

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДИСТАНТНИМ УКРАЇНСЬКИМ СІМ'ЯМ У ШВЕЙЦАРІЇ

У тезах висвітлено психологічні аспекти функціонування дистантних українських сімей у контексті вимушеної міграції (на прикладі Швейцарії). Зосереджено увагу на специфіці психоемоційних викликів, зумовлених розлукою, вимушеним розривом соціальних зв'язків, зміною ролей та адаптацією до нових культурних реалій. Проаналізовано практики психологічної допомоги, які впроваджуються у швейцарських центрах тимчасового захисту, з урахуванням міжкультурного контексту та потреб українських сімей. Окреслено дієві психотерапевтичні стратегії, серед яких – стабілізація емоційного стану, підтримка парного зв'язку на відстані, робота з травмою та психоосвітні інтервенції. Підкреслено важливість гнучкого підходу до надання допомоги, інтеграції українського та західного психотерапевтичного досвіду, а також культурної чутливості як основи ефективної психологічної підтримки дистантних родин.

Ключові слова: дистантні сім'ї, вимушена міграція, Швейцарія, психоемоційні виклики, розлука, зміна ролей, адаптація, міжкультурний контекст, психотерапевтичні стратегії.

Унаслідок ескалації воєнних дій в Україні у 2022 році мільйони українців були змушені залишити свої домівки, розлучаючись із сім'ями. Багато жінок із дітьми опинилися за кордоном, тоді як чоловіки залишилися в Україні через мобілізацію чи особисті обставини. Це призвело до феномену дистантних сімей - родин, які з різних причин живуть окремо, підтримуючи зв'язок лише онлайн. Така ситуація створює численні психологічні виклики, зокрема порушення емоційних зв'язків, підвищену тривожність, почуття провини, самотність, проблеми батьківства.

Сама ж проблема дистантних сімей, яка неодноразово досліджувалась науковцями, дедалі поглиблюється, і, в умовах війни та вимушеної міграції, набула особливої гостроти в сучасному суспільстві. Зокрема, численні дослідження (Федорова О., 2023; Калініна М., 2022; Єрмоленко В., 2023) вказують на психологічну вразливість членів родини, розділених географічно, а також на труднощі підтримки емоційного зв'язку між ними.

Психологи, зокрема І. Тимошенко (2021) та М. Шевченко (2021), наголошують, що розлука з родиною, особливо коли йдеться про матерів із дітьми, які залишилися без чоловіка або родича, провокує тривалий стрес і підвищує ризик розвитку психоемоційних розладів. У таких умовах важливо досліджувати не лише психологічні механізми адаптації, а й ті форми підтримки, які можуть бути ефективними у випадках дистантного функціонування родини (Кожевнікова О., 2021; Іванова Л., 2020).

Дослідження швейцарських та європейських вчених, зокрема Bergmann і Oppenheim (2017), Lutz і Wiegand (2021), Schmid і Rottmann (2022), підтверджують, що дистанційні сімейні зв'язки вимагають нових підходів до надання психологічної допомоги, зокрема - онлайн-консультування, сімейної терапії через цифрові платформи та залучення міжкультурних посередників.

Спостерігаючи, як українські сім'ї адаптуються до нових умов, долаючи виклики розлуки та культурного шоку за кордоном, на прикладі Швейцарії можна стверджувати, що багато людей, які втрачають звичний спосіб життя, переживають не тільки матеріальні труднощі, але й глибокі емоційні та психологічні зміни. Батьки намагаються підтримати дітей, але розуміють, що на відстані це дуже важко. Крім того, вони часто відчувають провини за те, що залишили своїх рідних, і не можуть бути поруч у важкі часи. Діти ж переживають відчуття нестабільності, невизначеності, а також стикаються з проблемами адаптації в новому соціумі.

В Центрах тимчасового захисту для українців і їх сімей важливу роль відіграють психологи, які намагаються надати підтримку не тільки на індивідуальному рівні, але й через сімейні сесії. Я маю можливість спостерігати за тим, як працюють професіонали в таких умовах і які методи використовуються для підтримки родин на відстані. Місцеві швейцарські психологи і психологи з українського середовища використовують різні підходи: від арт-терапії до більш структурованих психотерапевтичних методів. Вони допомагають родинам відновити емоційний зв'язок, знизити рівень тривожності та знайти способи адаптації до нового життя.

Також варто зазначити, що психологам у роботі з українськими дистантними сім'ями важливо враховувати культурні особливості українських біженців і працювати в мультикультурному середовищі.

Наприклад, психологи стикаються з необхідністю адаптувати підходи до терапії, щоб поважати традиції та психологічні потреби родин, зокрема, специфіку переживань через війну. Проблеми, пов'язані з розлукою, дуже часто поєднуються з переживаннями стосовно втрати дому, підтримки батьківської ідентичності та почуття ізоляції від рідної землі.

Надаючи психологічну допомогу, важливо враховувати не тільки емоційні потреби родин, але й соціальні та практичні труднощі, з якими стикаються українські біженці. Це включає в себе і питання інтеграції в швейцарське суспільство, і доступ до медичних, освітніх та інших ресурсів.

Таким чином, підтримка психологів є невід'ємною частиною процесу адаптації осіб, особливо тих, хто знаходиться в дистантних сім'ях. У Швейцарії, яка прийняла тисячі українців, психологи не тільки стикаються з необхідністю допомагати таким родинам, а й виробили практичні рекомендації, що одночасно враховують український менталітет, швейцарський культурний контекст, спільні принципи роботи в мультикультурному середовищі та специфіку травматичного досвіду війни.

Узагальнення особливостей професійної діяльності психологів, які працюють із дистантними українськими сім'ями у Швейцарії, передбачає виокремлення та змістовне розкриття таких ключових критеріїв:

1. Психосвіта та формування ресурсів:

1.1. Пояснення етапів адаптації: Процес адаптації біженців до нового життя у країні може проходити через різні етапи: ейфорія, криза, стабілізація. Психолог пояснює це родинам, щоб зменшити страх перед «невідомим» і дати зрозуміти, що криза — це нормальна частина процесу.

1.2. Розбір дистантного батьківства: Занадто велика тривога за дітей може призвести до гіперопіки. Психолог допомагає знайти баланс, щоб батьки не почувалися надмірно відповідальними, водночас даючи дітям можливість розвиватися та адаптуватися до нових умов.

1.3. Інструменти для самодопомоги: Психолог вчить клієнтів користуватися техніками самодопомоги, такими як медитації, дихальні вправи або слухання підкастів на тему психологічного здоров'я, що можуть допомогти зняти стрес.

2. Підтримка емоційного зв'язку на відстані

2.1. Сімейні онлайн-сесії: Організація сесій, які залучають усіх членів родини — навіть тих, хто знаходиться в різних країнах. Важливо, щоб під час таких сесій всі могли висловити свої переживання, обговорити емоції та зберегти зв'язок.

2.2. Щоденні/тижневі ритуали: Розробка рутинних практик, таких як відеодзвінки, спільне читання книжок чи співи для дітей. Це створює відчуття стабільності та зв'язку на відстані.

2.3. Використання метафор: Візуалізація образів, що символізують зв'язок, допомагає дітям та дорослим зберігати відчуття єдності. Можна використовувати метафори нитки, яка з'єднує серце кожного члена родини.

3. Робота з травматичним досвідом та тривожністю

3.1. Стабілізація: Психологічна стабілізація може включати тілесні практики (йога, релаксація), арт-терапію або дихальні вправи. Це важливо для зниження рівня тривожності та відновлення емоційного балансу.

3.2. Зниження тривожності через структуру: Створення чіткої структури дня для членів сім'ї (особливо для дітей) може дати відчуття безпеки та допомогти організувати повсякденне життя, яке може бути сповнене непевності.

3.3. Робота з «вкладеним горем»: Для багатьох біженців процес горювання за втраченим домом чи родиною може бути складним. Психолог допомагає клієнтам визнавати та обробляти ці втрати, щоб вони могли рухатися вперед.

4. Робота з почуттям провини та роздвоєності ролей:

4.1. Переформулювання: Перехід до позитивного сприйняття свого становища може бути корисним для подолання почуття провини. Психолог дає батькам змогу побачити, що їхня стабільність і адаптація є великим ресурсом для родини.

4.2. Гештальт-підхід: Розуміння того, що важливо визнати свої суперечливі почуття. Психолог допомагає клієнтам прийняти і вдячність, і розгубленість, показуючи, як ці емоції можуть бути частиною процесу адаптації.

4.3. Візуалізації: Уявні зустрічі, написання листів, які не будуть надіслані, можуть допомогти членам родини зняти емоційну напругу та відновити зв'язок.

5. Робота з дітьми у дистантних сім'ях

5.1. Ігрова терапія, казкотерапія: Через гру та казки діти можуть висловлювати свої страхи і переживання. Терапія через вигадану історію або гру допомагає дітям працювати з розлукою та відчуттям нестабільності.

5.2. Символи стабільності: Створення символів стабільності (наприклад, іграшка або фото родини) допомагає дітям відчувати, що вони не одні.

5.3. Психосвіта для батьків: Навчання батьків, як спілкуватися з дітьми про війну в залежності від їхнього віку, допомагає уникнути травмуючих ситуацій і підтримує здорову емоційну атмосферу.

6. Соціальна інтеграція та робота в мережі

6.1. Інформація про ресурси: Психологи направляють сім'ї до місцевих ресурсів: мовних курсів, груп підтримки та культурних заходів. Це допомагає біженцям адаптуватися і знаходити нових друзів.

6.2. Громадські організації: Взаємодія з українськими громадами і ініціативами (наприклад, «Мгіуа») може допомогти сім'ям знайти підтримку серед співвітчизників.

6.3. Підключення інших фахівців: Співпраця з соціальними працівниками, освітянами та медиками сприяє комплексному підходу до підтримки сімей.

7. Мультикультурна та етична чутливість:

7.1. Ненав'язування швейцарської моделі сім'ї: Психологи у своїй роботі поважають різноманітність культурних практик та моделей сімейного життя, не намагаючись нав'язати чужі стереотипи.

7.2. Повага до релігійних практик: Релігія може бути важливим джерелом підтримки для багатьох родин. Психологи у разі потреби включають їх у терапевтичний процес.

7.3. Конфіденційність і добровільність: Психологи забезпечують повну конфіденційність та добровільність процесу, щоб клієнти відчували себе в безпеці та могли відкрито обговорювати свої переживання.

Варто додати, що, працюючи із дистантними сім'ями, фахівці не можуть оминати технологічні та соціальні зміни в сучасному світі. Серед актуальних підходів до психологічного супроводу дистантних сімей виокремлюються ефективні форми, методи та інструменти, які дозволяють адаптувати психотерапевтичну практику до умов просторової роз'єднаності членів родини. До таких належать:

1. Онлайн-консультування та гібридна терапія — поєднання індивідуальних та групових онлайн-сесій забезпечує безперервність психологічного супроводу незалежно від місцезнаходження членів родини, сприяючи ефективному психологічному супроводу в умовах розлуки (Schmid & Rottmann, 2022; Кожевнікова О, 2021).

2. Цифрові платформи взаємодії — використання безпечних і конфіденційних платформ, таких як Zoom, TherapyNest, Signal, дозволяє проводити сімейну терапію у віртуальному форматі, створюючи терапевтичний простір для емоційного контакту між членами дистантної родини (Lutz & Wiegand, 2021).

3. Міжкультурна медіація — залучення культурних посередників та перекладачів під час терапевтичного процесу для врахування мовних, релігійних і традиційних особливостей родин, що перебувають у новому культурному середовищі, є важливим інструментом для подолання бар'єрів у спілкуванні (Grunewald & Keller, 2020; Іванова Л, 2020).

4. Підтримка батьківства на відстані — розвиток практик «дистанційного батьківства», таких як щоденні ритуали онлайн-зв'язку, спільне планування майбутнього та психологічне зміцнення батьківської ролі, що допомагає зміцнити зв'язок між батьками і дітьми, попри розлуку (Шевченко М., 2023; Калініна М, 2022).

5. Створення спільнот підтримки — організація онлайн-груп взаємопідтримки для матерів, батьків і дітей, де обмін досвідом і ресурсами сприяє зниженню відчуття ізоляції та підвищенню стійкості (Schmid & Rottmann, 2022).

6. Використання мобільних додатків для психологічної підтримки — розвиток мобільних додатків, таких як Calm, Headspace або спеціалізованих додатків для біженців, дозволяє надавати психологічну допомогу в режимі реального часу. Це дає змогу не тільки проводити індивідуальні сесії, але й надавати ресурси для самодопомоги, медитацій та релаксаційних практик для зниження стресу (Keller & Frei, 2022).

7. Терапевтичні віртуальні реальності - використання технологій віртуальної реальності (VR) для терапевтичних цілей дає можливість створювати «віртуальні світи», де члени дистантних сімей можуть переживати реалістичні ситуації для покращення емоційного сприйняття та комунікації. Це може бути особливо ефективно для роботи з дітьми та підлітками, адже віртуальні простори стимулюють креативність і відчуття безпеки (Lutz & Wiegand, 2021).

8. Цифрові терапевтичні чат-боти - розробка чат-ботів для первинної психологічної підтримки дозволяє знизити психологічне навантаження на родини в кризових ситуаціях. Боти можуть надавати базові рекомендації, психологічні вправи для саморегуляції, а також надавати можливість для конфіденційного спілкування на перших етапах допомоги (Schmid & Rottmann, 2022).

9. Розширення використання соціальних мереж для підтримки - створення спеціалізованих груп у соціальних мережах для підтримки дистантних родин дає змогу обмінюватися не тільки емоціями та досвідом, а й інформацією про правову, соціальну допомогу, а також можливості для інтеграції в нову культуру. Це створює додаткову підтримку в реальному часі (Grunewald & Keller, 2020).

10. Персоналізовані психологічні програми за допомогою штучного інтелекту - використання штучного інтелекту для створення персоналізованих планів психологічної підтримки, аналізу емоційного стану на основі даних (наприклад, через аналіз мови або поведінки на платформах) дозволяє підвищити ефективність допомоги та адаптацію до потреб кожної родини (Bergmann & Oppenheim, 2017).

11. Робота з психологічними бар'єрами за допомогою ігрових методів - застосування ігрових технік та інтерактивних методів, таких як терапія за допомогою цифрових настільних ігор або психологічних

симуляцій, дозволяє залучити родини до процесу терапії через креативні методи та збільшити рівень взаємодії (Keller & Frei, 2022).

Ці нові форми, методи та інструменти підвищують доступність та ефективність психологічної підтримки для дистантних сімей, враховуючи швидко змінювані соціальні та технологічні умови. Вони створюють можливості для більш гнучкої та адаптивної роботи з сім'ями, навіть у найскладніших обставинах.

Отже, для швейцарських психологів в роботі з дистантними українськими родинами важливо забезпечити їх підтримку на всіх рівнях - емоційному, психосоціальному та культурному. Робота психологів із такими родинами є чутливою до контексту війни, втрат і нових викликів. Надання комплексної психологічної допомоги як швейцарськими, так і українськими психологами, що поєднує сучасні форми, методи та інструменти, може допомогти родинам знайти шлях до емоційної рівноваги, зберігати зв'язок і адаптуватися до нового життя, навіть якщо вони перебувають на відстані один від одного.

References

1. Vasylenko S. Tekhniky psykhologichnoi pidtrymky pid chas mizhkulturnoi adaptatsii bizhentsiv. Zhurnal praktychnoi psykhologii, 10(2), 2018. S. 60-74.
2. Iermolenko V. Vplyv viiny na simeini zviazky ta pidtrymku dystantnykh rodyn v Ukraini. Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal, 29(1), 2023. S. 134-145.
3. Ivanova L. Hrupova terapiia dlia bizhentsiv: mozhlyvosti i obmezhenia v konteksti mizhkulturnoho spryiniattia. Psykhoterapevtychni praktyky, 27(1), 2020. S. 19-32.
4. Kalinina M. Rozluka v umovakh viiny: psykhologichna dopomoha dystantnym simiam. Suchasna psykhologhiia, 16(2), 2022. S. 210-220.
5. Kozhevnikova O. Dystantsiina terapiia v umovakh kryzy: dosvid roboty z bizhentsiamy. Psykhologhiia i suspilstvo, 15(3), 2021. S. 101-115.
6. Tymoshenko I. Psykhologichna pidtrymka ta dystantsiine batkivstvo v umovakh viiny: vyklyky ta rishennia. Psykhologhiia ta viina, 5(3), 2021. S. 67-82.
7. Fedorova O. Dystantni rodyny pid chas viiny: psykhologichni problemy ta adaptatsiia. Kyiv: Vydavnytstvo «Psykhologhiia dlia vsikh», 2023. 168 s.
8. Shevchenko M. Psykhologichni aspekty travmuvannia ta pidtrymky rodyn bizhentsiv: analiz dosvidu. Ukrainskyi naukovo-psykhologichnyi zhurnal, 24(2), 2021. S. 45-58.
9. Lutz G., & Wiegand M. Distance Relationships and Psychological Support in the Context of Migration: A Swiss Perspective. Swiss Journal of Social Psychology, 45(3), 2021. Pg. 67-82. <https://swiss-social-psychology.ch>
2. Schmid C., & Rottmann G. The Role of Online Therapy for Refugee Families: A Comparative Study of Swiss and European Practices. European Journal of Psychological Practice, 19(2), 2022. Pg. 159-172. <https://european-psych-practice.com>

DOI 10.34132/mspc2025.01.12.08

Iryna Kuchmanych,
Larysa Volontyr

PECULIARITIES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO DISTANT UKRAINIAN FAMILIES IN SWITZERLAND

The thesis highlights the psychological aspects of the functioning of distant Ukrainian families in the context of forced migration (based on the example of Switzerland). Attention is focused on the specific psycho-emotional challenges caused by separation, the forced disruption of social ties, role changes, and adaptation to new cultural realities. The study analyzes psychological support practices implemented in Swiss temporary protection centers, taking into account the intercultural context and the needs of Ukrainian families. Effective psychotherapeutic strategies are outlined, including emotional stabilization, support for long-distance couple relationships, trauma work, and psychoeducational interventions. The importance of a flexible approach to providing assistance, the integration of Ukrainian and Western psychotherapeutic experience, and cultural sensitivity as a foundation for effective psychological support for distant families is emphasized.

Key words: distant families, forced migration, Switzerland, psycho-emotional challenges, separation, role change, adaptation, intercultural context, psychotherapeutic strategies.

Відомості про авторів / Information about the Author

Ірина Кучманич, канд. психол. наук, доцент кафедри психології Медичного інституту ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Iryna Kuchmanych, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Medical Institute of Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

Лариса Волонтир, доктор філософії у галузі права, студентка V курсу спеціальності «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.

Larysa Volontyr, Doctor of Philosophy in Law, 5th-year student of Psychology, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine.

© І. Кучманич, Л. Волонтир
02.06.2025.

Стаття отримана редакцією

