

аби уникнути більшовизму з його... безправ'ям і нескінченною брехнею» [40, с. 101].

5. Логотерапія як стратегія. Люди, що пережили жахи війни, часто не хочуть говорити про те, що відбувалося, але також є ті, хто зміг перетворити свій досвід у життєві поради. Один з таких людей – відомий австрійський терапевт Віктор Франкл. Він був в'язнем концтаборів, де втратив всю свою сім'ю, але вижив і заснував новий напрямок у психотерапії, який назвав «логотерапією». Цей метод психотерапії був випробуваний на власних стражданнях, пережитих у гітлерівських концтаборах під час Голокосту.

Метод логотерапії ґрунтується на пошуку сенсу у всіх аспектах життя, навіть у найстрашніших обставинах, оскільки відсутність сенсу може призвести до втрати життя.

Для того, щоб швидко усвідомити суть логотерапії, В. Франкл визначив кілька простих правил виживання у ситуаціях, коли здається, що життя неможливе, а саме: розв'язувати актуальні проблеми саме тут і зараз; усвідомлювати актуальність ситуації, в якій ти перебуваєш, саме тут і зараз; переживати втрати тут і зараз, не відкладаючи прикрасі в далеку скриньку» [16].

Отже, щоб подолати страх війни за допомогою логотерапії, на наш погляд, потрібно: прийняти те, що трапляється, і зрозуміти свою ситуацію; не чекати кінця війни, не відкладаючи життя, бо це робить нас виснаженими; малювати майбутнє, не звертаючи увагу на дати, бо розчарування може бути виснажливим; жити у реальному часі, у світі війни, і не відвертаючись від цього, бо це ключ до виживання; знаходити сенс життя в малих радостях кожного дня, наприклад: «я прокинуся, щоб побачити світанок», «я прокинуся, щоб почути голос своєї дитини», «я прокинуся, щоб зробити щось добре».

Таким чином, аналіз найбільш типових стратегій виживання під час складного окупаційного періоду не вичерпує всієї різноманітності індивідуальних моделей поведінки тих, хто жив у ті роки. Націстська окупація стала важким випробуванням для українців, які намагалися вижити, формуючи

свої власні стратегії. Деякі спрямовували свої зусилля на допомогу іншим суспільним групам, активно виступали за свої переконання в підпільних організаціях або партизанських загонах. Інші обмежувалися лише вирішенням власних проблем, можливо, займаючи пасивну позицію чи навіть колаборуючи з окупантами. Проте як ті, так і інші значно змінювали свій спосіб життя під час спільного існування з ворогом. Низький рівень матеріального благополуччя, втрата суспільно-психологічних характеристик, руйнування соціальних ідеалів та традицій – всі ці наслідки були наслідком морального й ідеологічного тиску та репресій з боку окупаційного режиму.

Узагальнюючи вищенаведене, важливо підкреслити, що ретроспективний аналіз не лише розширює наше розуміння того, як родини адаптувалися до умов війни у минулому, але й надає важливі уроки для сьогодення. Вивчення минулих стратегій дозволяє виявити їхню ефективність та неефективність, а також визначити фактори, які впливали на успішне чи неуспішне виживання родин у військових умовах.

1.3 Методологічні підходи дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні

Соціально-демографічні кризові періоди, особливо війни, не лише змінюють умови життя населення, але також впливають на соціальні інститути суспільства, перебудовуючи їх функції та націлюючи на збереження соціального організму та людського потенціалу країни.

Сім'я, як базовий інститут суспільства, сильно відчуває вплив війни та деструктивні наслідки, що несе вона. Вона відіграє ключову роль у забезпеченні продовження життя населення та функціонуванні суспільства в умовах воєнного конфлікту.

У передвоєнні десятиріччя в Україні спостерігався розвиток сімей, схожий на той, що відбувався в інших європейських країнах. При цьому спостерігалася плюралізація форм сімейних об'єднань та шлюбних відносин, зростання віку одруження та народження дітей, а також поширення позашлюбної

народжуваності. Однак не зважаючи на ці зміни, високий рівень шлюбності та збереження сімейної солідарності між поколіннями залишалися характерними особливостями сімейного життя [37, с. 4].

У передвоєнні періоді в Україні спостерігалася звичайна сімейна структура, яка є типовою для сучасного розвиненого суспільства. Вона включала в себе поширення «класичних» типів сімей, таких як прості та розширені нуклеарні сім'ї, що становили більшість населення. Одночасно, відбувалася поступова трансформація сімейної структури, де ставали звичними однобатьківські та реструктуровані сім'ї, транснаціональні сім'ї, прийомні сім'ї та шлюбні союзи без офіційної реєстрації.

Проте, повномасштабна війна Росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, перервала природний процес життєдіяльності та розвитку української родини. Вона змінила умови її існування, загострила наявні проблеми та спровокувала нові ризики. Смерть великої кількості людей, в тому числі військових та мирного населення, а також масова міграція всередині країни та за її межами, призвели до деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку [49].

У цих умовах надважливо зрозуміти проблеми та ризики для української сім'ї, яка є базовим інститутом суспільства, а також її роль у цих екстремальних умовах.

Тому дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни є важливим аспектом соціальної роботи та соціології, які дозволяють зрозуміти, як родини адаптуються до екстремальних умов, планують своє майбутнє та які ресурси вони використовують для виживання.

Розглянемо методи дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні.

1. Метод фокус-груп. Метод фокус-груп є важливим інструментом соціологічних та психологічних досліджень, зокрема, для вивчення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. Він дозволяє глибше зрозуміти

спільні досвіди, погляди, ставлення, відчуття та стратегії, які родини розвивають або адаптують для виживання в екстремальних умовах.

2. Анкетування. Анкетування є ключовим методом збору даних при дослідженні життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. Ефективне анкетування дозволяє зібрати велику кількість інформації протягом короткого періоду часу, забезпечуючи при цьому анонімність та безпеку респондентів.

3. Метод глибинного інтерв'ю. Метод глибинного інтерв'ю є важливим інструментом квалітативного дослідження, що дозволяє отримати детальне розуміння досвіду, переживань, відносин та внутрішніх процесів респондентів. Інтерв'ю зазвичай не обмежується жорсткою структурою чи списком питань, дозволяючи респонденту вільно висловлювати думки, почуття та історії. Інтерв'юер може адаптувати питання в залежності від напрямку розмови, занурюючись глибше в певні теми, що виявляються важливими під час бесіди. Ефективне глибинне інтерв'ю передбачає наявність емпатії та здатність інтерв'юера налагодити довірливі відносини з респондентом, створюючи безпечне середовище для відвертих розмов. Також слід додати, що цей метод дозволяє отримати глибокі інсайти щодо особистісних переживань, поглядів, цінностей та поведінкових стратегій респондентів [44].

4. Документальний аналіз. Документальний аналіз є одним із методів дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. Цей метод полягає у систематичному зборі, аналізі та інтерпретації різноманітних документів, які відображають життя родин під час конфлікту.

5. Формалізований аналіз (контент-аналіз). Контент-аналіз – це метод дослідження, що використовується для систематичного аналізу текстових, аудіо, відео- або графічних матеріалів з метою виявлення ключових тем, патернів, тенденцій та інших аспектів [28, с. 80-84].

У випадку дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні, контент-аналіз може бути дуже корисним для аналізу текстових документів, новинних статей, соціальних медіа тощо, оскільки він дозволяє

систематично аналізувати великі обсяги інформації та виявляти ключові тенденції та патерни.

Узагальнюючи вищенаведений аналіз, слід відмітити, що війна в Україні внесла корективи в життя українців, змусивши сім'ї адаптуватися до нових умов існування та шукати життєві стратегії виживання. Дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні може базуватися на різних методологічних підходах, які допомагають розкрити складні аспекти цього явища. Кожен з вищенаведених методологічних підходів має свої переваги та недоліки і може бути використаний окремо або в поєднанні з іншими для глибшого розуміння життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. Таке дослідження може допомогти не тільки краще зрозуміти досвід родин, що знаходяться в кризових умовах, а й розробити ефективніші програми підтримки та інтервенції для допомоги їм у майбутньому.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ РОДИН В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1 Сутність та зміст життєвих стратегій

Кожна особистість протягом свого життя зазнає різних впливів та отримує нові знання, вміння та досвід. Ці впливи можуть змінювати переконання, пріоритети та цінності, а також впливати на те, як людина ставить перед собою мети та будує майбутнє. Все це відображається в її життєвій стратегії.

Однією з найважливіших передумов формування життєвої стратегії є наявність достатнього комплексу психологічних ресурсів. Це включає адекватну систему потреб і цінностей, які є необхідними для того, щоб приймати рішення та обирати оптимальні життєві шляхи.

Життєва стратегія відображає індивідуальний підхід до визначення та досягнення життєвих цілей людини, а також визначає її взаємини з самою собою, з різними видами діяльності та з іншими людьми.

Науковці, зокрема А. Кабиш-Рибалка, описує оптимальну життєву стратегію як таку, де «людина здатна збалансувати свої можливості з поставленими перед собою життєвими завданнями, водночас постійно розвиваючи свій потенціал. Вона визначає відповідність між своїми життєвими інтересами та умовами життя на основі критеріїв, які вона обирає сама або отримує ззовні» [14, с. 96].

А. Кабиш-Рибалка розглядала життєву стратегію з трьох ключових позицій:

а) планування життя шляхом визначення основних напрямів діяльності, способу життя, формулювання основних цілей та розробки шляхів їх досягнення;

б) узгодження життєвих цілей та планів з їх реалізацією, що означає збалансований підхід до постановки мети та досягнення результату;

в) постійне формування нових цілей та засобів їх досягнення у процесі втілення життєвих стратегій [14, с. 96].

Перехід від планування життєвих цілей до їх реалізації може стати складним етапом для індивіда, що викликає зміну його життєвої стратегії. Узгодженість цілей та методів досягнення є другою ознакою цих стратегій.

Життєві плани особистості включають в себе чітке визначення цілей, які можуть не завжди відповідати можливостям індивіда або суспільним очікуванням. Така ситуація може змусити особу переглянути свої плани та шукати нові шляхи досягнення мети. Цей процес пошуку альтернативних варіантів для реалізації життєвих планів є важливою складовою формування життєвих стратегій індивіда.

Життєва стратегія особистості базується на принципі віри у власні сили і здатності зіткнутися зі значними змінами в житті, навіть якщо ці зміни можуть призвести до невдач. Визначення сил і ресурсів, необхідних для подолання труднощів, допомагає індивіду визначити свою готовність до ризику та вибрати найефективніший шлях досягнення своїх цілей [19, с. 32-33].

Життєва стратегія особистості охоплює багато аспектів, що стосуються індивідуальних потреб, бажань, цінностей, а також можливостей та обмежень, з якими стикається кожна людина. Вона відображається у виборі конкретних дій та шляхів досягнення поставлених цілей, а також у визначенні того, що важливо та мотивуюче для індивіда. Життєва стратегія є своєрідним комплексним планом, який допомагає людині орієнтуватися в житті та досягати бажаних результатів, враховуючи її внутрішні уявлення про щастя, задоволення та успіх [26, с. 16-17].

Життєві стратегії належать до особливого класу орієнтацій особистості. Надситуативні та інтеграційні стратегії дозволяють людині розглядати життєві ситуації з широкої перспективи та утримувати цілісне уявлення про них. Це допомагає людині підніматися над конкретними обставинами та реагувати на них з урахуванням загальних цілей та цінностей.

Довготривалі та перспективні стратегії орієнтовані на майбутнє та розраховані на тривалий період. Вони допомагають людині планувати та працювати над досягненням своїх мети в майбутньому.

З іншого боку, ретроспективні орієнтації спрямовані на минуле. Вони дозволяють людині оцінювати свої досвіди, переживання та навички, отримані у минулих ситуаціях, та використовувати ці знання для прийняття рішень у сучасних обставинах. Такі стратегії можуть бути корисними для вирішення проблем, які виникли на основі минулих досвідів або для використання цього досвіду для досягнення нових цілей [24, с. 25].

Життєва стратегія включає в себе не лише вибір шляху дій, але і глибину внутрішніх переживань і емоцій. Особистість виступає як головний регулятор виконання стратегії, керуючи її унікальністю та визначаючи динаміку її розвитку.

Кожна особистість має свої власні уявлення про те, як досягти своїх цілей і як реагувати на життєві випробування. Ці уявлення формуються на основі досвіду, особистих цінностей, переконань та інших факторів. Особистість виявляється у своїй здатності адаптувати свої стратегії в залежності від змінних умов та урахувувати власні потреби і пріоритети [14, с. 96].

Життєва стратегія є особистим методом творчого будівництва та досягнення життєвих цілей, який відображає відношення особистості до себе, до своєї діяльності та до інших людей. Вона також відображає свідомий спосіб сприйняття життя та реакції на нього через почуття і вчинки, що дозволяє особистості ефективно пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі.

Найпоширеніші життєві стратегії відображають рівень пристосування індивідів і певних соціальних груп до сучасної соціально-економічної обстановки, змін у всіх аспектах життя, у нормативних і ціннісних системах, а також відображають певні очікування щодо майбутнього. Вони віддзеркалюють прагнення суб'єкта та ступінь їх реалізації в реальних умовах.

Щодо соціологічного вивчення життєвих стратегій, існують різні підходи. Найпоширенішим є аналіз стратегій з точки зору особистості, яка розглядається

як активний суб'єкт, що стратегічно планує своє життя. Один з таких підходів – феноменологічний. Представники цього підходу ((П. Бергер, Т. Лукман, А. Шюц) акцентують увагу на критеріях ціннісної актуалізації життєвого простору, що визначається концепцією суб'єктивності та інтерсуб'єктивності життєвої поведінки особистості, відомої як «життєвий світ» [34, с. 48].

Представники другого підходу – діяльнісно-активістського підходу (М. Арчер, С. Бабенко, П. Бурд'є, Е. Гіденс, А. Турен, П. Штомпка та ін.), – розглядають життєву стратегію як складову діяльності особистостей. Згідно з цим підходом, «основною характеристикою стратегії є рівень активності, інший висновок, до якого приходять представники цього підходу, це те, що життєва стратегія є результатом взаємодії людей із соціальним середовищем та впливом соціокультурних факторів» [34, с. 49].

Залежно від того, наскільки активні або пасивні є соціальні актори у своїх виборах та діях у їхньому повсякденному житті, вони влітаються в різноманітні життєві стратегії. Це стає основою для формування типологій стратегій, що є поширеними в рамках певного соціального середовища.

Цікавий підхід до цього питання висуває французький соціолог П'єр Бурд'є, який вказує, що «життєві стратегії формуються людьми на основі їхнього габітусу та інших активів, проте це не означає, що вони позбавлені можливості вибору та не повинні демонструвати ініціативу й приймати власні рішення» [25, с. 50].

Другий напрям дослідження акцентує увагу на об'єктивній стороні формування життєвих стратегій. Вони визначаються функціонуванням соціальних інститутів, наприклад, «процес побудови життєвих стратегій як засіб отримання зайнятості та соціального статусу» [20, с. 77].

Поміж цими напрямками знаходиться концепція життєвих планів особистості, де суб'єктивність життєвих стратегій впливає з об'єктивних потреб суспільства та умов життя населення.

Соціологічний аналіз життєвих стратегій, на думку О. Мурадян, здійснюється шляхом вивчення інституційних процесів. За його словами,

«стратегія діяльності завжди відображає соціальний досвід людей, які живуть у єдиному соціокультурному середовищі» [25, с. 50]. Вчена також підкреслює необхідність враховувати «...соціальний, культурний та індивідуальний аспекти при вивченні життєвих стратегій» [25, с. 51].

О. Мурадян характеризує поняття життєвих стратегій як «явище, що має як суб'єктивну, так і об'єктивну сторони. У першому випадку це виявляється в особистих цілях та прагненнях особистості під впливом її власного соціального досвіду, а у другому – впливі культурного оточення та усталених соціальних норм і цінностей. Третій вимір – «соціальний вимір» – характеризується узгодженістю цих об'єктивних та суб'єктивних аспектів, а саме «узгодженістю взаємних уявлень і очікувань» [25, с. 51]. Отже, вчена розглядає життєву стратегію особистості як вибір пріоритетних шляхів свого розвитку, який залежить від того, як індивід сприймає своє майбутнє на перспективу.

Однак інші дослідники вказують на те, що умови постійних змін у суспільстві, наявність ризиків і трансформацій можуть перешкоджати довготривалому плануванню свого життя. Так, на думку С. Крутько, «життєві стратегії краще розглядати як «стратегії адаптації та виживання» [18, с. 127].

Отже, аналіз літературних джерел показує, що комбінування інституційного та активістсько-діяльнісного підходів до вивчення життєвих стратегій є доречним. Це дозволяє враховувати особливості інституційних ресурсів та їх доступність у поєднанні з потребами, цінностями та життєвими цілями, які визначають формування життєвої стратегії особистості. Такий підхід враховує як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти цього процесу, які разом визначають формування життєвої стратегії [25, с. 51].

Об'єктивна сторона включає у себе умови середовища, де функціонує індивід, і де існують можливості та обмеження для реалізації його потенціалу. Це включає в себе існуючі соціальні норми, уявлення про престижність різних моделей соціальної поведінки, що впливають на масову свідомість та визначають шляхи дії.

Суб'єктивна сторона, натомість, є фільтром у формуванні життєвої стратегії індивіда. Це включає його потреби, інтереси, цінності, життєві цілі та інші аспекти особистісного досвіду, які відображають особисті вподобання та індивідуальні характеристики.

Як відмічають дослідники, життєва стратегія у контексті соціологічного аналізу представляє собою раціональний підхід до життя. Це означає, що «людина свідомо обирає напрямок свого розвитку та діяльності, виходячи з власних цілей, домагань, цінностей і орієнтацій» [17, с. 185].

Поняття життєвих стратегій пов'язані з іншими термінами, такими як життєві цілі, домагання, цінності та орієнтації. Вони відображають підхід людини до життя та визначають її прагнення та уподобання в різних сферах життя [20, с. 78].

Отже, узагальнюючи вищенаведене, будемо розуміти життєву стратегію як планування особистого майбутнього, яке включає в себе не лише визначення цілей та пріоритетів, але й їхню практичну реалізацію та оцінку досягнутого. Це комплексний процес, що враховує соціальні, культурні та психологічні аспекти життя особистості. Ця концепція може бути відображена у схемі, яка ілюструє взаємозв'язок між цілями, практикою та задоволеністю життям [25, с. 52].

Таким чином, вивчення життєвих стратегій і стратегій поведінки особистості має велике значення в умовах політико-соціальних змін, оскільки це відображає відтворення та еволюцію інституційних, діяльнісних та ціннісно-нормативних структур суспільства. Стратегія життя є динамічним утворенням, чия динаміка залежить від реакції індивіда на зміни, перш за все, у соціокультурному оточенні та подіях у межах субкультурних мікрогруп.

Стан невизначеності та наявність багатьох соціальних груп з обмеженими життєвими можливостями та низьким статусом, що є характеристиками сучасного суспільства, звертають увагу на необхідність адаптаційного підходу до аналізу життєвих стратегій. Виникає питання про те, яка система ціннісних

орієнтацій сприяє успішній внутрішній та зовнішній адаптації до наявних умов та соціальних змін, коли довгострокове планування обмежене й невизначене.

Отже, життєва стратегія особистості охоплює не лише планування дій, а й глибину особистих переживань у зв'язку з тим, що відбувається. Умови воєнного конфлікту створюють унікальні виклики для людей, які можуть вразити їхню фізичну, емоційну та психологічну стійкість.

2.2 Специфіка стилю життя родин в умовах війни

Складні та трагічні періоди соціально-демографічних випробувань, зокрема війни, не лише змінюють умови життєдіяльності сімей, але й впливають на соціальні структури суспільства, створюючи численні ризики та перебудовуючи функції інститутів з метою збереження соціального організму та людського потенціалу країни.

Повномасштабна війна, яку Росія розпочала проти України 24 лютого 2022 року, насильно припинила звичайний ритм життя та розвитку українських сімей, змінила їхні умови існування, і спричинила нові проблеми та ризики.

Трагічна загибель багатьох людей, як військових, так і цивільних, разом із масовою міграцією всередині країни та за його межами, призвели до серйозної деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку. У таких умовах критично важливо розуміти проблеми та ризики, що стикаються українські сім'ї, які є базовими структурами суспільства, а також досліджувати їхній стиль життя в екстремальних умовах.

Збройна агресія РФ призвела до радикальних змін у умовах існування українських сімей. Ця деформація спочатку відчувалася, переважно, у певних регіонах країни – Криму, Донецькій та Луганській областях, але її наслідки відчули всі верстви населення [38, с. 159-167], а після 24 лютого 2022 р. повномасштабна війна докорінно змінила життя всієї країни і фактично кожної родини.

Внаслідок воєнних дій та масових обстрілів у багатьох регіонах були зруйновані нормальні умови для проживання населення, включаючи житловий

фонд та соціальну інфраструктуру. Це позбавило людей можливості безпечно жити, що є основним правом кожної людини. Величезні людські втрати стали трагедією для багатьох сімей і суспільства в цілому.

В умовах екстремальної небезпеки виконання основних функцій сім'ї стає вкрай ускладненим, і забезпечення фізичного (біологічного) та соціокультурного відтворення населення частково обмежується необхідністю забезпечення виживання. Основним завданням сім'ї стає не лише народження і виховання наступних поколінь, але й елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки.

Воєнна небезпека, зокрема потреба захистити дітей, призвела до масової міграції великої кількості населення, переважно жінок та дітей, як в безпечніші регіони країни, так і за її межі. За даними опитувань соціологічної групи «Рейтинг», у березні-квітні 2022 року 20% дорослого населення країни змінило місце проживання [6]. 44% українських сімей тимчасово розділилися зі своєю сім'єю, з найбільшою кількістю таких випадків (54%) на сході країни.

Через військові дії та загострення конфлікту 44% населення України було змушене тимчасово розділитися зі своєю сім'єю. З них більше половини (54%) – це родини зі сходу країни [46].

Згідно соціологічного дослідження, в перші місяці війни, коли загострилися бойові дії, найбільша кількість людей масово покидала свої домівки. Але незважаючи на те, що після звільнення деяких територій від окупації частина мігрантів повернулась, загальна кількість людей, які були змушені мігрувати, все одно продовжувала зростати з часом [14].

За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на січень 2023 року, понад 8 мільйонів осіб з України прибули до країн Європи у зв'язку з повномасштабним російським вторгненням. З цих біженців 4,9 мільйона беруть участь у національних програмах тимчасового захисту та підтримки [5].

Розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію з гендерними перекосами часто «розриває» сім'ї, послаблює шлюбні та родинні

зв'язки. Насамперед у зоні ризику знаходяться сім'ї, в яких жінки живуть за кордоном, оскільки в цьому випадку можливі лише віртуальні контакти між подружжям.

Умови війни призводять до розлуки подружжя, що порушує шлюбні та родинні зв'язки, особливо з урахуванням гендерних нерівностей. Найбільш вразливі у цьому відношенні сім'ї, де жінки залишаються за кордоном, оскільки зв'язок між подружжям може здійснюватися лише віртуально.

Дослідження Л. Слюсар показують, що «для подружжя, яке не зустрічалось особисто протягом тривалого часу і спілкується лише через Інтернет, може стати складніше зберігати спільні моменти та розуміння, оскільки контекст їхнього життя постійно змінюється. Це може спричинити ослаблення шлюбних зв'язків та фактичне розірвання подружніх відносин, навіть без юридичної формальності розлучення» [37, с. 9].

Але, як відмічає психотерапевтиня О. Королик, «сімейне життя на відстані може сприяти зміцненню стосунків, лише якщо пара має змогу жити на дві країни, тобто, в ситуації, коли чоловік може виїжджати за кордон у зв'язку з волонтерською роботою або службовими обов'язками. В цьому випадку, пара має можливість зберігати активний зв'язок, використовуючи сучасні засоби зв'язку, такі як відеодзвінки та повідомлення. Крім того, регулярні візити одне до одного та спільні подорожі можуть допомогти зберегти емоційне з'єднання» [9]. Однак такі можливості в умовах військового часу є рідкістю.

Умови війни створюють специфічні особливості стилю життя родин, які відрізняються від звичайного.

Наведемо деякі головні з них:

1. Забезпечення основних потреб. В умовах війни доступ до основних життєвих потреб, таких як їжа, вода, медикаменти та електроенергія, може бути обмеженим або навіть припиненим. Родини повинні готуватися до того, що їм доведеться раціонально використовувати ресурси та шукати альтернативні джерела.

2. Навички виживання. Важливо навчити членів сім'ї основам виживання в умовах війни, таким як навички першої допомоги, самозахисту, виживання без основних засобів комунікації та інші необхідні навички [21, с. 104-105].

3. Адаптація до обмежених ресурсів. Родини можуть бути змушені адаптуватися до обмежених ресурсів, таких як вода, електроенергія та паливо. Це може вимагати розвитку навичок ефективного використання ресурсів та виробництва власних ресурсів.

4. Готовність до евакуації. Планування та підготовка до можливої евакуації є важливими аспектами стилю життя родини в умовах війни. Це включає пакування евакуаційних пакетів, вивчення маршрутів евакуації та підготовку автомобіля, якщо це необхідно.

5. Економічне управління. Сім'ї повинні ретельно керувати своїми фінансами в умовах війни. Це може означати зменшення витрат на непотрібні речі, раціональне використання ресурсів та пошук нових джерел доходу.

6. Психологічна підтримка. Небезпека війни може призвести до психологічного стресу для членів сім'ї. Важливо шукати психологічну підтримку та навчатися стратегіям копінгу зі стресом, щоб зберегти ментальне здоров'я.

7. Створення планів та стратегій. Важливо розробляти плани та стратегії, які дозволять сім'їм ефективно реагувати на небезпеку та обмеження, пов'язані з війною. Це може включати плани евакуації, плани безпеки вдома, а також плани для забезпечення основних потреб у випадку перерв у постачанні.

8. Створення резервів і запасів: В умовах війни важливо мати запаси продуктів харчування, води, медикаментів та інших необхідних ресурсів. Сім'ї можуть створювати запаси та резерви, щоб бути готовими до можливих перерв у постачанні.

9. Психологічний стрес: Воєнний конфлікт може призвести до психологічного стресу для членів сім'ї через загрозу життю та невизначеність майбутнього. Сім'ї можуть шукати психологічну підтримку та навчитися методам копінгу зі стресом.

10. Соціальна ізоляція. В умовах війни може виникнути соціальна ізоляція через обмеження переміщення, безпеку або зміну соціальних звичаїв. Вимушені переселенці повинні були покинути свої рідні місця, де вони мали своїх родичів та друзів. Це призвело до того, що вони часто почуваються ізольовано та самотньо, що має негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та стан. Родини повинні шукати способи підтримки соціальних зв'язків, навіть у віртуальному форматі.

11. Створення планів та стратегій. Важливо розробляти плани та стратегії, які дозволять сім'ям ефективно реагувати на небезпеку та обмеження, пов'язані з війною. Це може включати плани евакуації, плани безпеки вдома, а також плани для забезпечення основних потреб у випадку перерв у постачанні.

12. Спільні дії та співпраця. Сім'ї можуть знаходити підтримку та силу у взаємодії з іншими сім'ями та громадами. Спільні дії та співпраця можуть допомогти зменшити відчуття ізоляції та підтримати спільні зусилля для виживання та пристосування

13. Соціальна підтримка: Збереження соціальних зв'язків і підтримка від родини, друзів та спільноти можуть бути важливими для підтримки психологічного благополуччя та взаємопідтримки.

14. Підтримка дітей. Розмови з дітьми про війну та її наслідки, виявлення їхніх страхів та обговорення способів їх подолання, можуть допомогти дітям краще розуміти та адаптуватися до нового стилю життя.

15. Тип та місце переселення. Важливу роль в процесі адаптації родини відіграє тип поселення, з якого та куди перемістилися сім'ї [27, с. 10-121].

Отже, у кожному з цих випадків тип поселення та місце переселення визначають умови, з якими зіштовхнуться сім'ї, та впливають на їхню здатність адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни. Важливо розуміти ці варіації та розробляти підходи до підтримки різних типів сімей у процесі їхньої адаптації.

16. Зміна способу життя та звички. Родинам необхідно адаптуватися до нових умов проживання практично з чистого аркуша, без необхідного майна для

життя на фоні значних психологічних проблем, які навіть за умов розв'язання всіх першочергових соціальних проблем довго ще дають просебезнатийпозначаються на самопочутті, поведінці, спілкуванні, стосунках переселенців. Вимушене переселення супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й значними психологічними проблемами. Саме ці проблеми визначають вразливість сімей і дітей.

Більшість сімей щодня стикаються з побутовими та соціальними викликами, такими як:

- забезпечення основних потреб, які включають безпечне та комфортне місце проживання та доступне харчування;
- відновлення документів, отримання пенсій та соціальних допомог від держави;
- можливість доступу до соціальних та медичних послуг, особливо для тих, хто потребує спеціалізованої медичної допомоги, лікування або реабілітації;
- професійне перенавчання та пошук роботи;
- розміщення дітей у навчальних закладах та дитячих садках;
- продовження або поновлення навчання [3, с. 97].

Серед родин є такі, які вважаються соціально уразливими, такі як люди з особливими потребами, літні люди, одинокі або малозабезпечені особи. Слід відмітити, що для цих людей процес переселення може бути особливо складним, оскільки він може підвищувати ризики та обмеження, з якими вони стикаються. Крім того, вони можуть відчувати відчуженість та неприйняття з боку приймаючого середовища, що ускладнює їх можливість знаходження нових соціальних зв'язків та працевлаштування на новому місці проживання.

Більшість з цих людей має складності з пристосуванням до нових умов життя та соціального статусу. Їм може бути важко знайти місце в новому середовищі відповідно до їхніх звичних стандартів життя, тому їм доводиться переглядати свої цілі та набувати нові навички, як професійні, так і соціальні [31, с. 24].

Варто зазначити, що проблеми сімей з дітьми, які їм доводиться долати щоденно для задоволення своїх базових потреб, є масовими, пов'язаними з порушенням їх багатьох прав унаслідок війни, дистантністю сімей та майже повним розривом з минулим життям.

Отже, де б не проживала сім'я, вона змушена адаптуватися до традицій нового середовища, нових порядків організації життя, загалом до нового соціокультурного простору. Все це ускладнює процеси адаптації сім'ї до нових умов проживання, і ці обставини необхідно враховувати при обстеженні житлово-побутових умов проживання сім'ї

Пристосування до нового стилю життя родин в умовах війни може вимагати різноманітних змін у їхньому щоденному житті та підходах до різних аспектів. Ці специфічні складові стилю життя родин в умовах війни відображають унікальні виклики та потреби, які вони зазнають у таких надзвичайних обставинах.

2.3 Типи життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні

Війна це екстремальна ситуація, яка вимагає значно більше сил та енергій задля подолання загрози, ніж за звичайних обставин, це в свою чергу, викликає стрес. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, викликає почуття виснаження, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет та може призводити до ряду серйозних хвороб.

Незважаючи на те, що війна викликала стрес у всього українського суспільства, враховуючи, що українці знаходяться у різних умовах, а саме: українці є біженцями; українці виїхали з території України до початку війни; українці знаходяться в Україні, в місці де не ведуться бойові дії; українці знаходяться в Україні, в місці де ведуться активні бойові дії; українці приймають участь в активних бойових діях, він виявляється по-різному.

Розуміння того, який відсоток українців і в якій мірі піддаються зараз стресу є важливим для подальшого розуміння проблем, з якими можуть зіткнутися українці в подальшому. Отримані результати допомагають зрозуміти не лише загальний масштаб психологічного аспекту проблеми з яким стикнулося українське суспільство, а й виявити основні життєві стратегії збереження здоров'я та життя, визначити, що допомагає їм вижити.

Життєві стратегії належать до особливого класу орієнтацій особистості. Це, як правило, надситуативні та інтеграційні стратегії (коли людина має здатність підніматися над рівнем конкретної життєвої ситуації і утримувати цілісне уявлення про ситуацію), довготривалі та перспективні стратегії (розраховані на досить тривалий термін) орієнтації особистості.

Життєва стратегія особистості характеризує не лише вибір вектору дій, але й вимір глибини переживань особистістю подій, що з нею відбувається.

Ситуація війни створює особливі виклики для людей, які можуть впливати на їхню фізичну, емоційну та психологічну стійкість [15, с. 54].

Життєві стратегії в умовах війни включають в себе різноманітні способи, якими люди протистоять стресовим ситуаціям та впорядковуються з труднощами.

Опишемо деякі життєві стратегії родин в контексті війни.

1. Соціальна підтримка. Захист і підтримка з боку родини та спільноти грають важливу роль в адаптації до військових умов. Розглянемо деякі стратегії, які використовують родини під час війни.

Солідарність та взаємодія. Взаємодія з іншими членами родини та спільнотою виявляється важливою складовою адаптації до умов війни. Підтримка спільноти може створювати відчуття безпеки та підтримки, зміцнюючи внутрішні зв'язки та позитивне самопочуття. Обмін досвідом та спільними переживаннями може стати важливим ресурсом для подолання стресу та розуміння власних емоцій.

Підтримка від фахівців. Спеціалізована допомога від психологів та соціальних працівників може надати необхідну підтримку в умовах війни.

Послуги реабілітації та медичної допомоги спрямовані на відновлення фізичного та психічного здоров'я родини.

Міжнаціональна підтримка. Гуманітарна допомога від міжнародних організацій та звернення до міжнародної спільноти можуть надати додаткову підтримку в умовах воєнних конфліктів. Це включає надання гуманітарної допомоги, медичної асистенції та зміцнення відчуття єднання та співпраці [39, с. 158].

Отже, соціальна підтримка в умовах війни виявляється у різних формах, що залежать від взаємодій на різних рівнях, від родинного кола до міжнародної спільноти. Вона є важливим елементом в адаптації та виживанні в надзвичайних обставинах, надаючи підтримку емоційному, психологічному та соціальному благополуччю тих, хто переживає воєнні події.

2. Емоційно-орієнтовані життєві стратегії.

А. Прийняття реальності. Ця стратегія, відіграє важливу роль в умовах війни, де стикаються зі стресом, тривогою та нестабільністю. Прийняття реальності означає розуміння та прийняття ситуації такою, яка вона є, з усіма її викликами і обмеженнями [48, с. 32]. Ці стратегії допомагають родинам в умовах війни зберегти свою ментальну та емоційну стійкість, а також зберегти здатність діяти ефективно в небезпечних умовах.

Б. Вираження емоцій. Життєві стратегія допомагає родинам відтінити свої почуття та впоратися зі складними ситуаціями [48, с. 33-34]. Вираження емоцій є важливою складовою емоційного здоров'я родин у складних умовах війни, сприяючи зміцненню психологічного стану та підтримці взаємовідносин всередині сім'ї. Емоційно-орієнтовані життєві стратегії грають ключову роль у протистоянні емоційним труднощам, стресом в умовах війни, вони можуть допомогти родинам зберегти емоційне благополуччя.

3. Психотерапія та консультування. Зазначена стратегія є невід'ємною складовою в підтримці людей в умовах війни, де вони стикаються зі стресом, тривогою, травматичними подіями та надзвичайними ситуаціями.

Загалом, консультування є важливими інструментами підтримки родин, які стикаються зі стресом та травмами в умовах війни. Використання технік релаксації, таких як глибоке дихання, йога або медитація, може допомагати знижувати рівень стресу та емоційне напруження. Групова терапія може створювати можливості для взаємодії з іншими, що переживають подібний стрес.

Професійна підтримка, така як психотерапія, може допомагати освоювати прийняття складних емоцій та розвивати стратегії їх управління, допомогти особистості у вивченні та розвитку навичок саморегуляції, оволодінні релаксаційними техніками. Психологи і соціальні робітники допомагають родинам зберегти емоційне та психологічне здоров'я та знаходити шляхи подолання складнощів.

4. Проблемно-орієнтовані стратегії. Наведемо декілька аспектів оптимізації ресурсів:

Ефективне використання часу: сім'ї шукають ефективні стратегії для розподілу та використання свого часу, зосереджуючись на пріоритетних завданнях та діях, що принесуть максимальну користь.

Матеріальні ресурси: в умовах обмеженості матеріальних ресурсів сім'ї намагаються ефективно використовувати те, що вони мають, шляхом раціоналізації витрат та пошуку альтернативних шляхів задоволення потреб.

Енергетичні ресурси: сім'ї намагаються ефективно використовувати свою енергію та витратити її на те, що є найважливішим, уникнувши втрат та перенапруження.

Підтримка здоров'я: Збереження фізичного та емоційного здоров'я також є важливою складовою оптимізації ресурсів, оскільки здоровій сім'ї легше подолати труднощі та досягти своїх цілей [39, с. 162].

Отже, оптимізація ресурсів є ключовою стратегією для сімей у складних умовах війни, допомагаючи їм ефективно використовувати обмежені можливості та досягати своїх цілей

5. Відчуття та прагнення до контролю. Прагнення контролю в умовах війни грає важливу роль у визначенні того, як особистість реагує на стрес та несприятливі обставини. Ця стратегія пов'язана з тим, наскільки людина відчуває, що вона може впливати на події та результати свого життя. Загалом, відчуття та прагнення до контролю може відігравати важливу роль у психологічному та емоційному благополуччі людей в умовах війни, допомагаючи їм подолати стрес та невизначеність. Зосередження на різних аспектах ситуації, які можна контролювати, може сприяти відчуттю ефективності та зниженню стресу.

6. Уникнення та відволікання. Ця життєва стратегія використовується для зменшення стресу та уникнення прямого стикання із конфліктогенною ситуацією чи подією. В умовах війни, коли стрес може бути надмірно високим, такі стратегії можуть відігравати важливу роль в психологічному благополуччі та виживанні [48, с. 37].

Звичайно, уникнення та відволікання не завжди є ефективною стратегією в усіх ситуаціях. Вона може бути корисною для тимчасового зниження стресу.

7. Спорт та фізична активність. Регулярна фізична активність впливає на емоційний стан людини, сприяючи виробленню ендорфінів та зниженню рівня стресу. Регулярна фізична активність впливає на емоційний стан людини, покращуючи настрій, знижуючи рівень стресу та тривоги, а також підвищуючи загальний рівень емоційного благополуччя.

8. Релігійна та духовна підтримка. Зазначені стратегії також можуть бути ефективними. Релігійна практика, молитва та участь у релігійних заходах можуть служити джерелом підтримки та спокою. Такі практики доповнюють духовний розвиток. Пошук сенсу та духовний розвиток можуть стати інструментами для покращення емоційного благополуччя та вибору конструктивних копінг-стратегій. Віра в те, що складні періоди пройдуть, може служити джерелом надії та стійкості.

Таким чином, війна занурила життя українських родин у постійний стрес і тривогу: жінки хвилюються, чи повернуться діти живими зі школи, чи не

влучить в них ракета, чи не загинуть на фронті чоловіки, брати й батьки, адже кількість загиблих зростає з кожним днем – чи, зрештою, самі вони переживуть війну. І все ж, попри хвилювання, життя триває – жінки готують дітям їжу (навіть під час відключень електрики), ліплять вареники і в'яжуть шкарпетки військовим, гуляють у парку, роблять манікюр і купують подарунки.

Під час обирання життєвої стратегії, важливо враховувати, що кожна особа унікальна, і життєві стратегії можуть варіювати в залежності від особистих особливостей, досвіду та умов військових подій. Ці стратегії можуть бути важливими для забезпечення психологічного благополуччя та виживання в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ РОДИН В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1 Опитування та соціологічне інтерв'ю як методи дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні

Початок повномасштабної військової агресії РФ проти України 24 лютого 2022 року змінив соціально-економічну ситуацію в нашій країні. Численні інфраструктурні об'єкти та будівлі, які призначені для проживання та соціального використання, були суттєво пошкоджені та зруйновані під впливом ворожих атак, зокрема артилерійських обстрілів та авіаційних бомбардувань. Деякі населені пункти України були знищені повністю, що призвело до масової евакуації мешканців з цих територій, які опинилися під окупацією або дією бойових дій.

Згідно з висновками дослідників, таке велике переміщення населення, яке спостерігалось у зв'язку з війною в Україні, є найбільшим за останні понад сімдесят років [8]. Отже, відсутність реальних перспектив на швидке завершення бойових дій та повернення державного контролю над усіма територіями активізувала цей масштабний процес переміщення населення.

У сучасних умовах, коли суспільство переживає важливі та трагічні події, такі як війна, вивчення впливу конфлікту на сімейне життя виявляється надзвичайно важливим. Серед методів дослідження, які дозволяють отримати глибше розуміння цього питання, соціологічне інтерв'ю виокремлюється як ефективний інструмент аналізу.

Соціологічне інтерв'ю є потужним інструментом для вивчення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні. Цей метод дослідження дозволяє отримати глибоке розуміння впливу конфлікту на сімейне життя та їхні стратегії виживання.

Результати таких досліджень можуть бути корисними як для розробки програм та стратегій підтримки сімей, так і для розвитку наукових знань у цій області.

Отже, в нашому дослідженні процес соціологічного інтерв'ю був націлений на дослідження життєвих стратегій родин, які стали внутрішньо переміщеними особами внаслідок війни в Україні.

Актуальність інтерв'ю. Актуальність соціологічного інтерв'ю в контексті війни в Україні надзвичайно висока, оскільки цей метод дослідження дозволяє зрозуміти, як конфлікт впливає на життя сімей та їхні стратегії виживання. Незважаючи на важкі умови, українці не втрачають своїх мрій та прагнень до кращого майбутнього, інтерв'ю дозволить виявити цей оптимізм та допоможе в розробці програм підтримки для сімей.

Аналіз отриманих даних дозволить виявити особливості життя родин під час війни та сприятиме розробці програм підтримки для полегшення їхньої адаптації до нових умов. Крім того, детальна інформація, отримана від родин, буде корисною для планування майбутніх стратегій інтеграції та розвитку цих сімей, а також допоможе місцевим та міжнародним гуманітарним організаціям, донорам та волонтерським ініціативам в їхній роботі з ними. Таке дослідження є ключовим для розуміння потреб та викликів, з якими зіткнулися сім'ї під час війни, та для розробки ефективних стратегій допомоги та підтримки.

Проблематика інтерв'ю. Проблематика соціологічного інтерв'ю полягає у важливості розуміння відношення родин до свого майбутнього в умовах війни. Нерозуміння чи неспроможність контролювати майбутнє може негативно позначитися на психічному здоров'ї та загальному благополуччі. Для багатьох родин важливо мати певне бачення майбутнього, що є ключовим для їхнього почуття гідності та надії.

Це викликає необхідність розглянути, як саме родини сприймають свій майбутній шлях, які ставляться до можливостей та перспектив, а також які життєві стратегії вони використовують для планування та конструювання свого майбутнього. Сприйняття майбутнього та використання стратегій впливають на

психологічний стан родин та їх здатність адаптуватися до складних умов, що вимагає уважного дослідження та розуміння.

Мета інтерв'ю: виявити основні характеристики, потреби і наміри, а також виявити їх особистісні життєві стратегії, які вони застосовують для їх конструювання в умовах війни з рф.

База дослідження. В опитані взяли участь родини українців, які до початку воєнної агресії рф, проживали на території України.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні

Опитування респондентів було здійснено у період січень-квітень 2024 року онлайн, за допомогою сервісу Google-Forms. В електронний вигляд було повністю перенесено питання та варіанти відповідей, інструкцію до написання наративного оповідання. Загальна кількість зібраних анкет склала 47.

Вибір онлайн-формату опитування має декілька обґрунтованих причин:

- здійснення дослідження через онлайн-засоби було відповідним і доступним з технічної точки зору;
- онлайн-формат опитування забезпечив зручність для респондентів, оскільки вони могли взяти участь у дослідженні з будь-якого місця, де є доступ до Інтернету, і в будь-який час, що забезпечило більшу участь і представництво вибірки;
- використання онлайн-формату дозволило мінімізувати вплив експериментатора на результати дослідження, оскільки відсутня пряма двостороння взаємодія з дослідником, що сприяло більшій об'єктивності та незалежності від зовнішніх факторів.

Перше питання нашого інтерв'ю ставило за мету з'ясувати, наскільки далеко розташовані респонденти від своїх місць проживання.

Аналізуючи розподіл респондентів за відстанню від дому в умовах війни в Україні, стає очевидним, що більшість з них перебувають в досить великій відстані від своїх домівок. Найбільша частина опитаних знаходиться в

Західному регіоні (42,6%) та в Центральному регіоні (31,9%), що свідчить про широкомасштабні переміщення населення через військові дії.

Тільки 10,6% респондентів залишилися в межах свого району, що може вказувати на те, що деякі люди зуміли залишитися ближче до своїх домівок, можливо, через обставини або вибір. Ці дані свідчать про серйозні виклики, яким доводиться протистояти населенню у зв'язку з воєнним конфліктом, включаючи потребу в евакуації та переселенні, а також пошук безпечного місця для проживання за межами країни.

Друге питання інтерв'ю було спрямоване на виявлення головних проблем родин (рис. 3.1, Додаток А).

Оцінка респондентами за 5-ти бальною шкалою виглядає наступним чином: 1 – з проблемою не стикалися; 2 – стикалися дуже рідко; 3 – стикалися час від часу; 4 – стикалися досить часто; 5 – стикалися часто.

На основі результатів дослідження виявлено, що найбільш поширеними серед проблем для переміщених осіб є відсутність грошей, житла та проблеми доступу до медичних послуг. Також значну частину опитаних турбують відсутність необхідного одягу та взуття.

У той час як складність у відвідуванні храму свого віросповідання у новому місці, відсутність засобів для догляду та харчування власної тварини, доступність закладів освіти (дитячі садки, школи) та гуртків для дітей менш поширені серед опитаних.

Соціальна адаптація родин ускладнюється тим, що їхні переїзди не є добровільними або попередньо запланованими. Більшість людей не були готові до зміни місця проживання та залишали свої домівки в екстремальних умовах втечі. Вони часто не мали можливості взяти з собою необхідні речі. Для багатьох переселенців при переїзді на нове місце життя довелося починати все заново: вони стикалися з відсутністю одягу, елементарних предметів побуту та предметів першої необхідності, а іноді й з втратою документів.

Також варто відмітити, що родини на новому тимчасовому місці перебування стикалися зі значними труднощами, які включали не лише пошук

житла, роботи та засобів для виживання, але й відсутність правової, інформаційної та психологічної підтримки. Вони також мали проблеми з отриманням необхідних документів та предметів першої необхідності, таких як одяг, засоби особистої гігієни, продукти харчування та медикаменти.

Родини зіткнулися з проблемою реалізації своїх прав, які гарантовані Конституцією України, включаючи трудові та соціальні права, захист права власності, відновлення втрачених ідентифікуючих документів та інші.

Родини не мають широкого доступу до інформації про заходи, які приймає держава для захисту прав. Хоча система інформування поступово покращується, вона все ще ґрунтується на «особистих контактах» замість взаємодії з органами влади.

Так, під час питання «Яку допомогу та від кого Ви отримували?», респонденти надали наступні відповіді (рис. 3.3, Додаток А).

Аналізуючи дані респондентів, слід відмітити, що оцінка дій влади залишається низькою навіть у той час, коли робиться спроба задовольнити потреби.

Соціальне опитування родин показує, що система, яка має забезпечувати їхні потреби, виявилася дуже малофункціональною.

Часто йдеться про наявність теоретичних можливостей, прав та пільг, але реальне життя та бюрократичні перешкоди заважають їх втіленню.

У процесі співпраці з органами державної влади родини зіштовхуються з рядом проблем. Наприклад, кожен третій респондент відзначив, що негативними аспектами такої співпраці є великі черги та відсутність системи інформування про те, де і як можна отримати допомогу та які кроки для цього потрібно зробити. Кожен п'ятий виявив незадоволення бюрократичними процедурами, зокрема у складнощах з отриманням необхідних документів (рис. 3.4, Додаток А).

Зрозуміло, що державні установи та їх працівники знаходяться сьогодні в складних умовах через військові дії, і тепер, крім своїх звичних обов'язків, вони також виконують додаткові завдання (категорія ВПО), такі як реєстрація,

ведення обліку, допомога відновленню документів, надання юридичної та іншої допомоги. Проте, важливо, щоб державні органи створювали найкращі умови для життя цієї вразливої групи. Переконані, що лише через взаємне співробітництво між громадянами та державою можна досягти злагоди в суспільстві.

У період війни родина, як важливий соціальний інститут, переживає значні зміни. Майже третина опитаних (27,7%) стверджує, що в сьогоденних умовах їх родина була змушена роз'єднатися, а деякі (14,9%) навіть мають сумніви, чи зможуть знову возз'єднатися найближчим часом. Однак позитивно, що 34% опитаних змогли залишити свої домівки разом з усією своєю родиною.

Результати дослідження показали, що респонденти використовують дві стратегії щодо можливості залишитися жити в місті тимчасового перебування:

- 21,3% респондентів обирають залишитися, якщо вони не матимуть можливості повернутися до свого місця проживання;
- 17% вказали, що вони залишаться, лише якщо життя в громаді стане комфортним для них.

Крім того, респонденти відзначили, що залишаться жити в обраній громаді при умові, що до них переїдуть інші члени родини або друзі (14,9%).

На рисунку 3.5 (Додаток А) представлено загальний перелік умов, за якими респонденти можуть залишитися жити в місті тимчасового перебування.

Отже, результати опитування вказують на широкий спектр чинників, які впливають на їхні рішення, включаючи наявність робочих місць, комфортне житло, підтримку родини та друзів, а також відсутність можливості повернутися до попереднього місця проживання.

Ці дані свідчать про складність ситуації, з якою зіштовхуються родини, і підкреслюють необхідність розробки ефективних стратегій підтримки та адаптації для цієї вразливої соціальної групи. Вони також вказують на потребу у збалансованому підході до вирішення проблем внутрішнього переміщення, що враховує індивідуальні потреби та перспективи кожної особи.

У цілому, результати опитування свідчать про складність та різноманітність ситуацій, з якими стикаються родини в умовах війни, і наголошують на важливості гуманітарної допомоги та підтримки для їхнього успішного відновлення та адаптації.

На рисунку 3.6 (Додаток А) представимо дані, за якими респонденти планують повертатися додому.

Результати цього опитування надають важливі уявлення про те, під якими умовами респонденти планують повертатися додому після перебування в місці тимчасового проживання у зв'язку з війною. На перший погляд, видно, що існують кілька ключових факторів, які впливають на їх рішення.

Відзначається, що значна частина респондентів (46,8%) планує повертатися додому, якщо їхнє житло не буде зруйновано. Це свідчить про те, що збереження житлових умов є одним із ключових чинників для їхнього повернення.

Також важливими факторами є припинення бойових дій у їхньому місті (31,9%) і завершення війни взагалі (53,2%). Це вказує на те, що безпека і стабільність в їхньому рідному місті є вирішальними факторами для повернення.

Крім того, відзначається, що значна кількість респондентів (21,3%) планує повернутися, якщо вони будуть впевнені, що в їх місті буде робота. Це свідчить про те, що забезпечення можливостей заробітку також важливий фактор для повернення додому.

Отже, ці результати дозволяють зробити висновок про те, що для багатьох внутрішньо переміщених осіб ключовими факторами для повернення додому є збереження житлових умов, безпека та стабільність в їхньому місті, а також можливість заробітку.

Подальшим кроком був аналіз наративів, який є важливим кроком у розумінні їхніх стратегій конструювання майбутнього. Респондентам було запропоновано створити історію, використовуючи рекомендовану схему наративу «Як я бачу майбутнє своєї родини».

Ця схема включала такі пункти:

- 1) Яким Ви бачите майбутнє своєї родини?
- 2) З яких сфер життя складається Ваше майбутнє?
- 3) Як Ви плануєте досягати запланованого?

Аналіз цих історій дозволив виявити різні стратегії, які використовують родини для конструювання свого майбутнього. Ці стратегії включають планування особистого майбутнього, уникання майбутнього, а також пристосування до обставин.

Під час аналізу історій майбутнього, зверталася увага на ключові теми, що містилися в них. Зокрема, вивчалася реакція учасників дослідження на такі аспекти, як значущі мотиви, домівка, родина, минуле, війна та окупація їхніх рідних міст. Ці теми є важливими складовими частинами історій родин і допомагають глибше зрозуміти їхнє бачення майбутнього.

Розповідаючи про свою нову оселю, респондентка передає свої позитивні емоції і змістовно висловлює свої плани та сподівання: «Моя мета - завершити ремонт у квартирі, створити затишок і нову бібліотеку для часу, проведеного за читанням книг. Я також планую облаштувати кухню для зустрічей з родиною та друзями на обіди та вечері». У цьому фрагменті увага зосереджена на планах та нових можливостях, які відкриваються в новому місці проживання. Таким чином, розкриваються важливі аспекти спілкування, розваг та особистого розвитку.

У протилежному прикладі відчувається відсутність емоцій та особистого зв'язку з новим місцем проживання: *«Я живу у своїй новій квартирі в новому місті. Хочу бачити її по-іншому, але не планую вносити зміни. Приймаю побут таким, як він є»*. Авторка цього тексту виражає віддаль від нового місця і вказує на прийняття статус-кво.

Більшість респондентів згадували про минуле. Емоційні враження від війни та окупації їхніх рідних міст впливають на їхні переживання нинішнього та уявлення про майбутнє, що стає очевидним з такого прикладу: *«Я впевнена,*

що моє особисте майбутнє, безперечно, обіцяє бути щасливим, але мені завжди болітиме від спогадів про війну та окупацію моєї рідної землі».

Ретельний аналіз різноманітних аспектів майбутнього життя, які були відображені у письмових наративах, дозволяє оцінити глибину та повноту уявлень респондентів про свій майбутній шлях.

Аналізуючи уявлення респондентів про різні сфери їх майбутнього життя, які вони описали у письмових наративах, стає очевидним, наскільки вони детально та комплексно висвітлюють своє майбутнє. Деякі з авторських історій містять вичерпні описи того, як респонденти уявляють собі майбутні події та свої плани у різних сферах. Наприклад, в одному з описів зазначено: *«Ми розпочинаємо з нуля, будуючи новий дім крок за кроком».*

Історія цього респондента така. У центрі міста Дніпра працює невеликий бар у підвальному приміщенні.

Інтер'єр цього бару відтворює атмосферу бару у Маріуполі, який більше не існує, а його власник, змушений переселенець, повністю переніс свій бізнес з окупованої території. Власник стверджує, що старається створити комфортну атмосферу для спілкування, де люди можуть взаємодіяти. Особливістю цього закладу є те, що більшість персоналу є переселенцями з Маріуполя. *«Наша головна мета – допомогти знайти роботу, оскільки зараз переселенці – це найбільш соціально незахищений шар населення, якому складніше знайти роботу. Якщо ми допоможемо декільком людям знайти місце в суспільстві, це буде наш внесок у цінності, до яких ми прагнемо у майбутньому».*

Інші розповіді складаються переважно з загальних сподівань та уявлень про майбутнє. Наприклад, одна з них звучить наступним чином: *«Я приймаю все, що трапилося, як невідворотню реальність. Спробую вписатися в новий контекст, не приховуючи від когось, що я з міста Донецьк – навіть горджусь цим».*

Деякі оповідання пропонують більш ретельне та всебічне уявлення про майбутнє, ніж інші. Наведемо приклад респондента з Мелітополя : *«До окупації свого міста я працювала перукарем. Після переїзду до Івано-Франківська*

зіткнулася з труднощами пошуку роботи з гнучким графіком. Не змогла знайти когось, хто зміг би залишитися вдома з моїми дітьми, тому я вирішила знайти вирішення цієї проблеми самостійно. Побачивши оголошення, я вирішила створити свій власний бізнес. Зараз у моєму перукарному салоні надаються послуги стрижок різної складності для чоловіків, жінок та дітей. У майбутньому планується найм нових працівників. До нашого міста прибули ще дівчата-переселенці, які також шукали роботу. А я закохалася у Івано-Франківськ, який вже називаю своїм новим домом».

Далі наведемо розповіді, що включають опис сфер майбутнього життя, які отримали назву «комплексність уявлення про особисте майбутнє» від респондентів.

Наприклад, Марія із м. Нікополя пише: «З початку літа 2022 року, через ризик для життя та здоров'я персоналу, ми були змушені закрити наше кафе, а самі вирушили до м. Києва, щоб розпочати нове життя. Вже через два дні після переїзду ми створили мобільну кухню, що забезпечує простим та здоровим харчуванням на різноманітних соціокультурних заходах у Києві. Одночасно ми розпочали готувати документи для відкриття власної фірми, і маємо намір серйозно зайнятися випічкою та кейтерингом. Повертатися до Нікополя наразі не плануємо».

Інший приклад: Ірина та Максим виїхали з Енергодара улітку 2022 року. Спочатку вони переїхали до Львова, а потім вирушили до Франківська, де відкрили ресторацію під назвою «Комільфо». Максим каже, що вони не бачили перспектив у своєму місті в умовах окупації, тому подружжя не вагалось з переїздом. Головне хвилювання подружжя стосується того, що їхні старенькі батьки залишилися в Енергодарі. Як кажуть Ірина та Максим: *«Наші діти хочуть побачити бабусю та дідуся. Проте батькам вже за 70, вони провели усе життя в своєму місті, і вже не хочуть що-небудь змінювати. Тому після деокупації ми обов'язково відвідаємо своїх батьків».*

Під час аналізу стратегій конструювання майбутнього в авторських історіях виявлено, що кількість проявлених стратегій може значно варіюватися.

Відзначено, що в одній розповіді може бути використано від 1 до 4 стратегій. Це свідчить про складність підходу респондентів до конструювання майбутнього.

На рисунку 3.7 представлені стратегії, за допомогою яких учасники дослідження конструювали своє особисте майбутнє в своїх історіях. Ці стратегії включають в себе такі аспекти, як стратегія планування особистого майбутнього, стратегія уникання майбутнього, стратегія вбудовування майбутнього в теперішнє, а також стратегія пристосування до обставин.

Даний аналіз дозволить отримати глибше розуміння того, як родини уявляють свій майбутній шлях та якими способами вони його формують.

Як можна побачити з отриманих результатів, лідируючою є «стратегія планування особистого майбутнього». Її обрали 42,6% респондентів. Це говорить про те, що серед родин переважає тенденція до активного планування їхнього особистого майбутнього. Ця стратегія відображає бажання і готовність респондентів створити конкретні цілі і плани дій для досягнення успіху в майбутньому. Респонденти виявляють впевненість у своїх можливостях і вірять у можливість впливу на свій майбутній шлях. Вони активно визначають свої цілі та розробляють стратегії досягнення цих цілей. Респонденти бажають мати контроль над своїм майбутнім і роблять активні кроки для його планування і формування.

Отже, лідерство стратегії планування особистого майбутнього свідчить про активний і цілеспрямований підхід респондентів до формування свого життєвого шляху.

На другому місці «стратегія вбудовування майбутнього в теперішнє» (29,8%). Це свідчить про те, що значна частина родин виявляє схильність до інтеграції свого майбутнього у їхній поточний життєвий контекст. Вони усвідомлюють важливість життя в моменті і прагнуть знаходити способи реалізувати свої мрії та цілі прямо зараз, не чекаючи на майбутні обставини.

Ці респонденти зосереджені на тому, щоб жити і насолоджуватися життям зараз, не чекаючи на ідеальні умови у майбутньому. Вони виявляють гнучкість у

своїх мріях і цілях, шукаючи можливості для реалізації їх прямо у поточний момент. Ця стратегія свідчить про здатність респондентів адаптуватися до змін і використовувати наявні можливості для досягнення своїх мрій. Вони намагаються знаходити радість і задоволення у своєму житті незалежно від того, що майбутнє може принести.

Таким чином, обрана стратегія вбудовування майбутнього в теперішнє вказує на активне та гнучке ставлення респондентів до досягнення своїх цілей і задоволення від життя у поточний момент.

«Стратегію уникання майбутнього» обрали 17% респондентів. Обрання цієї стратегії вказує на те, що частина респондентів уникає або ухиляється від активного планування свого майбутнього.

Це може мати декілька причин. Наприклад, ці респонденти можуть відчувати невпевненість або стрес щодо майбутніх перспектив і тому уникають детального планування. Також вони можуть уникати детального планування через страх невдачі або непередбачуваних обставин у майбутньому. Вони можуть не мати чітких цілей або мотивації для планування майбутнього, що призводить до уникнення цього процесу.

Отже, обрання «стратегії уникання майбутнього» вказує на відмову частини респондентів від активного або детального планування майбутнього та може свідчити про певні емоційні або мотиваційні аспекти, які впливають на спосіб, яким люди ставляться до планування свого майбутнього.

«Стратегія пристосування до обставин» виявилася найменш поширеною серед респондентів (10,6%). Вона може вказувати на те, що деякі люди уникають або мають обмежений контроль над своїм майбутнім і намагаються адаптуватися до теперішніх обставин замість активного планування на майбутнє. Вони можуть уникати ризиків, пов'язаних з докладним плануванням, вважаючи, що пристосування до обставин є більш ефективним способом управління невизначеністю.

Загалом, ці результати вказують на різноманітність підходів до конструювання майбутнього серед внутрішньо переміщених осіб, а також на значення контексту і ситуації у формуванні їхніх стратегій.

Отже, визначення «стратегії планування особистого майбутнього» як найбільш поширеної вказує на те, що родини виявляють схильність до активного й цілеспрямованого підходу до формування свого життєвого шляху. Спостереження про менш поширену «стратегію уникання майбутнього» підтверджує, що лише невелика частина родин обирає пасивний підхід до конструювання свого майбутнього, можливо, через різні складнощі або проблеми, з якими вони стикаються.

Таким чином, можна зробити висновок, що конкретний зміст життєвої перспективи є ключовою характеристикою життєвої стратегії родин. Перехід до нових етапів життя зазвичай потребує корекції або суттєвої реконструкції життєвих перспектив з урахуванням соціальних, біологічних і психологічних особливостей наступного вікового періоду.

3.3 Рекомендації щодо покращення життєвих стратегій родин в умовах війни в Україні

Життєві стратегії мають своєю природою соціально-психологічний аспект. Соціальна частина цієї концепції відображається, з одного боку, у впливі оточуючого середовища на формування та розвиток стратегій життєвого успіху. З іншого боку, вона відображає вплив соціальних, культурних, політичних та економічних умов на уявлення особи про успіх у житті та шляхи досягнення нього.

Як відмічає І.Є. Боровинська, «індивідуальний аспект полягає у сприйнятті особою свого ідеального майбутнього, установленні життєвих цілей і цінностей, а також у виявленні своїх прагнень і амбіцій. В той же час, через застосування певних стратегій життєвого успіху, особа виявляється як активний учасник у формуванні власного життя, переживає

емоційно насичений стан від досягнень у житті та прагне до гармонійного розвитку» [2, с. 67].

Відповідно до рівня розвитку особистості, вона може будувати свою модель майбутнього по-різному. Якщо особа має низький рівень розвитку творчого мислення, це не означає, що вона не створює модель майбутнього. Скоріше, вона використовує ті методи, прийоми та засоби, які доступні їй на даний момент, ті, що відображають її реальність. У будь-якому випадку особистість буде не лише модель майбутнього, але й своє життя взагалі [30, с. 145].

На нашу думку, потрібно підкреслити два ключові моменти в розумінні процесу конструювання майбутнього:

а) по-перше, цей процес є індивідуалізованим, оскільки залежить від рівня розвитку особистості, її унікальних якостей, досвіду та використаних раніше методів конструювання майбутнього;

б) по-друге, конструювання майбутнього є динамічним: воно відображає сучасну реальність особистості і може змінюватися разом з нею.

Важливо відзначити, що такі зміни можуть мати різні напрямки. З одного боку, конструювання майбутнього може ставати складнішим і більш комплексним разом із розвитком особистості. З іншого боку, якщо людина перебуває у впливі негативних обставин, ці зміни можуть відобразитися в процесі конструювання майбутнього, негативно впливаючи на нього.

Майбутнє за своєю природою є невизначеним та імовірним. Людська діяльність щодо передбачення майбутнього ґрунтується на досвіді минулого, аналізі сучасності та уявленні різних сценаріїв розвитку подій. Частина цих сценаріїв може бути більш ймовірною, а інша – менш, але всі вони залишаються тільки гіпотетичними, поки майбутнє не стає наступним миттєвим. Розуміння цього факту надає важливого значення невизначеності у створенні особистісного майбутнього, оскільки майбутнє постійно змінюється як в результаті дій особистості, так і з урахуванням зміни обставин. Плануючи своє

майбутнє, людина повинна враховувати альтернативні сценарії розвитку подій та постійно коригувати свої дії для досягнення бажаного майбутнього.

Отже, конструювання особистісного майбутнього можна визначити як свідомий, систематичний та комплексний процес, під час якого особистість активно творить своє майбутнє на основі наявного уявлення про нього. Цей процес ґрунтується на індивідуальних особливостях особистості, її попередньому досвіді та впливі соціального середовища.

Життя кожної людини створює унікальний досвід, який впливає на формування її особистості. Проте деякі події можуть мати кризовий, а навіть травматичний характер. Переживання таких подій не залишаються безслідно і можуть мати певні наслідки, такі як стрес, панічні атаки, страх за себе і своїх близьких.

Українці зараз переживають складний час, пов'язаний з неспокоєм щодо майбутнього. Невизначеність і несподіваність ситуації роблять це ще більше важким. Проте важливо зрозуміти, що паніка не допоможе. Хоча заспокоїтися в таких умовах може бути непросто, важливо намагатися зберегти спокій і шукати позитивні аспекти в ситуації. Також важливо пам'ятати про підтримку одне одного та професійну допомогу в разі потреби.

Наведемо рекомендації для покращення життєвих стратегій родин в умовах війни.

Враховуючи важливість ментального здоров'я під час кризових ситуацій, особливо під час війни, одна з рекомендацій для покращення життєвих стратегій родин може бути обмеження витрати часу на перегляд новин. Велика кількість негативних подій та інформації може збільшити рівень стресу та тривоги в родині.

Замість цього, родині може бути корисно приділяти більше часу на позитивні активності, такі як спільні розваги, та зосереджуватися на тому, що вони можуть контролювати у своєму житті. Також важливо використовувати достовірні джерела інформації та встановлювати границі для сприйняття новин, щоб зберегти емоційне благополуччя.

З метою зменшення тривоги та створення відчуття безпеки, важливо забезпечити доступ до надійного джерела світла та засобів зв'язку, таких як фонари, свічки, акумулятори, радіо чи інші засоби комунікації. Це дозволить родині відчувати себе більш захищеною та підготовленою до можливих надзвичайних ситуацій.

Дізнання, де знаходиться найближчий «Пункт незламності». В ньому можна зарядити телефон або підключитися до Інтернету. Крім того, за необхідності у цих пунктах надається медична допомога.

Використання дихальної техніки може значно допомогти нормалізувати емоції та заспокоїти нерви.

Панічні атаки. Розуміння та реагування на панічні атаки в умовах війни можуть бути критичними для збереження психічного здоров'я. Розуміння факторів, що викликають панічні атаки, дозволяє уникнути або зменшити їхнє виникнення. Важливо мати на увазі ефективні стратегії реагування на панічну атаку, такі як техніки дихання, медитація, або зосередження на конкретних об'єктах або діях. Розуміння того, що панічні атаки можуть бути результатом певних помилок у мисленні або реакціях, а також усвідомлення їхніх нюансів, допомагає ефективніше впоратися з ними. Мати під рукою засоби та методи, які допомагають заспокоїти нервову систему та зменшити симптоми панічної атаки, дозволяє створити відчуття підтримки та віри у власні сили.

Отже, навчитися реагувати на панічні атаки та мати інструменти для їхнього контролю може значно полегшити подолання цього стану і підтримати психічне здоров'я в умовах війни.

Рекомендації для покращення життєвих стратегій родин в умовах війни, щодо панічних атак:

- 1) навчання технік дихання: Важливо вивчати техніки дихання, такі як глибоке дихання, яке допомагає заспокоїти нервову систему та зменшити симптоми панічного нападу;

2) регулярний фізичний відпочинок: Включення в розклад регулярних фізичних вправ, таких як йога або прогулянки, може допомогти знизити рівень стресу та заспокоїти розум;

3) створення безпечного простору: Важливо створити безпечне місце, куди члени родини можуть відсторонитися від небезпеки та стресу. Це може бути кімната з приглушеним освітленням, приємною музикою та релаксуючими предметами;

4) регулярний спосіб відпочинку: Забезпечення регулярних перерв для відпочинку та релаксації, навіть у формі коротких сеансів медитації або простих вправ для розслаблення м'язів;

5) психологічна підтримка: Важливо мати можливість звернутися по допомогу до психолога або консультанта у випадку потреби. Психологічна підтримка може допомогти родині впоратися з панічними атаками та стресом у військових умовах.

Ці рекомендації можуть бути корисними для зменшення впливу панічних атак на родинне життя в умовах війни.

Таким чином, умови життя для вимушених переселенців в умовах озброєного конфлікту в Україні є надзвичайно складними, і вони стикаються з різними проблемами, пов'язаними з цим. Однак за належного підходу та підтримки з боку держави та суспільства можна зменшити негативний вплив цих проблем на життєву перспективу вимушених переселенців і допомогти їм успішно адаптуватися до нових умов. Життєва перспектива цих людей потребує серйозної уваги та підтримки, і лише за умови забезпечення необхідної допомоги вдасться зменшити вплив війни на їхнє життя та сприяти подальшій адаптації до нових умов.

ВИСНОВКИ

Отже, узагальнюючи вищенаведений аналіз, в роботі було зроблене наступне:

– визначені поняття «життєва стратегія», «родина» і «війна» є важливими для розуміння сучасного світу. Життєва стратегія визначає шлях, яким ми йдемо у житті, роблячи важливі рішення щодо освіти, кар'єри, відносин і т. д. Родина виступає як основна одиниця суспільства, яка забезпечує підтримку та затишок, а також передає цінності та традиції. Війна, це явище, яке відображає конфлікт інтересів між державами чи групами;

– використаний ретроспективний аналіз, який сприяв розумінню того, як родини адаптувалися до умов війни у минулому, цей досвід надає важливі уроки для сьогодення. Вивчення минулих стратегій дозволяє визначити фактори, які впливали на успішне чи неуспішне виживання родин у військових умовах. Цей аналіз може бути корисним для розробки кращих стратегій підтримки та захисту сімей у сучасних військових конфліктах;

– у роботі було з'ясовано, що дослідження життєвих стратегій родин в умовах війни може базуватися на різних методологічних підходах, які допомагають розкрити складні аспекти. Кожен з методологічних підходів має свої переваги та недоліки і може бути використаний окремо або в поєднанні з іншими для глибшого розуміння життєвих стратегій родин. Це може допомогти не тільки краще зрозуміти досвід родин, що знаходяться в кризових умовах, а й розробити програми підтримки для допомоги їм у майбутньому.

– було встановлено: вимушене переселення супроводжується не лише матеріальними труднощами, а й значними психологічними проблемами. Саме ці проблеми визначають сімей і дітей. Під час обирання життєвої стратегії, важливо враховувати, що кожна особа унікальна, і життєві стратегії можуть варіювати в залежності від особистих особливостей, досвіду та умов військових подій. Життєва стратегія розуміється як планування особистого майбутнього, яке включає в себе визначення цілей та пріоритетів, їхню практичну реалізацію

та оцінку досягнутого. Це комплексний процес, що враховує соціальні, культурні та психологічні аспекти життя особистості.

– під час проведення соціологічного інтерв'ю, було встановлено, що лідируючою серед родин є «стратегія планування особистого майбутнього». Її обрали 42,6% респондентів. Це говорить про те, що серед родин переважає тенденція до активного планування їхнього особистого майбутнього. На другому місці «стратегія вбудовування майбутнього в теперішнє» (29,8%). Це свідчить про те, що значна частина родин виявляє схильність до інтеграції свого майбутнього у їхній поточний життєвий контекст. Вони усвідомлюють важливість життя в моменті і прагнуть знаходити способи реалізувати свої мрії «Стратегію уникання майбутнього» – 17%. Обрання цієї стратегії вказує на те, що частина респондентів уникає або ухиляється від активного планування свого майбутнього. «Стратегія пристосування до обставин» – найменш поширена серед респондентів (10,6%). Вона може вказувати на те, що деякі родини уникають та мають обмежений контроль над своїм майбутнім і намагаються адаптуватися до теперішніх обставин замість активного планування на майбутнє.

Отже, визначення «стратегії планування особистого майбутнього» як найбільш поширеної вказує на те, що родини виявляють схильність до активного й цілеспрямованого підходу до формування свого життєвого шляху. Ця стратегія сприяє більш глибокому розумінню ставлення до майбутнього та його перспектив, побудові подальшого життя не просто згідно нових умов, а і з урахуванням нових можливостей, отриманих після переселення.

Таким чином, аналіз стратегій дав можливість визначити стратегії родин як комплексне та систематичне поєднання засобів та прийомів конструювання особистісного майбутнього з урахуванням необхідності аналізу, трансформації цих засобів відповідно до внутрішньо-особистісних змін та впливу навколишнього середовища.

У роботі представлено рекомендації щодо покращення життєвих перспектив родин в умовах війни в Україні.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бехруз Х.Н. Поняття війни у міжнародному праві: проблеми концептуалізації. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. С. 558-561. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-2/132>. URL: http://lsej.org.ua/2_2023/132.pdf (дата звернення: 02.12.2023).
2. Боровинська І.Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми політичної психології*, 5 (19), 62–72. 2017. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_9 (дата звернення: 02.12.2023).
3. Брайченко Т.В., Якухіна Н.О. Соціальна адаптація дітей із родин внутрішньо переміщених осіб. С. 97-100. URL: file:///C:/Users/1/Downloads/pv_3_2023-99-102.pdf (дата звернення: 02.12.2023).
4. Вісімнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни (жовтень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voynu_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 12.02.2024).
5. В ООН назвали кількість українських біженців у Європі. Слово і діло. 2023, 5 січня. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2023/01/05/novyna/suspilstvo/oon-nazvaly-kilkist-ukrayinskykh-bizhencziv-yevropi> (дата звернення 12.02.2024).
6. Дев'яте загальнонаціональне опитування: Соціально-економічні проблеми під час війни (квітень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/devyatyy_obschenacionalnyy_opros_socialno-ekonomicheskie_problemy_vo_vremya_voynu_26_aprelya_2022.html (дата звернення: 05.02.2024).
7. Державний архів Київської області. Ф. Р-2356, оп. 1, спр. 35, арк. 93. URL: <https://dako.gov.ua/> (дата звернення: 02.12.2023).

8. Динаміка міграції в Україні: де живе найбільше переселенців. *Слово і діло*. 2018. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2018/05/11/infografika/suspilstvo/dynamika-mihracziyi-ukrayini-zhyve-najbilshe-pereselencziv> (дата звернення 28.11.2023).
9. Дука А. Думка психолога. Відносини на відстані — розрив чи зміцнення сім'ї? *NV*. 2023. URL: <https://life.nv.ua/ukr/socium/vin-viyskovosluzhbovec-vona-za-kordonom-yak-zberegti-stosunki-na-vidstani-novini-ukrajini-50310640.html> (дата звернення: 15.03.2024).
10. Жайворонок В.В. Знаки української етнокультури : словник-довідник. Київ : Довіра, 2006. 703 с.
11. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
12. Зливков В., Лукомська С., Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 140 с.
13. Злобіна О., Тихонович В. *Суспільна криза і життєві стратегії особистості*. Київ: Стилос, 2011. 238 с.
14. Кабиш-Рибалка А.В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 95-99.
15. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/> (дата звернення: 02.12.2023).
16. Котигорошко В. Логотерапія Віктора Франкла: Теорія Смислу Життя від В'язня Концтаборів. *Теорії психології, Гуманістична психологія*. 2023. URL: <https://www.gasformind.com/logoterapiya-viktora-frankla/> (дата звернення: 02.12.2023).
17. Крутько С. В. Диференціація потреб і можливостей досягнення провідних життєвих цінностей. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2013. Т. 18, Вип. 22(2). С. 183-189. URL:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22\(2\)_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22(2)_25) (дата звернення: 02.12.2023).

18. Крутько С.В. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2011. Т. 16. Вип. 7. С. 126–131.

19. Кудінов І.О. *Стратегія життя особистості як фактор розвитку суспільства : Монографія. Запоріжжя: КСК-Альянс, 2015. 180 с.*

20. Кухта М. «Життєві стратегії»: поняття та особливості формування. *Соціальні виміри суспільства*. 2011. Вип. 3 (14). С. 76–88.

21. Луньков А.В., Ожаревський В.А., Польцев І.В. *Основи виживання у бойових умовах: навчально-методичний посібник*. Львів: АСВ, 2014. 231 с.

22. Метод фокус – груп. *Інформ. технології, статистика, соціологія*. URL: https://jobs.ua/professions/inform_tehnologii_statistika_sotziologiya/39837

23. Мілютіна К.О. Психології зміни життєвої стратегії особистості : дис. ... докт. псих. наук : спец. 19.00.01. К., 2013. 42 с.

24. Мілютіна К.Л. *Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі: монографія*. Ніжин : ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2012. 298 с.

25. Мурадян О. *Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. Соціологічні студії. Луцьк, 2013. № 1 (2). С. 49-54.*

26. Панок В.Г., Рудь Г.В. *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

27. Пащенко Ю.Є., Путінцев А.В. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*, 2018, № 9. С. 110-121. URL: <http://efm.vsau.org/storage/articles/February2020/xtQNxOpxpLu5m2UOqLcS.pdf> (дата звернення: 02.12.2023).

28. Повідайчик О., Жиленко Р. *Методи досліджень у соціальній роботі: навчальний посібник*. Ужгород: видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2018. 164 с.

29. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

30. Попович І.С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (6), 145–154. 2015. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_6_26 (дата звернення: 02.12.2023).

31. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

32. Психологічне здоров'я: що робити, коли відчуваєте тривогу без світла та зв'язку. *МОН України*. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovya-sho-robiti-koli-vidchuvayete-trivogu-bez-svitla-ta-zvyazku> (дата звернення: 02.12.2023).

33. Сергієнко Н.П. Орлова А.П. Дослідження ціннісних орієнтацій курсантів НУЦЗУ на різних етапах навчання. *Напрям 7. Загальна психологія та психологія особистості*. URL: <https://www.google.com.ua/search?q> (дата звернення: 02.12.2023).

34. Сидоровська Є.А. «Життєвий світ» людини як чинник освоєння та конструювання соціокультурного простору: досвід опрацювання проблеми. *Культурологія. Міжнародний вісник: культурологія, філологія, музикознавство*. Вип. II (7), 2016. С. 46-53.

35. Словник української мови : в 11 т. / Т. 8 : Природа-Ряхтливий / ред. тому: В. О. Винник [та ін.]. Київ : Наук. думка, 1977. 927 с.

36. Словник української мови : в 11 т. / Т. 9 : С / ред. тому: І. С. Назарова [та ін.]. Київ : Наук. думка, 1978. 916 с.

37. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографічні процеси. Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2 (52). С. 3-20. URL: <file:///C:/Users/1/Downloads/slyusar-liudmyla-2.pdf> (дата звернення: 02.12.2023).

38. Слюсар Л.І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.
39. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації: колективна монографія / за наук. ред. Л.М. Коробки / Л.М. Коробка, В.О. Васютинський, В.Ю. Вінков та ін. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
40. Сторінки воєнної історії України: Зб. наук. статей / Відп. ред. О.Є. Лисенко. Київ: Інститут історії України НАН України, 2013. Вип. 16. 246 с.
41. Стратегії стресостійкості в умовах колективної травми війни. *Інформаційно-аналітичний супровід освіти і науки в умовах воєнного стану. Рубрика «Освіта і наука під час війни»*. 2023. URL: <https://dnrb.gov.ua/my/StrategKolTravmWar.pdf> (дата звернення: 02.12.2023).
42. Стяжіна О.В. Окупація в Донбасі: образи минулого поза контекстом метанаративів. *Національна та історична пам'ять*. 2012. № 4. С. 111-115. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Ntip/2012_4/stiazhki.pdf (дата звернення: 02.12.2023).
43. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
44. Чуловська О. Як і для чого проводиться глибинне інтерв'ю. *Happy Monday*. 2024. URL: <https://happy monday.ua/glybynne-intervyu> (дата звернення: 02.12.2023).
45. Що робити, щоб відновити сили, енергію, не падати духом?. *Відділ гуманітарної освіти, виховання і студентських справ*. 2022. URL: <https://www.bati.nubip.edu.ua/index.php/ua/post-ins/bati/vykhovannia/shcho-robyty-shchob-vidnovyty-syly-enerhiiu-ne-padaty-dukhom.html> (дата звернення: 02.12.2023).
46. Шосте загальнонаціональне опитування: Адаптація українців до умов війни (березень 2022). Соціологічна група «Рейтинг». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyu_opros_adaptaciy

a_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html (дата звернення: 12.02.2023)

47. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemociyui-stand-ta-zmicnyue-psikhichne-zdorovu> (дата звернення: 02.12.2023).

48. Якобчук Я. В. Психологічні особливості копінг-стратегій особистості в умовах війни : спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Журавльова Л. П. Житомир, 2023. 60 с.

49. 2022 – початок повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Український інститут національної пам'яті. 2022. URL: <https://uinp.gov.ua/istorychnyy-kalendar/lyutyu/24/2022-pochatok-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-rf-v-ukrayinu> (дата звернення: 02.12.2023).

50. Kallen H. M. Of war and peace. New York : Graduate Faculty of Political and Social Science. *New School for Social Research*, 1939. P. 361–391.

51. Oppenheim L. International Law. Palala Press, 2015. Vol. 2. 754 p. 15. Pietropaoli St. Defining evil. *The war of aggression and international law*. URL: <https://www.juragentium.org/topics/wlgo/cortona/en/pietropa.htm> (дата звернення: 02.12.2023).

52. Rogers C. On Becoming a Person. *Houghton Mifflin*, 1961. P. 90. URL: https://www.academia.edu/20184763/Rogers_Carl_1961_On_Becoming_a_Person (дата звернення: 02.12.2023).

53. Singer J. D., Small M. The wages of war, 1816-1965: a statistical handbook. 1972. New York : Wiley. 419 p.

54. Sorel G. Réflexions sur la violence. 2e éd. Cambridge: Cambridge University Press 1999. 412 p. URL: <http://assets.cambridge.org/052155/117X/sample/052155117Xwsc00.pdf> (дата звернення: 02.12.2023).

55. Starke J.G. Introduction to International Law. London, Butterworths, 1972. 631 p.

56. Wright Q. A Study of War. 2nd ed. University of Chicago Press, 1983. 474 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

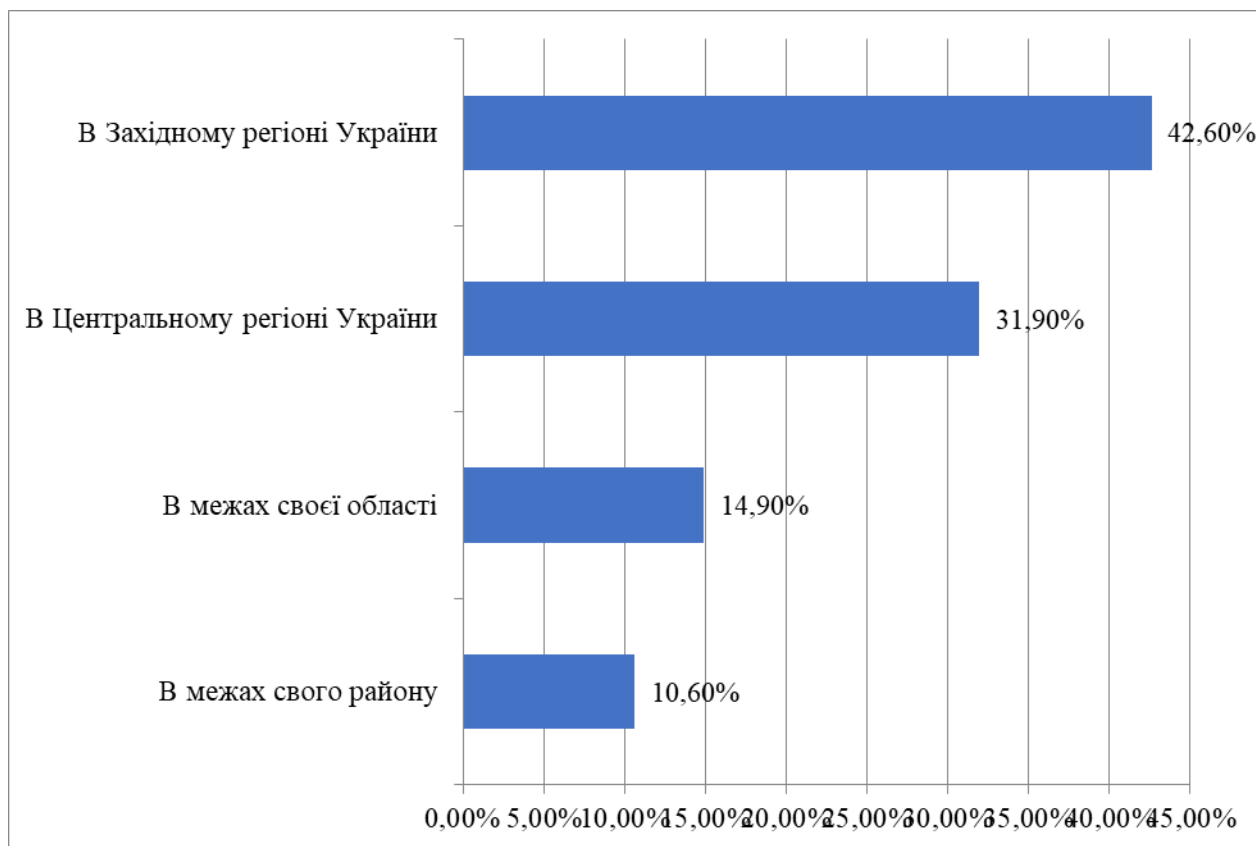


Рисунок 3.1 Розподіл респондентів за віддаленістю від дому



Рисунок 3.1 – Середня оцінка частоти зіткнень з різними труднощами у новому місці проживання



Рисунок 3.3 – Розподіл відповідей респондентів на питання «Яку допомогу та від кого Ви отримували?»



Рисунок 3.4 – Недоліки у роботі органів державної влади у роботі з родинами



Рисунок 3.5 – Умови, за якими респонденти можуть залишитися жити в місті тимчасового перебування

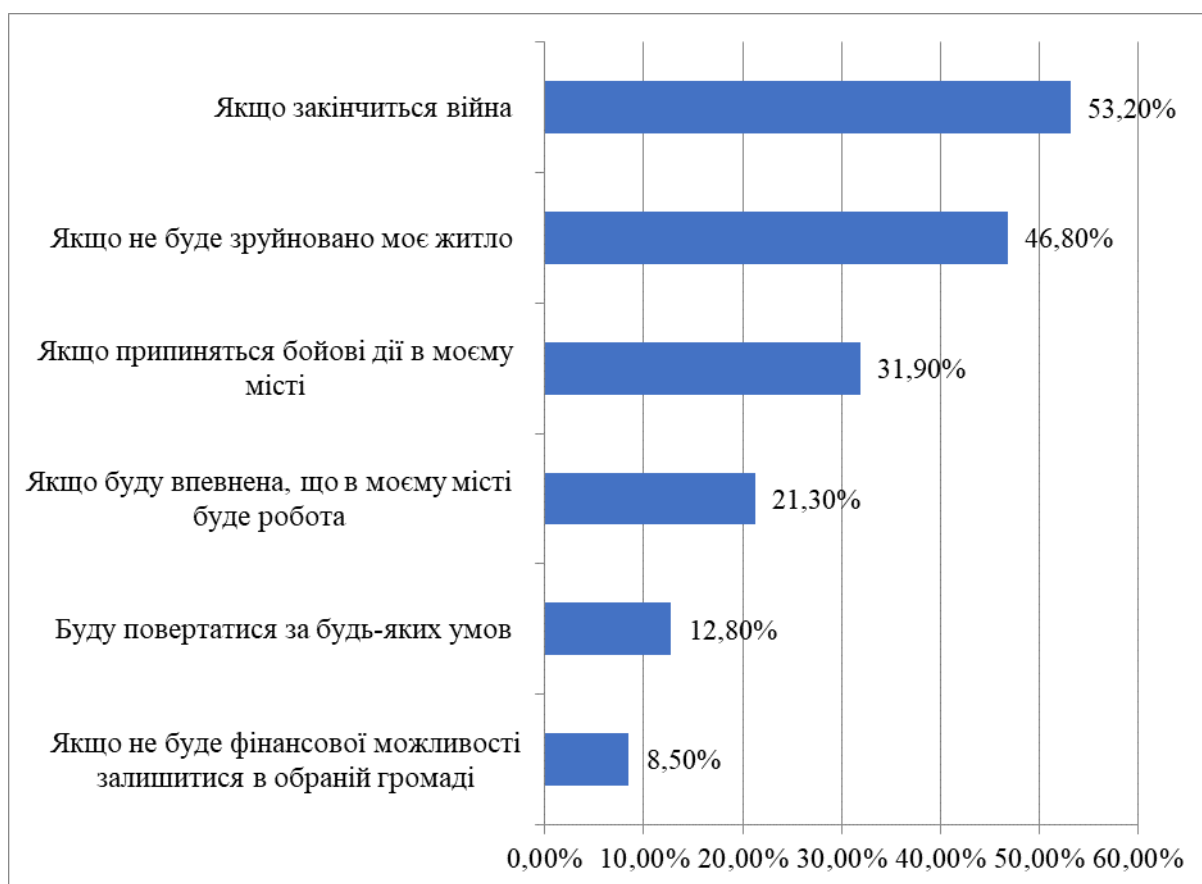


Рисунок 3.6 – Умови, за якими респонденти планують повертатися додому

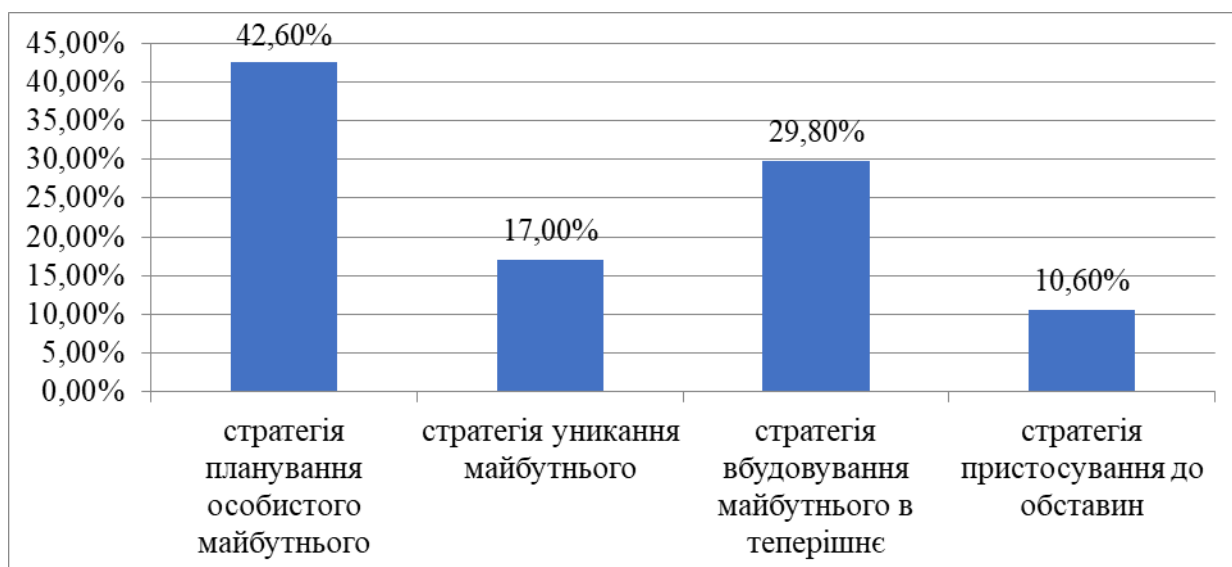


Рис. 3.5. – Перелік стратегій, які використовують респонденти при конструюванні свого особистого майбутнього

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Сазоненко Вікторія Олександрівна, студентка IV курсу бакалаврату, заочної форми навчання, факультету соціології та управління, спеціальність 054 «Соціологія», адреса електронної пошти Sazonenkoviktoria12@gmail.com:

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Життєві стратегії родин в умовах війни в Україні» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/на;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

14.05.2024

В.О. Сазоненко

Науковий керівник,
к.філос.н., доцент кафедри соціології

14.05.2024

О.С. Сорокіна