

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА**

СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра політичної соціології

Пояснювальна записка

до бакалаврської роботи

на тему

**«СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ В УМОВАХ
ВИМУШЕНОЇ МІЖНАРОДНОЇ МІГРАЦІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ
КОНТЕКСТ»**

Виконала: студентка 4 курсу групи
СПМ-44 першого
(бакалаврського) рівня освіти
спеціальності 054 Соціологія
Воронко Р. В.

Керівник: ст.викл. Яшкіна Д.Д.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ	8
1.1 Стосунки на відстані як соціальний феномен: теоретична інтерпретація основних понять	10
1.2 Теоретико-методологічні підходи до вивчення стосунків на відстані в контексті вимушеної міграції	16
1.3 Аналіз сучасних досліджень стосунків на відстані через вимушену міжнародну міграцію	25
Висновки до Розділу 1	30
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІЖНАРОДНОЇ МІГРАЦІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ (ВИСНОВКИ НАПІВСТРУКТУРОВАНИХ ІНТЕРВ'Ю).	32
2.1 Елементи програми соціологічного дослідження: «Стратегії підтримки стосунків на відстані в наслідок вимушеною міжнародної міграції: український контекст»	33
2.2 Інтерпретація результатів та висновки соціологічного дослідження «Стратегії підтримки стосунків на відстані в наслідок вимушеною міжнародної міграції: український контекст»	37
2.3 Рекомендації за результатами дослідження: Стратегії підтримки стосунків на відстані через вимушену міграцію: український контекст	60
ВИСНОВОК	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ВСТУП

У контексті глобалізації, інформаційної революції та зростаючої мобільності населення, стосунки на відстані перестають бути винятком і стають все більш поширеним явищем. Розвиток транснаціональних зв'язків, як економічних, так і соціальних, призводить до формування транснаціональних сімей, де члени родин проживають у різних країнах, але зберігають тісні емоційні та економічні зв'язки. За даними від фахівців Міждисциплінарного аналітичного центру соціально-економічного добробуту та психічного здоров'я КНУ імені Тараса Шевченка в 2022 році 23% українських пар, які брали участь в опитуванні, перебували в транснаціональних стосунках [22].

Хоча це поширене явище, **актуальність** даної роботи зумовлена тим, що для українського суспільства, яке переживає травматичний досвід війни та вимушену міграцію, ці стосунки набувають особливої специфіки. Це проявляється у збільшенні кількості українських сімей, що через небезпеку останніх років були вимушені перейти на дистанційний формат спілкування через переїзд закордон одного з партнерів. З одного боку, сучасні засоби комунікації (інтернет, мобільний зв'язок, соціальні мережі) забезпечують безпрецедентні можливості для підтримки зв'язку та емоційної близькості. З іншого – тривала фізична розлука, невизначеність майбутнього, економічні труднощі та відмінності в культурному та соціальному середовищі ставлять під загрозу стабільність та тривалість таких стосунків. Мобільність, як здатність людей вільно переміщатися, реалізувати свої потреби та будувати стосунки в різних географічних локаціях, стає складовою сучасного соціального життя, але в умовах вимушеної міграції вона набуває травматичного характеру, коли переміщення відбувається не за власним вибором, а під тиском обставин. З огляду на це, дослідження адаптаційних стратегій, які використовують українські пари, є важливим внеском у розуміння соціальних наслідків вимушеної міграції, формування нових форм

сім'ї та розробку ефективних механізмів підтримки сімейних цінностей в умовах потрясінь та невизначеності.

Тому ми зосередимось на вивченні практик та стратегій, які використовують українські пари для підтримки та збереження своїх романтичних стосунків на відстані: аналіз традиційних методів (листування, телефонні дзвінки) та сучасних технологій (відеоконференції, соціальні мережі, месенджери). Це пояснить нам яким чином українські пари адаптують свої моделі взаємодії, враховуючи обмеження, пов'язані з фізичною розлукою, невизначеністю майбутнього та культурними відмінностями, що є наслідком впливу нового соціального та культурного середовища на одного з партнерів. Навіть якщо обидва партнери мають спільне культурне походження, досвід життя в іншій країні неминуче змінює їх, формуючи нові звички, цінності та погляди, що можуть впливати на їхню взаємодію. Більше того, тривале проживання окремо часто призводить до формування окремих соціальних кіл у різних соціальних середовищах. Це може спричинити віддалення, розбіжності у поглядах та, навіть, виникнення непорозумінь через різний досвід та пріоритети.

Український досвід вимушеної міжнародної міграції вимагає особливої уваги соціологів, які здатні дослідити, як травматичні події впливають на формування та підтримання стосунків на відстані. Соціологічний аналіз дозволяє зрозуміти, як українські пари адаптуються до нових умов життя, враховуючи специфіку досвіду вимушеної міграції та його вплив на їхні стосунки.

Об'єктом даного дослідження є українські пари, що знаходяться у стосунках на відстані через вимушену міграцію одного з партнерів.

Предметом дослідження є практики та стратегії, які використовують українські пари для підтримки та збереження своїх романтичних стосунків на відстані, а також фактори, що впливають на їхню здатність підтримувати комунікацію, вирішувати конфлікти, зберігати довіру та відчуття близькості.

Метою цієї роботи є виявлення стратегій, які використовують українські пари, що перебувають у стосунках на відстані внаслідок вимушеної міграції одного з партнерів. Додатковою метою є виявлення ключових чинників успішної адаптації та розробки рекомендацій для підтримки таких пар.

Відповідно до цієї мети в роботі було поставлено та вирішено наступні **завдання**:

- визначити ключові поняття та категорії, пов'язані зі стосунками на відстані;
- проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення адаптації в транснаціональних сім'ях, з акцентом на теорії транснаціоналізму, мобільності та соціальної адаптації;
- розглянути емпіричні дослідження, з тематики, що вивчається;
- провести емпіричне дослідження та проаналізувати отриманні дані;
- визначити ключові стратегії адаптації в умовах географічної розділеності українських пар;
- запропонувати стратегії підтримки зв'язку між партнерами в період вимушеної міграції одного з партнерів

Результати дослідження можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій та соціальних програм підтримки українських пар, які переживають вимушену розлуку.

Теоретико-методологічна база роботи: проблематика адаптації в транснаціональних сім'ях має міждисциплінарний характер, однак саме соціологічний погляд дозволяє глибоко зрозуміти соціальні процеси та стратегії, що формуються в умовах роз'єднаності. Дослідження транснаціональних сімей тісно пов'язані з соціологічними теоріями транснаціоналізму, адаптації та міграції.

В даній роботі ми розглянули думки та напрацювання зарубіжних вчених: Р. Мертон, Ж. Піаже, Дж. Фергюсон Мак-Ленна, П. Блау, О.

Данкена, А. Портес, П. Левітт, Н. Глік-Шіллер, Т. Файстом, С. Каслзом, М. Вебер, Дж. Ітзінсон. Всі вони спеціалісти в різних напрямках, але їхні ідеї доповнюють одна одну та створюють цілісну теоретичну базу: пояснення основних понять та теоретико-методологічні підходи.

Серед українських дослідників в рамках даної тематики можна згадати М. Біль, Є.К. Лазаренко, Л.О. Олесевича, які писали про різні види мобільності та О. Малиновська, Т.В. Бондар, О.А. Ханюкова, Т. Середюк, Н. Буковецька, що розглядали транснаціональні сім'ї в різних напрямках. Також, ми проаналізували два емпіричних дослідження, зокрема, «Діти поза увагою в результаті трудової міграції: Підтримка молдовських та українських транснаціональних сімей в ЄС («CASTLE»)) та «Приділення часу: шлюби на відстані та тимчасові особливості транснаціональної сім'ї» (Making Time: Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family).

Гіпотези: вимушена міграція призводить до трансформації бачення сімейних цінностей та практик та вимагає від обох партнерів пошуку такої стратегії адаптації до нового формату стосунків, яка б нівелювала або інтегрувала різницю набутих соціальних досвідів.

Додаткові гіпотези дослідження:

- Досвід використання сучасних технологій варіюється залежно від індивідуальних особливостей, стажу стосунків, наявності технологічної грамотності та культурного контексту;
- У дистанційних стосунках відбувається індивідуалізація сімейного побуту, що змушує партнерів активно шукати способи підтримки відчуття спільності через створення віртуальних ритуалів та адаптацію сімейних традицій;
- У дистанційних стосунках недовіра, ревність та відсутність фізичної близькості виступають ключовими факторами, що провокують конфлікти, але комунікативні навички партнерів та їхня здатність до ефективної емпатії відіграють вирішальну роль у їхньому розв'язанні.

Структура бакалаврської роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та анотації. Загальна кількість сторінок – 73 з анотацією.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Феномен стосунків на відстані відображає трансформацію традиційних уявлень про сім'ю та партнерство в сучасному суспільстві. До початку війни з Росією, більшість географічних розривів партнерів відбувалась через трудову міграцію в різні країни, де можна було підзаробити. Звісно, не тільки робота могла слугувати переїздом одного з партнерів. Це може бути навчання, лікування, мандрівки. За даними Адміністрації Держприкордонслужби України, у 2017 році було зафіксовано 26 437 413 виїздів громадян України за кордон, значна частина з яких була здійснена з приватною метою (26 219 255), організований туризм (120 887) та службова поїздка (97 271) [6].

Внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році, міграція набула характеру вимушеної, зумовленої безпосередньою загрозою життю та безпеці цивільного населення. Відповідно до чинного законодавства України, чоловікам віком від 18 до 60 років, за деякими винятками, заборонено виїзд за межі країни [18]. Це призвело до ситуації, коли значна кількість жінок з дітьми були змушені евакуюватися в інші країни, тоді як їхні чоловіки залишилися в Україні.

Загальні дані про перетин кордону України свідчать про значний обсяг вимушеної міграції. Згідно з аналітикою платформи OpenDataBot, у 2022 році з України виїхало 15.6 мільйонів осіб, у 2023 році – 15.32 мільйони, а у першій половині 2024 року – 15.28 мільйонів [21]. Ці цифри, хоч і не містять інформації про гендерний розподіл, свідчать про велику кількість українців, що були змушені виїхати з країни. За різними оцінками, значну частину серед вимушених переселенців складають жінки. За даними Центру економічної стратегії, станом на кінець листопада 2024 року за кордоном перебувало 5,2 мільйона українських біженців, серед яких 44% (2,3 мільйона) – жінки. Водночас Елла Лібанова, директорка Інституту демографії, оцінює чисельність біженців у 4,5 мільйона, з яких 65-66% (2,9 мільйона) – жінки

[15]. Ці відомості дозволяють зробити висновок, що значна частина українських сімей зіштовхнулася з необхідністю підтримувати стосунки на відстані в умовах вимушеної міжнародної міграції, при цьому жінки становлять велику частку серед тих, хто мігрував.

З урахуванням тривалої невизначеності щодо безпекової ситуації в Україні та адаптації до життя в інших країнах (включаючи навчання, працевлаштування, розширення соціальних контактів та інтеграцію в нову культуру), частина жінок може переоцінювати важливість попередніх стосунків та розглядати можливість не повертатися в Україну після закінчення війни. Водночас, чоловіки, які залишилися в Україні, також можуть переосмислювати свої пріоритети та будувати нові стосунки. Враховуючи, що фізична близькість є важливим аспектом романтичних стосунків для багатьох людей, не всі пари готові до тривалої розлуки та активно шукають стратегії адаптації до нових обставин. Саме тому дослідження стратегій підтримки стосунків на відстані в умовах вимушеної міграції є актуальним, оскільки ця проблема набуває все більшої значущості через триваючі воєнні дії та невизначеність щодо термінів повернення мігрантів додому.

Слід звернути увагу на те, що психологія вивчає вплив розлуки на емоційний стан окремих осіб, а соціологія розглядає стосунки на відстані як відображення глибоких соціальних змін, пов'язаних з глобалізацією, міграцією та технологічним розвитком. Ми досліджуємо, як ці зміни трансформують традиційні уявлення про сім'ю, гендерні ролі та моделі партнерства. Вивчаючи соціальні практики та стратегії, які використовують українські пари, щоб проаналізувати, як вони адаптуються до нових умов життя, зберігаючи свою ідентичність та цінності, та як ці способи/стратегії адаптації впливають на соціальну тканину суспільства. Такий соціологічний підхід дозволяє не лише зрозуміти сучасні тенденції у сімейних стосунках, але й прогнозувати їх подальший розвиток в умовах глобальної нестабільності.

Цей розділ має мету всебічного осмислення ключових понять, виявлення теоретичних перспектив та окреслення специфіки українського контексту тематики, що досліджується. Для досягнення цієї мети ми звернемося до праць вчених, які вивчали та вивчають особливості стосунків на відстані, вплив міграції на сім'ї, формування транснаціональних зв'язків та роль соціальних мереж у підтриманні зв'язків між людьми, розділеними географічно.

Зокрема, цей розділ присвячено розкриттю наступних моментів: визначення та операціоналізація основних термінів, таких як «стосунки на відстані», «трансмігранти», «транснаціональна сім'я», «вимушена міграція», «транснаціональність» та «мобільність», а також, огляд теоретичних підходів. Це включає в себе теорії транснаціональних сімей, підходи до вивчення стратегій соціальної адаптації та концепції соціальної та географічної мобільності.

Приділена увага і особливості українського контексту. Ми розглянемо статті та дослідження різних років, що вивчали соціальну і географічну мобільність та різні напрями вивчення транснаціональних сімей, де згадується вплив сімейних цінностей, війни, ковід 19, використання інформаційних технологій, стратегії адаптації до нових умов життя, соціальні норми та економічні реалії, що повністю або частково вплинули на сприйняття стосунків на відстані.

1.1 Стосунки на відстані як соціальний феномен: теоретична інтерпретація основних понять

Основа будь-якого наукового дослідження складається з поставлених чітких та послідовних ключових понять. В даній главі ми проведемо теоретичну інтерпретацію основних понять, щоб запобігти плутанини та неясності в подальшому аналізі. А також, окреслити межі нашої роботи і не вийти за рамки досліджуваного об'єкту.

У даному дослідженні ми зосереджуємось на адаптації українських пар, розділених вимушеною міжнародною міграцією. Під «парою» ми розуміємо двох людей, які перебувають у тривалих інтимних стосунках, незалежно від наявності офіційного шлюбу чи дітей. Водночас, ми визнаємо, що транснаціональні зв'язки цих пар часто є частиною ширшої сімейної системи. Тому, аналізуючи їхній досвід, ми враховуємо дослідження транснаціональних сімей, які стосуються підтримки зв'язків між партнерами, розподілу ролей та впливу соціальних і економічних факторів.

Для українських пар перехід до **стосунків на відстані** часто є не добровільним рішенням, а трансформацією, викликаною необхідністю адаптуватися до нових умов життя внаслідок вимушеної міграції. В даній роботі ми будемо розглядати цей термін саме як стосунки, що утворилися офлайн, але потім через вимушену міжнародну міграцію перейшли в онлайн режим. Тому наша власна інтерпретація наступна: стосунки на відстані - це сталі міжособистісні романтичні зв'язки, що склалися традиційно, але внаслідок вимушеної міжнародної міграції одного з партнерів перейшли в режим переважно дистанційного, опосередкованого комунікацією, існування. Для підтримки такого спілкування партнери свідомо шукають та розробляють стратегії для підтримання емоційного зв'язку, збереження інтимності та спільного планування майбутнього, попри обмеженість можливостей для безпосереднього контакту та спільного проведення часу.

Існують різні тлумачення терміну «стосунки на відстані». Проте, особливістю нашого підходу є те, що ми розглядаємо перехід від моделі стосунків, коли партнери проживають разом на одній території, до моделі, коли вони змушені підтримувати зв'язок дистанційно через вимушену міграцію. Це відрізняється від ситуації, коли стосунки починаються онлайн і передбачають потенційне об'єднання партнерів у майбутньому. У нашому випадку, перехід до дистанційного формату часто супроводжується невизначеністю щодо термінів возз'єднання та обмеженнями у можливостях для фізичної близькості та спільного проведення часу.

В англomовних дослідженнях можна зустріти термін «long-distance relationships» (LDR) - інтимні стосунки, в яких люди, які перебувають у них, живуть на такій географічній відстані один від одного, що не можуть регулярно бачитися. Незалежно від того, чи почалися стосунки на близькій відстані, чи були стосунки на відстані з самого початку, цей вибір робиться з різних причин [27]. Тобто, це загальний термін, який інтерпретують, в принципі, однаково, але можна вивчати з різних точок зору. У нашому дослідженні ми фокусуємось на тих LDR, що виникли внаслідок географічної мобільності, а саме вимушеної міграції українців.

Тому розглядаючи **географічну мобільність** ми визначаємо даний термін, як здатність індивідів змінювати місце проживання, що стає безпосередньою причиною виникнення таких стосунків. Вимушена міграція, зумовлена війною, економічними кризами, політичними переслідуваннями, навчанням або лікуванням змушує українські пари жити в різних географічних локаціях, розриваючи їх фізичну близькість

Однак, не менш важливою є соціальна мобільність – «процес змін індивідом або групою індивідів місця в системі соціальної стратифікації» [16]. Саме зміни в соціальному статусі, що супроводжують вимушену міграцію, суттєво впливають на стратегії адаптації та стабільність стосунків на відстані. Переїзд в іншу країну може призвести до втрати роботи, зниження рівня доходів, зміни соціального кола та необхідності адаптації до нової культури. Ці зміни в соціальному статусі можуть ускладнювати підтримку емоційного зв'язку, збільшувати фінансовий тягар та створювати додаткові бар'єри для зустрічей. З іншого боку, соціальна мобільність може також відкривати нові можливості для розвитку особистості та кар'єри, що, в свою чергу, може позитивно впливати на стосунки, якщо партнери здатні адаптуватися до нових умов та підтримувати взаємну підтримку та розвиток. Тобто, в контексті нашого дослідження, вимушена міграція є специфічним типом географічної мобільності, що, в свою чергу, впливає на стратегії адаптації українських пар.

Згідно з дослідженням Мар'яни Біль, вимушена міграція визначається як переміщення населення, спричинене безпосередньою загрозою життю та безпеці, зокрема внаслідок збройних конфліктів [2]. Важливо, що ці причини, за визначенням дослідниці, «вимагають швидкого прийняття рішення про міграцію». У нашому дослідженні українських пар цей тип міграції стає ключовим фактором, що перетворює близькі стосунки на стосунки на відстані. Вивчення стратегій подолання наслідків саме вимушеної міграції є центральним завданням, що дозволяє зрозуміти, як травматичний досвід переміщення впливає на стосунки та які фактори сприяють їх збереженню в умовах невизначеності.

Оскільки завдання нашої роботи полягає у вивченні саме «вимушеної міжнародної міграції», то ми не можемо обійтися без такого ключового поняття як **транснаціоналізм**. Визначення **транснаціоналізму**, запропоноване Міжнародною організацією з міграції (МОМ), підкреслює здатність людей встановлювати та підтримувати соціокультурні зв'язки незалежно від геополітичних кордонів [29]. Ця концепція є особливо важливою, оскільки дозволяє розглядати стосунки на відстані, що виникли внаслідок вимушеної міграції, не як тимчасове відхилення від традиційних моделей близькості (під якими часто розуміють стосунки, що передбачають спільне проживання та регулярний фізичний контакт), а як специфічну форму транснаціональних сімейних зв'язків. Як зазначає дослідниця О. Малиновська [14], це явище призводить до трансформації інституту сім'ї, зокрема до виникнення **транснаціональних родин** – малих соціальних груп, поєднаних родинними зв'язками, члени яких проживають окремо, але зберігають відчуття єдності, забезпечують спільний добробут та демонструють солідарність через кордони, виконуючи репродуктивну, виховну, побутову та економічну функції [14]. У нашому дослідженні, вимушена міжнародна міграція внаслідок певних обставин є ключовим фактором, що призводить до формування транснаціональних сімей, коли українські пари змушені підтримувати стосунки на відстані.

В такому випадку, партнери у стосунках на відстані можуть бути охарактеризовані як **трансмiгранти** – особи, що підтримують множинні зв'язки з країною походження та країною перебування, активно беручи участь у соціальному, економічному та культурному житті обох [24]. П. Левітт та Дж. Ітзігсон підкреслюють, що ці зв'язки можуть бути різноманітними за формою, інтенсивністю та сферами прояву [13]. Важливо пам'ятати, що транснаціональні практики, які використовують мігранти, не існують ізольовано. Як зазначає Гварнізо, вони вплетені у соціально-політичний та економічний контекст, який визначає їхні можливості та вплив. Ці практики мають далекосяжні наслідки, впливаючи не лише на життя самих мігрантів, але й на глобальні процеси [25: 24, 164]. Українські пари, що підтримують романтичні стосунки на відстані, активно використовують різноманітні транснаціональні практики – від онлайн-комунікації до періодичних зустрічей – щоб підтримувати емоційний зв'язок, зберігати спільну ідентичність та планувати майбутнє.

Відповідно до назви дипломної роботи, основним фокусом нашого дослідження є процес адаптації українських пар, що зіткнулися з вимушеною міжнародною міграцією. Нам важливо дослідити це поняття, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як респонденти реагують на виклики, пов'язані з розлукою та зміною соціального контексту. Тож, **стратегії адаптації** - це не просто пристосування партнерів до нових умов, викликаних географічною розлукою, але й активний процес формування нової реальності стосунків. Це означає, що партнери не лише підлаштовуються під обмеження, пов'язані з відсутністю фізичної близькості, але й свідомо створюють нові норми, практики та стратегії підтримки зв'язку, адаптовані до дистанційного формату.

В наш час набагато простіше адаптуватися до вимушеної географічної роздільності партнерів. Ми маємо інтернет, що може в один клік з'єднати партнерів з різних куточків світу. Однак, в українських реаліях цей процес може бути ускладнений через періодичні відключення електроенергії та

перебої з інтернет-зв'язком, особливо в регіонах, що найбільше постраждали від воєнних дій. Це створює додаткові виклики для підтримки постійної комунікації та емоційного зв'язку, і, отже, успішна адаптація залежить не тільки від бажання та наявності часу, але й від стійкості інфраструктури та можливості забезпечення стабільного зв'язку.

До появи інтернету пари спілкувалися через звичайні листівки. Мінус такого спілкування був доволі значний: на отримання листа йшло багато часу, а почуття та події втрачали свою важливість та насиченість, або зовсім не доходили до адресанта. Після з'явилась можливість телефонувати один одному, але дзвінки закордон дорого коштують та не мають можливість візуального спілкування[26].

Тому одним зі способів адаптації можна назвати відеодзвінки через месенджери. Такі зустрічі допомагають боротися з сумом через віддаленість, показуючи себе партнеру та заняття на даний час, щоб поповнити свій емоційний стан позитивом. Деякі використовують цю можливість для більш інтимних справ, замінюючи фізичну близькість та показуючи партнеру, що інтерес нікуди не пропав навіть на відстані.

У контексті стосунків на відстані, соціальну адаптацію можна розглядати як прояв цілераціональної дії за Максом Вебером, де партнери свідомо та раціонально обирають стратегії для досягнення конкретної мети [28]. Замість пасивного прийняття обмежень, викликаних фізичною розлукою, пари активно адаптуються, трансформуючи усталені уявлення про те, як мають функціонувати романтичні стосунки. Тобто, адаптація стає не просто відповіддю на кризу, а активною стратегією розвитку стосунків, спрямованою на зміцнення зв'язку та задоволення потреб партнерів, незважаючи на географічну розлуку. З цього виходить, що успішна адаптація сприяє формуванню більш гнучкої та стійкої моделі стосунків, здатної витримати випробування часом та відстанню, тоді як неуспішні спроби адаптації можуть призвести до розриву стосунків через відчуження та незадоволеність потреб обох партнерів.

1.2 Теоретико-методологічні підходи до вивчення стосунків на відстані в контексті вимушеної міграції

В даному підрозділі ми звернемось до теоретичних підходів, які дозволяють глибше зрозуміти феномен стосунків на відстані, що виникли внаслідок вимушеної міжнародної міграції українських пар. Основними теоретичними рамками для нашого аналізу слугують концепції транснаціональної сім'ї та мобільності, які дають змогу розглядати ці стосунки не як девіацію, а як нову форму організації сімейного життя в умовах глобалізації та вимушеного переміщення населення. Зокрема, ми розглянемо, як концепція транснаціональної сім'ї дозволяє нам аналізувати способи, якими українські пари підтримують емоційний, економічний та соціальний зв'язок, перетинаючи національні кордони. Крім того, ми звернемось до теорій мобільності, щоб зрозуміти, як географічна та соціальна мобільність впливають на можливості та обмеження, з якими стикаються українські пари у стосунках на відстані.

Перш ніж перейти до теорії, щоб аналізувати українські пари, розділених вимушеною міграцією, важливо враховувати, як визначається транснаціональна сім'я з юридичної точки зору. Адже це впливає на розуміння прав та обов'язків партнерів. Відповідно до українського законодавства, транснаціональні сімейні стосунки виникають, якщо хоча б один з учасників є громадянином України, який проживає за межами країни, або є іноземцем чи особою без громадянства[5]. Важливо, що існує декілька типів таких сімей. У нашому ж випадку, ми зосереджуємось на ситуації, коли обидва партнери є громадянами України, але один з них змушений проживати за кордоном. Це той випадок, коли пара, яка сформувалася в Україні, згодом підтримує стосунки на відстані через міграцію одного з партнерів. Сімейний кодекс України визнає, що подружжя залишаються сім'єю, навіть якщо не живуть разом через роботу, навчання чи інші важливі

причини[5]. Тому, наше дослідження зосереджене на вивченні саме таких сімей, де українці, змушені жити за кордоном, підтримують стосунки зі своїми партнерами в Україні.

У рамках дослідження, вивчення стратегій адаптації українських пар, розділених вимушеною міжнародною міграцією, передбачає особливу увагу до самого феномену міграції. Незалежно від обставин, що зумовили переїзд одного з партнерів, сімейна система трансформується, переходячи від традиційної форми до транснаціональної. Один із партнерів набуває статусу трансмігранта, що, на нашу думку, є ключовим моментом, який ініціює пошук стратегій адаптації.

Тому ми звертаємось до теорій транснаціоналізму, зокрема до концепції транснаціональної міграції, запропонованої Н. Глік-Шіллер, Т. Файстом та С. Каслзом. Ця концепція, на відміну від традиційного погляду на мігрантів як на осіб, що розривають зв'язки з батьківщиною, підкреслює їхню здатність формувати та підтримувати зв'язки з кількома спільнотами одночасно, утворюючи транснаціональні соціальні мережі[8: 35]. Це дозволяє нам розглядати українські пари, розділені вимушеною міграцією, не лише як жертв обставин, а як активних учасників транснаціонального простору. Вони не лише адаптуються до нового середовища, але й активно підтримують зв'язок зі своїми партнерами, використовуючи технології та інші засоби для збереження близькості. Ми вважаємо, що саме здатність до адаптації та підтримки транснаціональних зв'язків є ключовим фактором успішного збереження стосунків на відстані.

Продовжуючи тему транснаціоналізму, слід згадати американського дослідника Пеггі Левітт, котрий зосередився на вивченні ролі мігрантів у підтримці зв'язків з країною походження. Він ввів поняття «трансмігранта» для опису людей, які проживаючи за кордоном, не поривають з політичним та релігійним життям рідної країни. Левітт також наголошує на «соціальних трансфертах» - обміні ідеями, віруваннями та досвідом між мігрантами, що сприяє формуванню нової транснаціональної ідентичності [7]. У контексті

нашого дослідження українських пар на відстані, ми бачимо, як концепція Левітта допомагає зрозуміти, як партнери, що знаходяться в різних країнах, обмінюються не лише матеріальною підтримкою, але й цінностями, спогадами та планами на майбутнє. Наприклад, українська дівчина, яка виїхала до Польщі, може активно ділитися з партнером, який залишився в Україні, новинами про українську культуру, розповідати про традиційні свята, які вона відзначає з іншими мігрантами, або разом з ним планувати повернення в Україну після закінчення війни. Цей обмін ідеями та планами допомагає їм обом відчувати приналежність до спільного транснаціонального простору та зберігати близькість, незважаючи на фізичну розлуку.

Розвиваючи ідеї транснаціоналізму, американський соціолог А. Портес запропонував концепцію «транснаціональних спільнот», визначаючи їх як мережі тісних контактів, які мігранти створюють для досягнення економічного успіху та політичного визнання[7]. Німецький соціолог Т. Файст, продовжуючи цю думку, підкреслив, що державні та територіальні кордони вже не є перешкодою для соціальної, економічної, політичної та культурної взаємодії, а міграція призводить до «злиття» двох або більше національних держав, утворюючи єдиний соціальний простір[7]. У цьому просторі відбувається активний обмін людьми, цінностями, ідеями та культурними об'єктами. Розглядаючи українські пари на відстані, ми можемо стверджувати, що вони є частиною таких транснаціональних спільнот. Наприклад, українська пара, де чоловік працює закордоном, а жінка залишається в Україні, можуть спільно підтримувати українську армію, брати участь в онлайн-мітингах на підтримку України або ж разом дивитися українські фільми та слухати українську музику. Таким чином, вони створюють свій власний транснаціональний простір, де їхні стосунки підтримуються спільними цінностями та культурною ідентичністю. У контексті нашого дослідження, важливо враховувати, що ці транснаціональні простори можуть мати різні форми: від зон контакту та обміну інформацією до формальних та неформальних організацій, що об'єднують мігрантів.

Згадуючи про організації, ми маємо на увазі волонтерські групи, культурні центри та онлайн-платформи, які проводять освітні заходи про українську культуру та надають психологічну підтримку українцям за кордоном. Зони контакту ж – це щоденна комунікація між партнерами, обмін новинами, переживаннями та підтримкою, яка формує основу їхніх стосунків на відстані.

Отже, теорії транснаціоналізму є важливим інструментом для дослідження українських пар, розділених війною, адже вони дозволяють нам побачити, як, попри фізичну відстань, партнери активно підтримують зв'язок, формуючи спільний транснаціональний простір. Концепції Глік-Шіллер, Файста та Каслза допомагають відійти від погляду на мігрантів як на тих, хто втрачає зв'язок із батьківщиною, а натомість побачити їхню здатність будувати нові соціальні мережі. Робота Левітта про «трансмiгрантів» та «соціальні трансферти» дає розуміння того, як відбувається обмін цінностями та досвідом між партнерами, що сприяє збереженню спільної ідентичності. Ідеї Портеса та Файста про транснаціональні спільноти підкреслюють важливість підтримки, яку українці за кордоном надають одне одному.

Однак, ці теорії в більшості зосереджені на міждержавних зв'язках і недостатньо аналізують, як саме рух між різними місцями (містами, регіонами) та зміна соціального статусу впливають на динаміку стосунків на відстані. Бракує розуміння того, як переміщення партнерів, наприклад, з маленького села до великого міста, впливає на їхні можливості зустрічатися та підтримувати зв'язок, або як зміни в соціальному статусі, пов'язані з міграцією, впливають на розподіл ролей у парі. Саме тому, у нашому дослідженні, ми будемо доповнювати теорії транснаціоналізму підходами, що вивчають соціальну та географічну мобільність, щоб отримати більш повну картину життя українських пар на відстані.

Як вже було зазначено в першому підрозділі, ми розглядаємо не просто мобільність, а окремо соціальну та географічну. Такий підхід допомагає

зменшити коло інформації та зосередитися на тому, що нас цікавить найбільше.

Отже, соціальна мобільність, як ключовий фактор зміни положення індивіда в суспільній ієрархії [17], має безпосередній вплив на українські пари, розділені війною та іншими обставинами. Різні її види – індивідуальна, між- та внутрішньопоколіннєва, горизонтальна і вертикальна [17] – формують унікальний контекст для кожної пари. В нашому дослідженні, ми фокусуємось на індивідуальній мобільності, спричиненій вимушеною міжнародною міграцією, адже саме вона запускає ланцюг змін у житті партнерів. Зміна соціального статусу, пов'язана з міграцією, може як відкривати нові можливості, так і створювати додаткові виклики для збереження стосунків. Не менш важливим є вплив міжпоколіннєвої мобільності, тобто цінностей та установок, успадкованих від попередніх поколінь, адже вони можуть формувати уявлення про роль сім'ї та шлюбу в житті людини. Таким чином, ми можемо розглядати різні форми соціальної мобільності, що впливають на здатність українських пар адаптуватися до життя на відстані.

Дослідження соціальної мобільності, особливо праці П. Блау та О. Данкена, акцентують увагу на умовах, що визначають професійний успіх і переміщення в межах соціальної структури суспільства. Їхній емпіричний підхід, з фокусом на статистично обґрунтованих вибірках та вимірюванні соціальної диференціації, задав високий стандарт для соціологічних досліджень[10]. Це означає, що, вивчаючи досвід українських пар, розділених міграцією, ми повинні враховувати, як інституційні умови в країні перебування (наприклад, правила визнання кваліфікацій, доступ до роботи, соціальна підтримка) впливають на можливості професійного зростання та зміни соціального статусу партнерів. Саме ці фактори можуть визначати, як міграція вплине на стосунки українських пар.

Розглядаючи сучасні наукові перспективи, доцільно звернутися до праць українських дослідників. Наприклад, соціальна мобільність, за

визначенням Л.О. Олесневича, є складним та динамічним процесом, що охоплює зміни соціального статусу, перехід між соціальними групами, і може супроводжуватися зміною місця чи характеру праці [12]. Важливою є думка автора про необхідність регулювання та контролю цього процесу, адже цілеспрямоване управління соціальною мобільністю може сприяти вирішенню важливих соціальних проблем. У контексті нашого дослідження, ми бачимо, що вимушена міжнародна міграція українських пар є неконтрольованим проявом соціальної мобільності, який потребує особливої уваги. З одного боку, міграція може відкривати нові можливості для професійного та особистісного розвитку, але з іншого – створює значні виклики для збереження стосунків та соціальної інтеграції.

Є.К. Лазаренко розглядає соціальну мобільність у двох аспектах: вузькому, що охоплює зміни в професійно-кваліфікаційній та соціально-демографічній структурі колективу, та широкому, що охоплює всю якісну рухливість суспільства, включаючи економічну, організаційну, соціальну та управлінську сфери [12]. Важливим є акцент на тому, що управління соціальною мобільністю можливе через соціальне планування. У контексті нашого дослідження, це означає, що для підтримки українських пар на відстані необхідні не лише індивідуальні стратегії адаптації, але й соціальне планування на рівні держави та громади. Це може включати програми підтримки зайнятості, освіти, психологічної допомоги, а також створення можливостей для культурного обміну та підтримки зв'язків з Україною. Адже, вимушена міжнародна міграція є не лише індивідуальним досвідом, але й соціальним явищем.

Аналізуючи мобільність українських пар, розділених вимушеною міжнародною міграцією, важливо враховувати не лише соціальні, але й географічні аспекти. Згідно Мар'яни Біль [1], розрізняють географічну та просторову мобільність. В нашому контексті ключовою є географічна мобільність, яка характеризує готовність до переміщень між країнами на значні відстані та на певний час, що призводить до виникнення нових

соціальних та економічних зв'язків в іншій державі. Ця мобільність прив'язує рух до конкретної території іншої країни. Іншими словами, вимушена міграція українців за кордон є яскравим прикладом саме географічної мобільності у міжнародному масштабі, адже вона передбачає переміщення між країнами, зміну місця проживання та формування нових соціальних зв'язків у новому суспільстві. На відміну від неї, просторова мобільність, згідно з автором [1], акцентує на взаємодії людини з конкретним середовищем, що є менш релевантним для нашого дослідження, оскільки ми фокусуємось саме на переміщенні між різними країнами та його наслідках для стосунків.

В нашому дослідженні ми зосереджуємось на географічній мобільності. Хоча в деяких працях та лекціях її розглядають як горизонтальну мобільність, тобто переміщення без зміни соціального статусу, в контексті вимушеної міжнародної міграції українських пар, географічна мобільність супроводжується значними змінами в соціальному житті партнерів. Адже переїзд до іншої країни може впливати на їхні професійні можливості, рівень доходів, соціальні зв'язки та навіть культурну ідентичність. Зміна місця проживання тягне за собою не лише географічну, але й соціальну адаптацію, що, безумовно, впливає на стосунки в парі. Отже, можна прослідкувати як географічна мобільність, пов'язана з вимушеною міжнародною міграцією, впливає на здатність українських пар підтримувати стосунки та адаптуватися до нових умов.

З усього вище написаного, слід сказати, що досліджуючи українські пари, розділені вимушеною міжнародною міграцією, важливо враховувати як соціальну, так і географічну мобільність. Зміна положення в суспільній ієрархії безпосередньо впливає на партнерів, адже різні її форми створюють унікальний контекст для їхніх стосунків. В реальний час ми можемо спостерігати, як висококваліфіковані фахівці з України змушені починати з нижчих посад за кордоном, що безпосередньо впливає на їхню самооцінку та розподіл ролей у сім'ї. Інституційні умови в країні перебування, соціальна

підтримка та планування відіграють значну роль у цьому процесі, але з іншого боку, переміщення між країнами впливає на соціальні зв'язки та можливості партнерів.

Вивчення соціальної та географічної мобільності доповнює теорію транснаціональних сімей. Наприклад, теорія транснаціональних сімей показує, як пари підтримують зв'язок, використовуючи онлайн-платформи. Але аналіз мобільності допомагає зрозуміти, які саме соціальні та географічні фактори впливають на вибір цих платформ. Чи обирають пари платформи, які дозволяють їм спілкуватися рідною мовою, чи ті, що допомагають шукати роботу в новій країні? Слід не забувати, що географічна віддаленість ускладнює спільне вирішення побутових питань або виховання дітей, а зміна соціального статусу може призвести до перерозподілу обов'язків.

Водночас, теорії мобільності можуть не пояснити, чому деякі пари, незважаючи на всі труднощі, зберігають близькість, а інші - розпадаються. Щоб заповнити цю прогалину, ми звернемось до теорій адаптації, які дозволять нам глибше зрозуміти, як українські пари справляються з викликами міграції. Наприклад, використання гумору, спільні спогади, онлайн шопінг, новий підхід до побутових справ або інші стратегії.

Перед тим, як перейти до розгляду теорій адаптації, необхідно звернути увагу на важливу складову сімейного життя – сімейний побут. Навіть дослідження ранніх форм шлюбу, як, наприклад, праці Джона Фергюсона Мак-Ленна в «Прадавньому шлюбі», звертаються до вивчення прадавнього побуту, щоб зрозуміти, як формувалися перші сімейні зв'язки. Спільний побут є тим, що утворюється в парах, які зустрілися традиційним шляхом, і навіть не завжди вимагає офіційного шлюбу, адже цивільний шлюб стає все більш поширеним явищем. На наш погляд, саме спільне ведення господарства, звичні ритуали та традиції, роблять двох людей сім'єю. Однак, у нашому дослідженні, де один з партнерів знаходиться за кордоном, сімейний побут трансформується та набуває нових форм. Традиційні ролі перерозподіляються, з'являються нові способи ведення господарства на

відстані, змінюються звички та ритуали. Тому, щоб зрозуміти, як українські пари підтримують зв'язок, нам потрібно з'ясувати, як саме змінився їхній сімейний побут та яку роль він відіграє у збереженні близькості. І саме стратегії адаптації можуть допомогти розібратися з цим питанням, адже вони дозволять побачити, як пари пристосовуються до нових умов та винаходять способи збереження сімейних традицій, незважаючи на відстань.

Варто зазначити, що єдиної, чітко визначеної концепції «стратегії адаптації» не має. Тому, для аналізу адаптації українських пар у контексті вимушеної міжнародної міграції, ми будемо розглядати теорії соціальної адаптації, що на наш погляд найбільше підходить до обраної теми.

Розглядаючи стратегії адаптації українських пар до життя за кордоном, важливо пам'ятати, що це не лінійний, а динамічний процес взаємодії між особистістю та новим суспільством. Жан Піаже наголошував, що адаптація – це баланс між асиміляцією та акомодациєю. [11] Асиміляція – це коли ми намагаємося зрозуміти нове через призму знайомого [11], як, наприклад, коли українська пара намагається знайти в німецькій кухні щось схоже на борщ. А акомодация – це коли ми змінюємось самі, щоб пристосуватися до нового [11].

Роберт Мертон, в свою чергу, запропонував різні стратегії адаптації до соціальних норм, зокрема конформізм, інновацію та ритуалізм [11]. Згідно з теорією вченого, адаптація до нового соціального середовища може проявлятися у прагненні слідувати загальноприйнятим нормам для отримання схвалення (конформізм), у розробці нових способів досягнення успіху, що відрізняються від традиційних (інновація), або у формальному дотриманні правил без внутрішньої віри в їхню цінність (ритуалізм) [11]. У контексті нашого дослідження, ми будемо аналізувати, які саме з цих стратегій адаптації є найбільш характерними для українських пар, та як вони впливають на їхні стосунки.

Соціальна адаптація в нашому дослідженні розглядається як підтримка партнерами один одного у вивченні нової мови, допомогу у пошуку роботи

та спільні зусилля для збереження українських традицій в новому середовищі. Проте, ми прагнемо уникнути спрощеного погляду на вплив соціальної та географічної мобільності. Не всі пари реагують на зміну обставин однаково. Наприклад, втрата соціального статусу в новій країні може по-різному впливати на партнерів: для одних це стає каталізатором конфліктів і розриву, для інших – поштовхом до пошуку нових форм підтримки та близькості. Так само, доступ до певних ресурсів (мовних курсів, соціальних мереж) не завжди автоматично веде до успішної адаптації. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної пари, їхні цінності, очікування та здатність до взаємної підтримки. Саме тому, аналіз стратегій адаптації є ключовим для розуміння динаміки стосунків на відстані, і саме до цього ми перейдемо у наступних розділах, сподіваючись запропонувати не лише теоретичне осмислення, але й практичні рекомендації.

1.3 Аналіз сучасних досліджень стосунків на відстані через вимушену міжнародну міграцію

Дослідження стосунків на відстані, особливо в контексті вимушеної міжнародної міграції, є важливим для розуміння викликів, з якими стикаються українські пари. У цьому підрозділі ми проаналізуємо сучасні дослідження, які частково охоплюють аспекти стосунків на відстані, спричинених міграцією. Розгляд досліджень дозволить нам виявити ключові тенденції та фактори, що впливають на підтримку та збереження стосунків в таких умовах.

Перше дослідження: «Діти поза увагою в результаті трудової міграції: Підтримка молдовських та українських транснаціональних сімей в ЄС («CASTLE»)), що реалізовувався протягом 2021–2023 рр. за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного центру з розвитку міграційної політики (ICMPD). З української сторони, основними виконавцями проєкту були Т.В. Бондар, О.А. Ганюков та Д.М. Павлова з ГО «Український інститут

соціальних досліджень імені Олександра Яременка»[4]. В рамках дослідження були використані якісні методи: глибинні та фокус-групові інтерв'ю з дітьми, батьками-трудовими мігрантами та експертами. Мета дослідження: вивчення впливу трудової міграції та розробка рекомендацій для покращення політики та підтримки таких сімей [4]. Важливим є те, що дослідження, як і наша робота, підкреслює важливість соціальної адаптації як процесу пристосування до нових умов життя. Дослідження виявляє, що перебування за кордоном може призвести до соціальної ізоляції та руйнування соціальних зв'язків, що ускладнює адаптацію та підтримку емоційного благополуччя [4].

Хоча економічні чинники і є основною причиною трудової міграції, контекст проведення дослідження, який включає високий рівень трудової міграції з України, особливі обставини, пов'язані з пандемією COVID-19 та збройною агресією Росії, що могли вплинути на емоційний стан респондентів та їхні відповіді [4], робить висновок, що трудова міграція може призвести до відчуження між членами сім'ї, розриву традиційних зв'язків, непорозумінь та конфліктів, а в деяких випадках навіть до руйнування сім'ї, більш важливим для нашого дослідження. Зміна ролей у сім'ї, коли жінки беруть на себе більше відповідальності, також є важливим аспектом, який слід враховувати. Хоча сучасні технології полегшують спілкування на відстані, вони не можуть повністю компенсувати відсутність фізичної близькості та емоційного контакту [4]. Саме ці результати мають зв'язок з нашою роботою.

Друге дослідження: «Приділення часу: шлюби на відстані та тимчасові особливості транснаціональної сім'ї» (Making Time: Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family). Дослідження, зосереджене на філіппінських транснаціональних сім'ях у Сінгапурі. Були використані якісні інтерв'ю з подружжями, які жили на відстані, для вивчення впливу часу та технологій на їхні стосунки. Його мета - зрозуміти, як міграція, особливо тимчасова трудова міграція, впливає на динаміку сім'ї та як комунікаційні технології сприяють або ускладнюють підтримку близькості. Важливо

враховувати, що дослідження зосереджується на добровільній трудовій міграції, а не на вимушеній. [23]

Основним висновком є те, що технології є амбівалентним явищем: вони можуть підтримувати «уявну близькість» та полегшувати щоденну комунікацію, але також можуть посилювати конфлікти та розчарування. Дослідження виявило, що «опосередкована відсутність» (ігнорування повідомлень, уникнення дзвінків) стає стратегією вираження невдоволення у стосунках. Важливим є і вплив міграційної політики Сінгапуру, яка створює тимчасовість та невизначеність для сімей, що ускладнює довгострокове планування. [23]

Робота вказує на те, що технології, хоч і корисні, не є панацеєю від усіх проблем, і пари повинні розробляти стратегії подолання конфліктів та підтримки емоційного зв'язку. Воно також звертає увагу на важливість врахування соціального та політичного контексту міграції, який може суттєво впливати на життя сімей. Концепція «опосередкованої відсутності» є корисною для розуміння того, як дистанціювання може бути комунікативною стратегією у стосунках, що страждають від відстані. З огляду на теоретичне підґрунтя, яке включає концепції транснаціональних сімей, соціальної та географічної мобільності, соціальної адаптації, результати цього дослідження дозволяють глибше зрозуміти виклики, з якими стикаються українські пари, що опинилися на відстані через вимушену міграцію. Важливим є і фокус на **темпоральності** – тобто, на тому, як сприйняття та переживання часу впливають на соціальні процеси. Автори дослідження, розглядаючи вплив міграційної політики Сінгапуру (мезорівень) на повсякденне життя сімей (мікрорівень), підкреслюють, що невизначеність термінів перебування за кордоном та складнощі з довгостроковим плануванням суттєво впливають на стосунки пар [23]. В українському контексті, війна та невпевненість щодо майбутнього лише посилюють цей ефект невизначеності.

В українському науковому дискурсі дослідження транснаціональних сімей переважно зосереджені на наслідках трудової міграції. Так, у статті

Бондар Т.В. та Ханюкова О.А. «Зовнішня міграція українців до та після повномасштабної агресії (порівняльний аналіз)» зосереджуються на причинах, обставинах та наслідках зовнішньої міграції українців у порівнянні періодів до та після 24 лютого 2022 року [3]. Хоча стаття охоплює широкий спектр питань, пов'язаних з міграцією, зокрема, проблеми сімей мігрантів, її фокус дещо відрізняється від нашого дослідження. Вона більше зосереджена на загальних тенденціях та соціально-економічних аспектах міграції, тоді як наше дослідження концентрується на специфічних стратегіях адаптації подружніх стосунків в умовах вимушеної міграції. Тим не менш, висновки авторів про вплив міграції на сім'ї, зокрема, про проблеми в комунікації та взаємовідносинах, підкреслюють актуальність нашої теми.

Тетяна Середюк у своїй праці досліджує ширші соціальні наслідки трудової міграції для українських сімей, зокрема акцентуючи увагу на погіршенні демографічної ситуації та поширенні негативних соціальних явищ. Вона також розглядає економічні мотиви міграції та її вплив на сім'ю в цілому [19]. На відміну від цього, наше дослідження не ставить за мету оцінити загальний вплив міграції на сім'ю. Ми, спираючись на існуючі дослідження негативних аспектів, зосереджуємось на дослідженні стратегій, які використовують пари для підтримки стосунків на відстані, незважаючи на причини цієї відстані. Це дозволяє нам дослідити мікрорівень взаємодії та адаптаційні механізми, які допомагають зберегти емоційний зв'язок у складних обставинах

Стаття Наталії Буковецької «Поняття транснаціональної сім'ї. Колізійні прив'язки, застосовувані до транснаціональних сімейних відносин» присвячена правовим аспектам транснаціональних сімей [5]. Авторка розглядає питання визначення транснаціональної сім'ї з точки зору права та аналізує колізійні прив'язки, які застосовуються до сімейних стосунків, що виникають у таких сім'ях [5]. На відміну від цього, наше дослідження не зосереджується на правових питаннях, хоча правові аспекти, безумовно, є важливим фактором для соціального функціонування транснаціональних

сімей. Робота Буковецької окреслює правові реалії, з якими стикаються транснаціональні сім'ї, включаючи питання визнання шлюбів, батьківства, майнових прав та інші юридичні аспекти. Ці правові умови можуть суттєво впливати на стратегії адаптації пар, які живуть на відстані, і наше дослідження може показати, як саме.

Матеріали конференції «Сім'ї без кордонів в Україні та Молдові» представляють результати дослідження соціального та правового впливу трудової міграції на транснаціональні сім'ї, з акцентом на правах дітей [9]. Безумовно, дослідження, представлені на конференції, важливі, адже підкреслюють необхідність захисту прав дітей у контексті транснаціональних сімей. Однак, ми вважаємо, що для створення повної картини проблем, з якими стикаються ці сім'ї, важливо також зосередитись на динаміці стосунків між партнерами, розділеними вимушеною міграцією.

Збірник наукових статей і виступів Міжнародної науково-практичної конференції «Транснаціональні сім'ї як наслідок української трудової еміграції: проблеми та шляхи їх розв'язання» (Львів, 2012) [20] є важливим джерелом. Проте, варто враховувати, що дослідження, представлені у збірнику, відображають ситуацію до 2012 року, тобто до пандемії COVID-19 та повномасштабної війни в Україні. Ці події спричинили значну хвилю вимушеної міграції, що, ймовірно, вплинуло на стратегії адаптації та підтримки стосунків у транснаціональних парах. Відсутність подібних досліджень у відкритому доступі, які б охоплювали ці новітні виклики, підкреслює важливість вивчення цих змін у сімейних стосунках.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі роботи було проведено теоретичне осмислення ключових понять, необхідних для дослідження адаптації стосунків на відстані у транснаціональних сім'ях, розділених вимушеною міграцією. Зокрема, було інтерпретовано поняття стосунків на відстані, соціальної та географічної мобільності, вимушеної міграції, транснаціональності, транснаціональної сім'ї, трансмігранта, а також стратегій адаптації. Цей аналіз дозволив сформуванати теоретичну базу для подальшого дослідження та показав складність і багатогранність феномену транснаціональної сім'ї в умовах сучасних міграційних процесів.

Розділ також охоплює теоретико-методологічні підходи до дослідження транснаціональних сімей, включаючи теорії транснаціоналізму, юридичні аспекти, роль побуту, соціальну та географічну мобільність, а також стратегії адаптації через призму соціальної адаптації. Ми почали з вивчення теорій транснаціоналізму (Глік-Шиллер, Файст, Каслз, Левітт, Портес), які підкреслюють активну роль мігрантів у підтримці зв'язку з батьківщиною та формуванні транснаціональних спільнот. Це важливо для розуміння того, як пари зберігають зв'язок та обмінюються цінностями. Проте, ці теорії дещо обмежені у врахуванні внутрішньої динаміки стосунків та соціальних змін, які переживають партнери.

Тому, наше дослідження доповнюється аналізом концепцій соціальної та географічної мобільності (Блау, Данкен, Олесневич, Біль). Розуміння того, як змінюється соціальний статус та професійні можливості партнерів, дозволяє нам врахувати вплив інституційних умов та економічних факторів на їхні стосунки. Однак, самі по собі, ці теорії не дають відповіді на питання, як пари адаптуються до нових соціальних норм та культурних контекстів.

Щоб заповнити цю прогалину, ми звертаємось до теорій адаптації (Піаже, Мертон). Концепції асиміляції, акомодатії та стратегії адаптації до соціальних норм дозволяють нам дослідити, як пари пристосовуються до

нових умов, змінюють свої звички та цінності, а також розробляють власні стратегії підтримки стосунків.

Вивчаючи український науковий дискурс (Бондар, Ханюков, Середюк, Буковецька), ми побачили, що більшість досліджень зосереджені на наслідках трудової міграції та правових аспектах життя транснаціональних сімей. Хоча це дає нам загальне розуміння проблем, ми намагаємось піти далі та зосередитись на специфічних стратегіях адаптації стосунків на відстані в умовах вимушеної міграції. Окрім того, в розділі здійснено аналіз існуючих емпіричних досліджень транснаціональних сімей, зокрема українського дослідження «Діти поза увагою в результаті трудової міграції: Підтримка молдовських та українських транснаціональних сімей в ЄС («CASTLE»)) та іноземної праці «Приділення часу: шлюби на відстані і тимчасові особливості транснаціональної сім'ї» (Making Time: Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family).

Отже, у першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний огляд літератури щодо процесів та факторів впливу на адаптацію сімей у контексті міграції. Це формує міцне підґрунтя для нашого емпіричного дослідження, а саме: визначені теоретичні концепції будуть використані для аналізу отриманих даних, а розглянуті дослідження допомогли визначити ключові питання для інтерв'ю з респондентами та врахувати можливі виклики, з якими стикаються українські пари на відстані. Зокрема, акцент буде зроблено на стратегіях підтримки емоційного зв'язку, проблемах адаптації в новому соціокультурному середовищі та впливі міграції на відчуття спільності та ідентичності партнерів. Все це забезпечує більш обґрунтований аналіз та інтерпретації отриманих даних у наступному розділі.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ СТОСУНКІВ НА ВІДСТАНІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІЖНАРОДНОЇ МІГРАЦІЇ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ (ВИСНОВКИ НАПІВСТРУКТУРОВАНИХ ІНТЕРВ'Ю).

Стосунки на відстані не є унікальним явищем для сучасності. Людство впродовж історії стикалося з необхідністю підтримувати зв'язок на відстані, що знаходило відображення у стратегіях адаптації, доступних у відповідні епохи. У минулому, листування та очікування були основними механізмами підтримки зв'язку, що зафіксовано в історичних джерелах, літературі, мистецтві та фольклорі.

Сучасні технології значно розширили можливості для підтримки стосунків на відстані, надаючи безпрецедентний доступ до зв'язку та мобільності. Зокрема, миттєвий зв'язок через інтернет та мобільні додатки дозволяє парам спілкуватися в режимі реального часу, обмінюватися фотографіями та відео, ділитися своїми емоціями та переживаннями. Розвиток транспортної інфраструктури та доступні авіарейси дозволяють партнерам відвідувати один одного, хоча б на короткий термін, що значно підтримує емоційний зв'язок. Також, існують можливості для віртуальних зустрічей та спільних онлайн-активностей (наприклад, перегляд фільмів, онлайн-ігри, віртуальні екскурсії), які допомагають парам відчувати себе ближче один до одного.

Ці фактори, безумовно, полегшують адаптацію до дистанційного партнерства, навіть на значній відстані, включаючи транскордонні стосунки, що особливо актуально для українського контексту вимушеної міграції, спричиненої в останні роки російською агресією. Однак, доступність технологій не гарантує збереження емоційної близькості та задоволеності стосунками. Трансформації, яких зазнають стосунки під впливом відстані, потребують ретельного вивчення. Саме тому, ми звертаємо увагу на соціологічні аспекти підтримки стосунків на відстані в умовах вимушеної міжнародної міграції. У цьому розділі будуть представлені результати глибинних інтерв'ю з українськими парами, які зіткнулися з цією ситуацією.

2.1 Елементи програми соціологічного дослідження: «Стратегії підтримки стосунків на відстані в наслідок вимушеною міжнародної міграції: український контекст»

У межах даної роботи було проведено серію напівструктурованих інтерв'ю з українцями, які перебувають у стосунках на відстані внаслідок вимушеної міжнародної міграції. Участь в інтерв'ю взяли представники пар, чий стосунок розпочалися традиційно, але згодом, через певні обставини, один з партнерів був змушений перетнути кордон. Важливо відзначити, що нас цікавив досвід як тих, хто виїхав від партнера/партнерки, так і тих, хто залишився в Україні та адаптувався до дистанційних стосунків. Загалом було опитано 8 респондентів різної вікової категорії (18-44 роки). Для проведення дослідження було розроблено гайд, що враховував теоретичні аспекти досліджуваної проблематики. Інтерв'ю проводилися в період з 17 по 22 травня 2025 року. Варто зазначити, що дане дослідження проводилося під час повномасштабної російської агресії, що, безумовно, вплинуло на досвід та відповіді респондентів.

Об'єктом даного емпіричного дослідження є українські пари, що знаходяться у стосунках на відстані, через вимушену міграцію одного з партнерів. **Предметом** емпіричного дослідження є практики та стратегії, які використовують українські пари для підтримки та збереження своїх романтичних стосунків на відстані, а також фактори, що впливають на їхню здатність підтримувати комунікацію, вирішувати конфлікти, зберігати довіру та відчуття близькості.

Метою проведення емпіричного дослідження є виявлення стратегій, які використовують українські пари, що перебувають у стосунках на відстані внаслідок вимушеної міграції одного з партнерів. Додатковою метою є виявлення ключових чинників успішної адаптації та розробки рекомендацій для підтримки таких пар.

Завдання дослідження полягають у наступному:

- Описати досвід українських пар, які перебувають у стосунках на відстані внаслідок вимушеної міжнародної міграції.
- Виявити та проаналізувати основні стратегії, які використовують українські пари для підтримки емоційного зв'язку, довіри та інтимності на відстані.
- Дослідити вплив сучасних технологій (інтернет, мобільний зв'язок, соціальні мережі) на стратегії підтримки стосунків на відстані українськими парами.
- Визначити основні чинники (індивідуальні, міжособистісні, соціальні), що впливають на успішність адаптації українських пар до життя на відстані та підтримку стосунків.
- Розробити практичні рекомендації для підтримки українських пар, які перебувають у стосунках на відстані внаслідок вимушеної міжнародної міграції, з метою сприяння їхній адаптації та збереженню стосунків.

Обґрунтування та опис методів дослідження:

У даному дослідженні застосовано якісний метод – напівструктуроване інтерв'ю. Цей метод дозволяє отримати детальну інформацію про досвід, стратегії та думки респондентів щодо підтримки стосунків на відстані. Ми використали саме якісний підхід, бо на відміну від кількісного, він дає змогу глибше зрозуміти мотивації та сенси, якими керуються респонденти, дослідити індивідуальні особливості кожної пари, отримати унікальні наративи, а також гнучко реагувати на відповіді респондента та отримувати більш детальну інформацію.

Інструмент інтерв'ю було розроблено на основі попередніх теоретичних напрацювань та соціологічних досліджень з урахуванням специфіки українського контексту. Вибірка складалася з 8 представників українських пар, розділених вимушеною міжнародною міграцією одного з партнерів. До основних критеріїв відбору респондентів належали:

- Вік: 18 років і старше.

- Тип стосунків: пари, які до моменту вимушеної міграції одного з партнерів перебували у традиційних (очних) романтичних стосунках.
- Проживання до міграції: обидва партнери до моменту вимушеної міграції одного з них постійно проживали на території України.
- Тривалість дистанційних стосунків: мінімальна тривалість стосунків на відстані – 1 місяць.
- Згода на участь: добровільна згода на участь в інтерв'ю.

Емпірична інтерпретація базових понять:

Стратегії підтримки стосунків на відстані: розуміються як свідомі дії та практики, які респонденти використовують для збереження емоційного зв'язку, довіри, інтимності та задоволення у стосунках з партнером/партнеркою, що перебуває на відстані. До таких стратегій належать, наприклад, регулярна комунікація, спільні онлайн-активності, планування зустрічей, вираження підтримки та турботи.

Адаптація до життя на відстані: розглядається як процес пристосування респондентів до нових умов життя, пов'язаних з розділенням з партнером/партнеркою, включаючи зміни у розподілі ролей, побуті, соціальному житті та емоційному стані.

Успішність підтримки стосунків на відстані: визначається як суб'єктивна оцінка респондентами рівня задоволення стосунками, емоційного зв'язку з партнером/партнеркою, довіри та інтимності, незважаючи на відстань.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза: вимушена міграція призводить до трансформації бачення сімейних цінностей та практик та вимагає від обох партнерів пошуку такої стратегії адаптації до нового формату стосунків, яка б нівелювала або інтегрувала різницю набутих соціальних досвідів.

Додаткові гіпотези дослідження:

- Досвід використання сучасних технологій варіюється залежно від індивідуальних особливостей, стажу стосунків, наявності технологічної грамотності та культурного контексту;
- У дистанційних стосунках відбувається індивідуалізація сімейного побуту, що змушує партнерів активно шукати способи підтримки відчуття спільності через створення віртуальних ритуалів та адаптацію сімейних традицій;
- У дистанційних стосунках недовіра, ревність та відсутність фізичної близькості виступають ключовими факторами, що провокують конфлікти, але комунікативні навички партнерів та їхня здатність до ефективної емпатії відіграють вирішальну роль у їхньому розв'язанні.

Процедурний етап та інструменти дослідження:

1. Розробка інструменту інтерв'ю: гайд для напівструктурованого інтерв'ю було розроблено за допомогою текстового редактора Word. Структура інтерв'ю включала вступну частину, три основні тематичні блоки та підбиття підсумків. Кожен блок був присвячений окремій темі:

Блок 1: загальні аспекти адаптації та досвід використання сучасних технологій (до 20 хвилин).

Блок 2: трансформація сімейного життя (до 15 хвилин).

Блок 3: конфлікти та їх вирішення (до 20 хвилин).

Загальна тривалість одного інтерв'ю не перевищувала 1 години 15 хвилин. В кожному інтерв'ю брали участь респонденти, які мали досвід стосунків на відстані в умовах вимушеної міжнародної міграції (стосунки розпочалися традиційно, а потім перейшли в дистанційний формат).

2. Залучення респондентів: для пошуку потенційних учасників було створено онлайн-опитування у Google Forms, яке поширювалося через університетські канали та соціальну мережу (Тік-Ток). Опитування містило питання про вік, сімейний стан, досвід вимушеної міграції одного з партнерів, тривалість стосунків на відстані, а також запрошення до участі в глибинному інтерв'ю з можливістю залишити контактні дані.

3. Збір та підготовка даних: напівструктуровані інтерв'ю проводилися дистанційно за допомогою дзвінків в месенджерах Telegram та WhatsApp. Всі зібрані дані були транскрибовані у текстовий формат для подальшого аналізу.

4. Аналіз даних: для зіставлення отриманих результатів та виявлення закономірностей використовувався метод тематичного аналізу. Важливі цитати з інтерв'ю були використані для ілюстрації основних тем та висновків дослідження, а також для виявлення стратегій адаптації українських пар до стосунків на відстані.

Етичні міркування:

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. Перед інтерв'ю респонденти отримували інформацію про мету дослідження, процедуру та надавали згоду на участь. Всі дані були анонімізовані, а ідентифікаційна інформація не розголошувалася.

Обмеження дослідження:

Обмеженнями дослідження є невеликий розмір вибірки, що ускладнює узагальнення результатів, та потенційна суб'єктивність відповідей респондентів, зумовлена їхнім особистим досвідом. Також, специфіка вибірки (українські пари в умовах вимушеної міграції) обмежує можливість перенесення результатів на інші групи населення.

2.2 Інтерпретація результатів та висновки соціологічного дослідження «Стратегії підтримки стосунків на відстані в наслідок вимушеною міжнародної міграції: український контекст»

У напівструктурованих інтерв'ю взяли участь 8 респондентів, які представляють українські пари, розділені вимушеною міжнародною міграцією. З метою збереження анонімності учасників дослідження, цитування їхніх висловлювань буде здійснюватися з використанням відповідних кодів. Респонденти, які перебували в Україні під час вимушеної

міграції партнера, позначатимуться як «У№», а респонденти, які на момент стосунків перебували за кордоном, – як «З№».

Нижче наведено базову інформацію про учасників дослідження:

31 – дівчина, 21 рік, студентка. На момент дистанційних стосунків перебувала в Польщі. Партнер – 22 роки, працює в ІТ-сфері, проживав у Києві. Пара раніше перебувала на відстані, термін - півроку. Тривалість стосунків загалом – 3,5 роки. Причина вимушеної міграції – виїзд з сім'єю через початок повномасштабної війни (на момент міграції респондентці ще не виповнилося 18 років).

32 – дівчина, 21 рік, студентка 4 курсу, працює за кордоном. Партнер – 21 рік, навчається та працює в Україні. Пара періодично перебуває у стосунках на відстані. Обговорювали саме досвід протягом 2 місяців. В стосунках з 2 курсу. Причини вимушеної міграції – війна, сімейні обставини партнера та робота.

33 – дівчина, 21 рік, викладачка вокалу, перебувала за кордоном. Партнер – вік не вказано, військовослужбовець, проживає в Україні. Пара раніше перебувала на відстані, термін - два роки. Тривалість стосунків загалом – 4 роки. Причина вимушеної міграції – війна.

34 – жінка, 44 роки, не працює (волонтерська діяльність), на момент інтерв'ю перебувала в Німеччині. Партнер – чоловік, 47 років, працює, проживає в Україні. Пара все ще перебуває на відстані (Україна / Німеччина, з 26 лютого 2022 року). Тривалість стосунків загалом – 20 років. Причина вимушеної міграції – війна.

35 – дівчина, 21 рік, студентка 3-го курсу, на момент інтерв'ю перебувала в Португалії. Партнер – хлопець, 21 рік, навчається в університеті та працює фінансистом, проживає в Україні. Пара все ще перебуває на відстані (Португалія / Україна, термін – 3 роки). Тривалість стосунків загалом – 4,5 роки. Причина вимушеної міграції – виїзд з сім'єю через війну.

У1 – хлопець, 22 роки, працює, проживає в Україні. Партнерка – дівчина, 20 років, студентка, на момент стосунків на відстані перебувала в

Польщі. Пара раніше перебувала на відстані, термін - півроку. Переїзд відбувся через пів місяця після початку стосунків. Причина вимушеної міграції – війна.

У2 – хлопець, 21 рік, закінчує університет, офіційно працює та має підробіток, проживає в Україні. Партнерка – дівчина, 21 рік, навчається та працює за кордоном. Пара раніше перебувала на відстані, термін - 5 місяців. Тривалість стосунків загалом – 2 роки. Причина вимушеної міграції – війна.

У3 – дівчина, 18 років, студентка 1-го курсу, проживає в Україні. Партнер – хлопець, 18 років, працює графічним дизайнером, на момент інтерв'ю перебував у Латвії. Пара все ще перебуває на відстані (Україна / Латвія, термін – 9 місяців). Тривалість стосунків загалом – 2 роки. Причина вимушеної міграції – війна.

Однією з головних тем, що цікавила нас в дослідженні це підтримка зв'язку та як він трансформувався через стосунки на відстані. В першому блоці «Досвід використання сучасних технологій та загальні моменти адаптації» ми розглянули 8 питань. Пройдемося аналізом по кожному з них.

Загальна оцінка процесу адаптації до стосунків на відстані:

Вимушена міграція ставить під загрозу емоційний зв'язок та стабільність у стосунках, вимагаючи від партнерів активного пошуку нових способів підтримки близькості.

Емоційна нестабільність та тривога: відчуття невизначеності щодо майбутнього, посилене тривогою через війну та розлуку, стає серйозним викликом.

З1: «Спочатку був поганий вплив. Я думала, що війна вже взагалі ніколи не закінчиться... І через це вплинуло і на стосунки, бо я думала, що ми не зустрінемося, що я ніколи його не побачу».

Ця цитата демонструє, як зовнішні обставини (війна) можуть посилювати внутрішню тривогу та впливати на сприйняття перспектив стосунків. Тому, стратегії, спрямовані на зниження тривоги (наприклад,

спільне планування майбутнього, підтримка емоційного зв'язку), стають критично важливими.

Брак фізичної близькості та сенсорної стимуляції: відсутність дотиків, обіймів та інших форм фізичного контакту негативно впливає на емоційний зв'язок, інтимність та відчуття присутності партнера.

32 констатує: «Відсутність тактильного зв'язку», а УЗ додає: «Найскладнішим, те, що людини немає поруч і немає ніякого фізичного контакту. Тобто все, що ти можеш, це просто бачити картинку в телефоні».

Пари активно шукають способи віртуальної компенсації (наприклад, відеодзвінки, обмін фотографіями та відео, онлайн-ігри), намагаючись створити відчуття присутності та розділити спільний досвід. Необхідність адаптації до нових умов життя та розподілу ролей: зміна графіків, побуту, соціального оточення та фінансової ситуації вимагає від партнерів гнучкості, взаємної підтримки та перерозподілу обов'язків.

35 зазначає: «Змінились графіки нашого життя, змінився побут. Взагалі, як ми проводимо час разом, це дуже сильно змінилося і приходилося адаптуватися під ці зміни». Аналіз показує, що успішна адаптація передбачає відкрите обговорення нових потреб та очікувань, а також взаємну підтримку у вирішенні практичних питань.

Проте, попри виклики, респонденти демонструють активний пошук стратегій для підтримки стосунків на відстані, а саме:

Пріоритетність інтенсивної онлайн-комунікації: розмови, відеодзвінки, обмін повідомленнями та фотографіями стають основним засобом підтримки зв'язку для всіх 8 респондентів. Регулярне спілкування дозволяє партнерам залишатися залученими у життя один одного, обмінюватися емоціями та вирішувати поточні питання.

Наприклад, 31 коментувала важливість зв'язку так: «Розмови. Розмови і при чому не просто по телефону, як в тебе справи, все добре, давай, до побачення. А от мені треба було три, чотири, п'ять годин поспіль розмовляти. Я так собі створювала ілюзію того, що він поруч».

Спільна діяльність в онлайн-форматі та підтримка спільних інтересів: допомога у вихованні дітей (34: «Мінімум 3-4 рази ми дзвонимо, він підтримує зв'язок, кожен день, кожен ранок він буде сина мого молодшого, йому 9 років, він буде до школи, кожен ранок робить з ним зарядку, розмовляє, настанови дає на цей день»), спільне навчання та робота (31, 32, У1, У2), допомога у вивченні мови (34, 35). Цей аспект підкреслює важливість підтримки спільних інтересів та створення можливостей для віртуальної взаємодії. З3 зазначила, що їх адаптації допомагають саме ігри разом: «Ми почали грати в відеоігри різні, кооперативні, щоб ми могли це робити разом».

Ефективність використання різних платформ та інструментів:

Пріоритетні платформи для комунікації:

Telegram: Найбільш популярна платформа серед респондентів. З5 підкреслює: «Найчастіше це телеграм, у нас повноцінний зв'язок там. І інстаграм це різні мемчики і так далі. Для нас вони дуже зручні, особливо телеграм. Нам дуже зручно, це і голосові, і текстові повідомлення, і ефективні відеодзвінки, ну прям дуже зручно». Зручність, багатофункціональність (голосові та текстові повідомлення, відеодзвінки) та стабільний зв'язок роблять Telegram оптимальним вибором для щоденної комунікації.

Instagram: Використовується для обміну повідомленнями, фотографіями та відео, а також для розважального контенту. З1 зазначає: «Частіше ми розмовляли, напевно, на той час через інстаграм... Потім в мене взагалі телеграм перестав працювати і ми через це перейшли на WhatsApp... по якості відео, WhatsApp на перше місце». Instagram поєднує в собі функції месенджера та соціальної мережі, що сприяє підтримці емоційного зв'язку та обміну повсякденними моментами. У1 додає: «Як на мене, там взагалі можна добу безперервно спілкуватися, якщо інтернет нормально працює. Не обриваються. Ну і плюс можна за бажанням там якісь маски включити різні,

смішні. Теж в якийсь момент може знадобитися. З мінусів сильно вимогливим до інтернету».

WhatsApp: Використовується як альтернатива Telegram у випадках нестабільного зв'язку або технічних проблем (31).

FaceTime: Використовується для відеодзвінків (У3: «Найчастіше ми просто по телеграму або фейстайму розмовляємо»).

Discord: Використовується для стабільного голосового зв'язку, особливо під час онлайн-ігор або спільної діяльності (32: «На початку був телеграм... дискорд став необхідністю через те, що там більш-менш стабільно спілкуватися. Крім дискорду в нас є сан ван.. Паралельно тамагочі», У2).

Додаткові інструменти для підтримки зв'язку: BeReal: У2: «В цій соціальній мережі треба раз на день робити фотографію в випадковий момент, коли на цей додаток тобі надійшли повідомлення». Signal: Згадується як інструмент для конфіденційного спілкування (33).

Респонденти використовують широкий спектр платформ та інструментів для підтримки зв'язку на відстані, вибір яких визначається зручністю, функціональністю, якістю зв'язку та специфічними потребами стосунків. Telegram та Instagram є найбільш популярними платформами, які поєднують в собі функції месенджера та соціальної мережі. Додаткові інструменти використовуються для підтримки різних аспектів стосунків, таких як стабільний голосовий зв'язок, обмін спонтанними моментами та конфіденційне спілкування.

Вплив стосунків на відстані на різні сфери життя:

Аналіз відповідей показує, що початковий етап переходу до стосунків на відстані часто супроводжується зниженням продуктивності та мотивації в різних сферах життя. Проте, більшість респондентів змогли подолати ці труднощі.

Зниження продуктивності на початковому етапі: усі респонденти відзначили погіршення концентрації, зниження мотивації та загальне погіршення самопочуття.

Роль підтримки у подоланні труднощів: підтримка з боку партнера, зайняття власними хобі та прийняття ситуації допомогли відновити продуктивність та мотивацію.

Збільшення часу на особисте життя: парадоксально, але деякі респонденти відзначили позитивний вплив дистанційних стосунків на особисте життя, оскільки це дозволило їм більше часу приділяти власним інтересам та друзям. Наприклад, УЗ зазначає: «особисте життя в мене, наприклад, покращилось, тому що до цього ми весь час проводили разом. Після того, як він поїхав, з'явилась подружка».

Важливо відзначити, що один респондент (35) звернувся за допомогою до психолога для подолання труднощів адаптації: «На початку, коли був такий важкий стан... у мене була така дисконцентрація... Але з часом, пропрацювавши якийсь момент з психологом, пропрацювавши з партнером, стосунки стали навпаки таким джерелом натхнення та енергії». Це підкреслює важливість професійної підтримки у складних ситуаціях.

Взаємна підтримка у процесі адаптації:

Розмови про підтримку: основним способом підтримки є відверті розмови та обговорення потреб і проблем, що виникають у зв'язку з дистанцією.

Практична допомога: для респондентів 34 та 35 підтримка включала допомогу у вивченні мови та адаптації до нового місця проживання.

Емоційна підтримка: респондент 34 потребувала емоційної підтримки не тільки словами, а й конкретними діями, особливо щодо виховання дітей: «Якщо продуктивність це те, що я, наприклад, з дитиною, у дитини 7 гуртків, і я його вожу кожен день на 2 з них, і це є моєю продуктивністю, то, напевно, він впливає саме тим, що він підтримує не тільки мене, а й дитину... він з дитиною розмовляє про те, коли дитина не хоче вже кудись йти... він приєднується і починає його умовляти». Це демонструє важливість відчуття залученості партнера до повсякденних справ та проблем.

Позитивні та негативні аспекти дистанційних стосунків:

Респонденти визнають, що дистанційні стосунки, насамперед, асоціюються з втратою фізичної близькості – важливого елементу інтимності та емоційного комфорту. Проте, ця втрата може парадоксальним чином стимулювати глибший емоційний зв'язок.

Дефіцит фізичного контакту як каталізатор емоційної відкритості: відсутність звичних тактильних проявів змушує партнерів шукати інші способи вираження почуттів, роблячи акцент на вербальній комунікації та емоційній підтримці. Як влучно зауважує УЗ: «Однозначно скріпили і допомогли... Все зводиться до того, що коли вам майже вже нічого говорити, то ви почнете розмовляти на якісь глибші інші теми і це скріплює». У ситуації депривації тілесного контакту, пари схильні до більш інтенсивного обговорення почуттів, страхів та мрій, що сприяє глибшому пізнанню одне одного. Розлука стає випробуванням на здатність партнерів довіряти, прощати, йти на компроміси та підтримувати одне одного у складних обставинах. Успішне проходження цього випробування свідчить про зрілість стосунків та їхню здатність витримати зовнішні виклики, про що згадували всі респонденти.

Вимушена креативність у підтримці зв'язку: відсутність спонтанних зустрічей та звичних ритуалів змушує партнерів проявляти креативність у підтримці зв'язку, вигадуючи нові способи вираження любові та турботи (наприклад, надсилання сюрпризів, організація віртуальних побачень, спільний перегляд фільмів онлайн).

Вплив на соціальні зв'язки з друзями та рідними:

Вплив дистанційних стосунків на соціальне життя респондентів виявився неоднозначним та багатогранним, демонструючи складний процес переоцінки та трансформації соціальних зв'язків.

З одного боку, дистанція може призвести до відчуження від друзів та родичів через брак часу, спільних інтересів або емоційну втому. З іншого – вона може стимулювати більш усвідомлене ставлення до існуючих зв'язків та бажання підтримувати їх, незважаючи на відстань.

Емоційний стрес, пов'язаний з дистанцією, може призвести до підвищеної вразливості та соціальної ізоляції, особливо у випадках, коли респонденти не отримують достатньої підтримки від друзів та родичів. Приклад 31: «Я дуже сильно сварилася з мамою і сестрою... Мені було все одно на те, що відчують вони, бо мені було погано» ілюструє, як внутрішній дискомфорт може виливатися у конфлікти з близькими людьми.

У деяких випадках, дистанція може провокувати почуття ревнощів та невпевненості, змушуючи партнерів обмежувати соціальне коло одне одного або навіть розривати існуючі соціальні зв'язки, як це сталося з 34: «У нас були друзі... І я з ними перервала стосунки повністю, тому що у мене така... це ревнощі». Це свідчить про те, що дистанція може підсилювати внутрішні конфлікти та призводити до деструктивних моделей поведінки.

Досвід особистих зустрічей:

Досвід зустрічей наживо в період дистанційних стосунків варіюється від мрій про возз'єднання до реального досвіду спільного проживання.

Фактор обмежень: не всі респонденти мають можливість зустрітися наживо через різні обмеження, такі як вплив батьків та відсутності власних фінансів (31, У3). Цей аспект підкреслює, що зовнішні фактори можуть суттєво впливати на можливість підтримки стосунків на відстані.

Мрії про майбутні зустрічі: навіть за відсутності можливості зустрітися, респонденти мріють про майбутні зустрічі, детально плануючи, як вони проведуть час разом. У3 ділиться: «Просто б згадали як все було раніше і сиділи, розмовляли, ну або якось там проводили час.. Кудись піти погуляти, тобто нічого особливого, але головне, що ви разом бачите одного наживо». Це свідчить про те, що сама надія на возз'єднання може бути важливим фактором підтримки емоційного зв'язку.

Реальний досвід спільного проживання: ті респонденти, які мають можливість зустрітися, намагаються максимально використати цей час, повністю приділяючи його партнеру та заповнюючи фізичну та емоційну відсутність. 35 описує цей досвід так: «У нас формується такий новий побут,

який також треба адаптувати. Ми проживаємо разом в цей період, дивимося фільми, займаємося спортом, ходимо на хобі, дозволя, театри, кінотеатри і так далі. Стараємося максимально цей час приділити один одному». Це підкреслює важливість спільного досвіду та створення нових спогадів для підтримки стосунків.

Розподіл фінансових витрат:

Спосіб розділення фінансових витрат між партнерами змінюється залежно від того, чи перебувають вони на відстані, чи мають можливість зустрітися наживо.

Спільний бюджет до переїзду: більшість респондентів (окрім 33) зазначають, що до переїзду фінансові витрати розділялися 50/50. Це свідчить про спільну відповідальність за фінансове забезпечення стосунків.

Незалежність після переїзду: після переїзду фінансові витрати розділяються, і кожен партнер витрачає гроші на себе. Проте, партнери продовжують підтримувати один одного фінансово у випадку потреби або для придбання подарунків. 35 підкреслює: «Скоріше мої витрати — це мої витрати, його витрати там — це його витрати. Ми просто іноді один одному допомагаємо... Також можемо допомогти один одному у фінансовому плані». У2 додає: «В дистанційному форматі у нас відокремлене життя, кожен живе вже більш-менш своїм і відповідно платить за те, що йому необхідно». Це свідчить про повагу до фінансової незалежності партнера та готовність підтримати його у разі потреби.

Спільні витрати під час зустрічей: якщо партнери мають можливість зустрітися, то фінансові витрати знову стають спільними. 34 ділиться: «Коли ми приїжджаємо до нього в гості або якщо ми їдемо, припустимо, на море, то він нам фінансово завжди допомагає... Коли ми приїжджаємо, то ми знімаємо собі щось побільше або там... кудись відпочивати, припустимо їдемо, це все як би лягає на його плечі. Я на це нічого не витрачаю». Це демонструє, що спільні витрати під час зустрічей є способом вираження турботи та підтримки.

Другий блок був присвячений такій важливій темі як «Трансформація сімейного життя», що є невід'ємною частиною будь-яких стосунків. Нам було цікаво, як респонденти намагалися зберегти традиційні сімейні справи та обов'язки в онлайн режимі. Цей аналіз висвітлює, як вимушена дистанція змінює звичний сімейний побут та як пари адаптуються до нових умов.

Зміни в сімейному побуті:

Аналіз показує, що дистанція призводить до значних змін у сімейному побуті, який з фізичного та спільного перетворюється на віртуальний та індивідуалізований.

Віртуалізація повсякденних справ: відеодзвінки та обмін фотографіями стають основними інструментами для підтримки відчуття спільності та залучення до повсякденного життя партнера. Цей процес може бути як свідомим (цілеспрямоване демонстрування певних дій), так і несвідомим (спонтанний обмін моментами з життя).

Індивідуалізація обов'язків: однією з ключових змін є перехід до індивідуального виконання більшості побутових справ, що раніше виконувалися спільно.

Збереження сімейних традицій у віртуальному форматі: пари намагаються зберегти деякі сімейні традиції, адаптуючи їх до віртуального формату. Наприклад, З4 згадує: «Ну, по-перше, дуже багато всього змінилося... Раніше у нас був основний сімейний... Ми, припустимо, завжди збиралися за столом у вихідні... А зараз це в основному... Ну як би ми завжди їмо, тільки обіди у нас завжди, а ввечері ми розмовляємо з чоловіком, вже не їмо, а трошки розмовляємо там по годині ввечері». Це демонструє, що навіть за відсутності фізичної присутності, пари намагаються зберегти емоційний зв'язок та відчуття сім'ї.

Віртуальна присутність та емоційна підтримка: навіть якщо фізична допомога неможлива, віртуальна присутність може забезпечити емоційну підтримку та відчуття близькості. УЗ розповідає: «Я як щось готую або щось дивлюся завжди ці кружочки в телеграмі сканую.. він теж. І дуже любить

мені дзвонити, коли щось готує. На випадок, якщо щось піде не так, то я просто поруч. Це як він мені пояснив». Це підкреслює важливість відчуття підтримки та готовності допомогти, навіть на відстані.

Підтримка ілюзії близькості: пари намагаються зберегти ілюзію близькості, виконуючи деякі дії разом, навіть якщо вони перебувають на відстані. 31 зазначає: «Побут, сумісного його ніякого не було... але от моменти, типу, походу в магазин чи ще кудись, ми намагалися залишити, хоча б по телефону, але щоб все одно була ілюзія того, що ми поруч».

Трансформація уявлень про важливість у стосунках:

Дистанційний формат змушує респондентів переосмислити важливість різних аспектів стосунків, роблячи акцент на тих елементах, які можна підтримувати на відстані.

Зростання цінності комунікації та відкритості: респонденти визнають, що в умовах дистанції спілкування набуває особливого значення. Цей аспект яскраво ілюструє досвід 31, яка розповідає: «Так важко сказати, бо в цілому в нас на відстані, по суті, йшов момент зближення... ми впродовж дня, поки не спілкуємося, могли придумувати питання якісь, які нас цікавлять... максимально рандомні питання... І ми коли зідзвонювалися ввечері... ми писали просто питання. Така рубрика була питання-відповідь, питання-відповідь, як інтерв'ю. Ми задавали, так могли, 30-40 питань один одному». Цей приклад демонструє, як нестандартні форми комунікації, такі як «інтерв'ю» з рандомними питаннями, можуть сприяти глибшому пізнанню партнера та зближенню в умовах дистанції.

Важливість емоційної підтримки та емпатії: дистанція робить партнерів більш вразливими та потребуючими емоційної підтримки. Вміння співпереживати, вислуховувати та підтримувати партнера стає критично важливим. 34 зазначає: «Кардинально змінилися... завдяки Інтернету, завдяки тому, що ми можемо онлайн дуже багато спілкуватися... Ми стали більш дружніми».

Розвиток довіри, незалежності та взаємозалежності: дистанція вимагає від партнерів більшої довіри та поваги до особистого простору одне одного. Водночас, досвід 31 показує, що дистанція може сприяти розвитку не лише незалежності, а й взаємозалежності: «напевно, в певному роді залежимо один від одного. Тобто, якщо в мене щось питають, навіть якщо це не стосується партера, я все одно в нього питаю». Це свідчить про те, що дистанція може стимулювати партнерів до пошуку нових форм зв'язку, що поєднують незалежність з емоційною близькістю.

Сімейні практики та традиції також зазнають змін під впливом дистанції, переходячи у віртуальний режим або адаптуючись до нових умов.

Віртуалізація свят: традиційні свята, такі як Великдень чи дні народження, відзначаються в онлайн-форматі. 34 згадує: «Великдень у нас відзначалася зовсім по-іншому... Тут я цього робити не можу нічого. Мені навіть сім'ю зібрати складно всіх разом». 35 додає: «У мене був день народження. І звісно, цей день ми були на зв'язку онлайн. Я задувала свічки. Він був також на зв'язку».

Поява нових віртуальних ритуалів: з'являються нові практики, спрямовані на підтримку емоційного зв'язку та відчуття присутності, такі як замовлення сюрпризів та подарунків з доставкою.

Відсутність впливу нової країни на традиції: жоден з респондентів не відзначив вплив нової країни перебування на появу нових сімейних практик або традицій.

Подолання відсутності фізичної та інтимної близькості:

Відсутність фізичної близькості є одним з найскладніших викликів дистанційних стосунків, і респонденти використовують різні стратегії для його подолання.

Візуальна імітація близькості: частина респондентів (У1, У2, У3) зізнаються, що їм складно відповісти на це питання. Для боротьби з відсутністю фізичної близькості вони використовують звичайні фото та відео, намагаючись створити ілюзію присутності партнера у своєму житті.

Визнання відсутності компенсації: ці ж респонденти (У1, У2, У3) відзначають, що інтимну близькість ніяк не компенсують, хоча були спроби та обговорення. Це свідчить про те, що для деяких пар відсутність фізичної близькості залишається нерозв'язною проблемою, незважаючи на спроби віртуальної імітації.

Відвертість та технології: віртуальна інтимність як заміник реальності. Інша частина респондентів використовує більш активні та відверті стратегії для підтримки інтимної близькості на відстані. Респонденти зазначають, що для фізичної близькості використовують фото та відео, а для інтимної близькості – більш відкриті або повністю відверті покази один на один, секс по телефону, переписування в чаті на дану тематику, секс-іграшки.

Використання технологій для підтримки інтимності: деякі респонденти використовують технології для підтримки інтимної близькості на відстані. 32 розповідає про «дистанційні іграшки, якими можна керувати з будь-якої точки світу через додаток», а 33 згадує про «інтимні фото один одному та спілкування по відеозв'язку». Це свідчить про те, що технології можуть відігравати важливу роль у підтримці інтимної близькості в умовах дистанції, дозволяючи партнерам відчувати фізичний зв'язок, навіть перебуваючи на відстані.

Третій блок питання стосувався «Конфліктів та їх вирішення». Нас цікавили труднощі, з якими стикались респонденти, а також, що є найскладнішим в підтриманні таких стосунків.

Причини виникнення конфліктів:

Аналіз показує, що конфліктні ситуації в дистанційних стосунках часто пов'язані з проблемами довіри, ревнощів та невизначеності щодо майбутнього.

Відсутність конфліктів: частина респондентів (У1, У2, 32, 35) не змогли згадати значних конфліктних ситуацій, що може свідчити про високий рівень довіри та зрілості у стосунках.

Ревнощі та недовіра: для деяких респондентів (31, У3) конфлікти виникали через ревнощі та недовіру до партнера. 31 ділиться: «Були конфлікти такі, що він відповідає, я бачу, що відповідає, і в мене йшла реакція, що ну от, з кимось іншим спілкуються... Основна проблема стосунків. Коли ти не бачиш людину... я постійно вважала, що ну все, я набридла». Це демонструє, що відсутність фізичної близькості може підсилювати почуття невпевненості та ревнощів. У3 додає: «Зазвичай саме довіра. Коли я кудись пішла з подружкою і він побачив, що там якийсь хлопчик рядом зі мною на фоці, але я не знаю, що він там забув насправді, але він там був. І це спричинило дуже великий конфлікт».

Непорозуміння та відсутність комунікації: 33 зазначає, що конфлікти виникали через «недосказаність, неправильне розуміння партнера... коли не має зв'язку, щоб поспілкуватися». Це підкреслює важливість чіткої та відкритої комунікації для уникнення непорозумінь.

Невизначеність щодо майбутнього: 34 зізнається, що на початку були конфлікти через надію на приїзд партнера до Німеччини, і коли нічого не виходило, це призводило до конфлікту. Це демонструє, що невизначеність щодо майбутнього може бути джерелом стресу та конфліктів.

Вираження протесту, незгоди, образи або злості:

Респонденти використовують широкий спектр стратегій для вираження негативних емоцій, адаптуючи їх до обмежень віртуального простору та індивідуальних особливостей партнерів.

Розмови як основний спосіб вираження та вирішення конфліктів: всі респонденти наголошують на важливості відкритого діалогу для вираження негативних емоцій та пошуку компромісів. Це свідчить про усвідомлення необхідності вербалізації почуттів для уникнення накопичення образи та непорозумінь. Розмови дозволяють партнерам не лише висловити свої претензії, але й почути точку зору іншого, що є важливим для вирішення конфлікту.

Невербальні сигнали у віртуальному просторі: оскільки фізичний контакт обмежений, респонденти активно використовують невербальні сигнали для вираження емоцій.

Віртуальні обійми як заміник фізичного контакту: У2 ділиться: «Віртуальні обійми, чи відправити стікер якийсь з обіймами. Створити таку ілюзію реальних обіймів. Тут головне не стільки словами це проговорити, скільки просто показати емоційно, що ви розумієте партнера». Ця стратегія демонструє прагнення до емоційного контакту та підтримки, навіть за відсутності фізичної близькості. Віртуальні обійми можуть служити символічним заміником реальних, допомагаючи партнеру відчувати себе почутим та зрозумілим.

Емоційні повідомлення як спосіб вираження гніву та образи: 34 розповідає: «Якщо у мене психи, нерви, я одразу дуже багато матюкаю, пишу. Потім видаляю, якщо не прочитав. Якщо прочитав, не видаляю». Ця стратегія може бути як конструктивною, так і деструктивною. З одного боку, вона дозволяє випустити пару та уникнути приховування емоцій, з іншого – може призвести до ескалації конфлікту, якщо повідомлення містять образливі слова. Видалення непрочитаних повідомлень може бути спробою уникнути негативних наслідків та зберегти стосунки.

Відеозв'язок як спосіб розпізнавання та реагування на емоції: У1 зазначає: «Різні емоції проявлялись по відеозв'язку. Тобто, видно, як людина реагує на твої слова. Або кружочки в тому ж телеграмі же записували». Відеозв'язок дозволяє партнерам бачити міміку, жести та інші невербальні сигнали, що сприяє кращому розумінню емоційного стану одне одного. Запис та перегляд кружочків у телеграмі може бути спробою проаналізувати свої та чужі емоції та знайти способи вирішення конфлікту.

Цілеспрямоване ігнорування:

Дистанційні стосунки вимагають від партнерів вміння знаходити баланс між потребою у постійному зв'язку та повагою до особистих обставин та потреб одне одного.

Пріоритетність зв'язку: респонденти зазначають, що вони завжди намагаються бути на зв'язку з партнером, демонструючи високий рівень відданості стосункам.

Винятки з правил: ситуації, коли респонденти цілеспрямовано ігнорують дзвінки та повідомлення, трапляються інколи і, як правило, пов'язані з об'єктивними обставинами, такими як навчання або робота.

Взаємне розуміння та повага: на питання про ставлення до таких ситуацій респонденти відповідають, що вони та їхні партнери ставляться до них з розумінням. Це свідчить про наявність взаємної довіри та поваги до особистого простору одне одного.

Інструменти для синхронізації графіків: для уникнення непорозумінь та планування спільного часу, одна з пар використовують спільні календарі. З3 розповідає: «У нас є календар спільний, де ми пишемо плани на день. І просто маємо змогу бачити, хто чим зайнятий, у кого є вільний час». Це демонструє прагнення до прозорості та узгодження графіків для підтримки емоційного зв'язку.

Шляхи подолання розбіжностей:

Розмови є ключовою стратегією, яка допомагає партнерам подолати будь-які розбіжності та вирішувати конфлікти. Однак, важливо розуміти, що ефективність розмов залежить від багатьох факторів, таких як вміння слухати, виражати свої почуття та знаходити компроміси.

Відкрите обговорення як спосіб запобігання ескалації конфлікту: УЗ ділиться: «Мені в такому випадку не хочеться розмовляти, я просто все ж мовчу і через якийсь час я заспокоююсь. Ми можемо це якось обговорити і тоді вже тільки закінчувати розмову або далі продовжувати спілкуватись». Цей приклад ілюструє важливість усвідомлення своїх емоцій та вміння обирати час та спосіб вираження їх. Замість імпульсивної реакції, респондент обирає тимчасове уникнення, щоб заспокоїтись та підготуватись до конструктивної розмови. Такий підхід дозволяє запобігти ескалації конфлікту та уникнути взаємних образ.

Прийняття різних точок зору як основа для компромісу: У3 додає: «Якщо розбіжності в плані різна думка з приводу чогось, то в якийсь момент ми починаємо там спорити, якимось чином аргументувати якщо потім розуміємо що все одно спільного нічого ми не знайдемо то просто закінчуємо». Цей приклад демонструє важливість вміння слухати та розуміти точку зору партнера, навіть якщо вона відрізняється від власної. Усвідомлення того, що не завжди можливо досягти згоди, дозволяє партнерам поважати право одне одного на власну думку та уникати безглузвих суперечок.

Уникнення накопичення образи як спосіб збереження емоційного зв'язку: З1 розповідає: «В нас обов'язково було правило, і воно досі є. Якщо ми посварилися, ми спати не будемо, поки не помиримось... Не можна лягати спати, якщо ви посварилися. Неважливо який привід, не можна взагалі». Цей приклад ілюструє важливість активного вирішення конфліктів та уникнення накопичення образи та негативних емоцій. Правило «не лягати спати, поки не помирилися» змушує партнерів знаходити компроміси та вирішувати проблеми, навіть якщо це вимагає певних зусиль.

З1 продовжує: «І коли, наприклад, одному погано, ти не можеш піти подалі від нього, скинути дзвінок або піти в магазин, наприклад, з дому. Так не можна робити. Ось це теж нас навчила відстань». Цей приклад підкреслює важливість емоційної підтримки та готовності бути поруч з партнером, навіть у складних ситуаціях. Усвідомлення того, що ви є командою та повинні підтримувати одне одного, допомагає долати розбіжності та знаходити спільні рішення.

Досвід проявлення ревності:

Почуття ревності є поширеним явищем у дистанційних стосунках, і виникає як наслідок відсутності контролю та страху втратити партнера.

Більшість респондентів (за винятком У2) зізнаються, що відчували ревність до друзів, родичів або представників протилежної статі, що оточували партнера. У2 пояснює свою відсутність ревності спокійним

характером, а також припускає, що його партнерка, як більш емоційна особистість, могла відчувати подібні почуття.

Відсутність фізичної близькості та контролю: 34 ділиться: «Почуття ревності у мене весь час чомусь тільки до тих людей, які з ним поруч знаходяться близько. Тобто це там батьки, друзі». Це демонструє, що ревності можуть бути пов'язані з відсутністю можливості контролювати ситуацію та бачити, що відбувається в житті партнера.

Незнайоме коло спілкування: 35 зазначає: «Коли у вас абсолютно різне життя в різних країнах, і партнер не може одразу оцінити моє коло спілкування, або він не знайомий особисто, тому це дає ще певне хвилювання. Так і з моєї сторони. Якщо якісь нові люди, то це певні переживання». Це підкреслює, що ревності можуть виникати через незнання та нерозуміння контексту життя партнера.

Загальною стратегією подолання ревності є відкрите обговорення та пошук компромісів, таких як обмеження спілкування з певними людьми або відстоювання особистих кордонів. 33 зазначала, що ревності були тільки на початку стосунків, але потім вони зникли через краще знайомство один з одним, що свідчить про важливість довіри для подолання ревності. 35 підкреслює: «Але я розумію, що ми дуже сильно довіряємо одне одному».

Думки про припинення стосунків:

Загальною причиною думок про розрив є сумніви у майбутньому стосунків на відстані. 31 та 34 пропонували своїм партнерам знайти іншу, вважаючи, що краще зразу закінчити, ніж потім страждати чи витратити час просто так. Це свідчить про відчуття безвиході та неможливості побудувати повноцінні стосунки на відстані. УЗ зізналась, що був період, коли вони закінчили свої стосунки, але потім знову почали зустрічатися: «Ми навіть розійшлися, а потім знову зійшлися... Але ми зійшлися, тому що зрозуміли, що все одно почуття, хочемо бути разом і бачимо майбутнє разом. Саме тому ми зійшлися». Це підкреслює, що почуття та надія на спільне майбутнє є потужним фактором, що все ж таки зупиняє від розриву.

Для деяких респондентів відсутність альтернативи та страх залишитися на самоті можуть бути факторами, що утримують їх від розриву. Для інших респондентів думки про розрив залишаються лише розмовами та не призводять до реальних дій.

У завершені напівструктурованого інтерв'ю, кожному учаснику було задане питання щодо «Яким Ви бачите майбутнє своїх стосунків?». Всі респонденти без сумнівів відповіли, що вони будуть продовжувати свої стосунки та досягати цілей які були поставлені. З1 «Я думаю, такі стосунки проживуть ще не одне десятиліття, і не буде навіть якихось умов, котрі могли б нас якось посварити. Бо навіть коли ми в чомусь не згодні, ми, знову ж таки, через традиції, які склалися на відстані, можемо це подолати. Дуже легко»

Тобто, стосунки на відстані не зважаючи на свою складність все одно мають можливість на існування. Так як деякі наші респонденти вже зустрілися після дистанційних випробувань, то їм було задане питання щодо повторення дистанційного спілкування в майбутньому та як вони відреагують на це. Вони зазначили, що досвід є тому адаптація буде проходити швидше. У1 «План вже відпрацьований. Тому, я думаю, зайняло б максимум тиждень звикнути до того, що ми зараз на відстані. Тому що навіть від'їжджав я 2-3 тижні тому на 2 дні, мені було дуже дискомфортно один день, а потім вже звик до того всього. Тому в цьому плані, я думаю, взагалі ніяких проблем не зіграє»

З огляду на проведений аналіз ми можемо підтвердити чи спростувати гіпотези нашого дослідження.

Гіпотеза 1: вимушена міграція призводить до трансформації бачення сімейних цінностей та практик та вимагає від обох партнерів пошуку такої стратегії адаптації до нового формату стосунків, яка б нівелювала або інтегрувала різницю набутих соціальних досвідів.

Вимушена міграція дійсно трансформує бачення сімейних цінностей, змушуючи партнерів переосмислити важливість фізичної близькості,

спільного побуту та традиційних ритуалів. Відсутність можливості реалізувати звичні практики вимагає від партнерів пошуку нових стратегій підтримки відчуття спільності. Респонденти намагаються інтегрувати різні соціальні досвіди, отримані в нових середовищах, у свої стосунки, адаптуючи сімейні цінності та практики до дистанційного формату. Тому ми можемо стверджувати, що дана гіпотеза підтвердилась.

Гіпотеза 2: досвід використання сучасних технологій варіюється залежно від індивідуальних особливостей, стажу стосунків, наявності технологічної грамотності та культурного контексту.

Спостерігається різниця в тому, як респонденти використовують технології. Одні активно застосовують відеозв'язок та віртуальні іграшки для підтримки інтимності, інші ж обмежуються текстовими повідомленнями та звичайними фото. Це може бути пов'язано з особистими уподобаннями, характером та рівнем комфорту у використанні технологій. Це звісно підтверджує нашу думку.

Є також різниця у використанні технологій коли зустрічалися офлайн і коли перейшли на дистанційний формат. Загальний вплив на зміну платформи були саме зовнішні фактори (якість, захищеність, інтернет), тому в даному твердженні гіпотеза не відповідає дійсності.

Гіпотеза 3: вимушена міграція призводить до трансформації національної та сімейної ідентичності, що проявляється у зміні бачення сімейних цінностей та практик.

Зміна бачення сімейних цінностей та практик: зі слів респондентів (наприклад, 34), вимушена міграція призводить до того, що традиційні святкування стають неможливими, а сімейні практики адаптуються до нових умов. Це може супроводжуватися почуттям втрати та ностальгії, але також відкриває можливості для створення нових традицій та практик. Але, слід зазначити, що всі респонденти говорили про зміни не через іншу країну, а саме через постійний дистанційний зв'язок. Тобто, вимушена міграція не

призвела до трансформації національної та сімейної ідентичності, а значить гіпотеза не підтвердилась.

Гіпотеза 4: у дистанційних стосунках недовіра, ревність та відсутність фізичної близькості виступають ключовими факторами, що провокують конфлікти, але комунікативні навички партнерів та їхня здатність до ефективної емпатії відіграють вирішальну роль у їхньому розв'язанні.

Ревнощі до друзів, колег або випадкових знайомих, яких партнер зустрічає у своєму повсякденному житті, стають поширеним джерелом напруги. Відсутність можливості особисто оцінити ситуацію та довіряти партнеру на слово призводить до виникнення підозр та образ.

Недовіра може також бути пов'язана з різними графіками роботи та навчанням, що ускладнює постійний зв'язок та породжує сумніви щодо щирості та відданості партнера.

В той же час, респонденти, які вміють відкрито обговорювати свої почуття та виявляти емпатію, знаходять способи зменшити напругу та запобігти ескалації конфліктів. Вони намагаються зрозуміти точку зору партнера, враховувати його потреби та знаходити компромісні рішення. І судячи з підбиттям підсумків на інтерв'ю, тільки одна пара розірвала свої стосунки через відсутність близькості, але потім знову возз'єдналися через проведені розмови.

Тому ми можемо стверджувати, що дана гіпотеза має підтвердження.

Підсумовуючи, інтерв'ю з українськими парами, розділеними вимушеною міграцією, демонструють, що підтримка стосунків на відстані – це активний процес адаптації, а не пасивне очікування. Ключовим є не просто наявність технологій, а вміння їх творчо використовувати для підтримки емоційного зв'язку, що підтверджує варіативність технологічного досвіду. Наприклад, одні респонденти активно використовували відеозв'язок для інтимного спілкування, тоді як інші обмежувалися звичайними текстовими повідомленнями, підкреслюючи, що головне – відчуття підтримки. Водночас, зсув сімейних практик зумовлений не впливом нової

культури, а необхідністю компенсації фізичної відсутності, перетворюючи традиційні ритуали на віртуальні. Як розповідали респонденти, спільні перегляди фільмів онлайн, відеодзвінки під час приготування їжі стали новими формами спільного проведення часу, замінюючи традиційні сімейні вечери.

Головним каталізатором конфліктів залишається невизначеність та брак довіри, що особливо гостро відчуваються в умовах обмеженої інформації про життя партнера в іншому соціальному контексті. Респонденти зізнавалися, що ревності виникали через незнання нового кола спілкування партнера, що змушувало їх підозрювати зраду. Іншим джерелом напруги була неможливість постійного зв'язку через різні графіки роботи, що породжувало сумніви у відданості. Однак, визначальним фактором успішного подолання розбіжностей стає здатність до емпатії та відкритого обговорення, що дозволяє мінімізувати вплив негативних емоцій. Більшість респондентів наголошували, що саме відкриті розмови допомагали їм зрозуміти точку зору партнера та знайти компроміс, незважаючи на відстань.

Вплив соціального середовища проявляється у диференційованому доступі до ресурсів та підтримки. Партнери, які опинилися в країнах з розвиненою системою допомоги біженцям, мають більше можливостей для адаптації та самореалізації, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхній емоційний стан та здатність підтримувати стосунки.

Міграція як форма соціальної мобільності актуалізує питання соціального статусу та ідентичності. Зміна професії, втрата соціальних зв'язків та адаптація до нової культурної реальності можуть створювати додаткову напругу у стосунках, але в нашому дослідженні ці тенденції прямо не проявилися. Тобто, всі ці процеси були присутні, але респонденти не згадували ці проблеми безпосередньо, віддаючи перевагу самостійному вирішенню питань роботи, навчання та адаптації до нового місця проживання. Їм була потрібна підтримка, передусім, в розмовах та спільних діях для мотивації.

Підтримання транснаціональних зв'язків передбачає не лише емоційну, але й матеріальну підтримку. Ми виявили, що навіть при розділеному бюджеті, пари все одно намагалися робити подарунки та при необхідності фінансово допомагати один одному. Також, ми побачили, що зв'язок з батьківщиною не обривається, і в цьому допомагають саме дистанційні стосунки з партнером. Можемо припустити, що саме транснаціональні зв'язки є однією з причин повернення додому наших респондентів.

Незважаючи на всі виклики, більшість респондентів демонструють високий рівень оптимізму та відданості своїм стосункам. Вони розглядають дистанцію як тимчасову перешкоду, а не як непереборний бар'єр. Ключовим фактором успіху є усвідомлення спільної мети та готовність активно працювати над підтримкою емоційного зв'язку.

Таким чином, підтримка стосунків на відстані в умовах вимушеної міграції – це складний, динамічний та багатовимірний процес, що вимагає від партнерів не лише любові та відданості, але й розвинених комунікативних навичок, здатності до адаптації та готовності до перегляду усталених цінностей та очікувань.

2.3 Рекомендації за результатами дослідження: Стратегії підтримки стосунків на відстані через вимушену міграцію: український контекст

Ці рекомендації розроблені на основі аналізу досвіду українських пар, які успішно підтримують стосунки на відстані в умовах вимушеної міграції. Хоч ми ставили мету надати рекомендації саме парам, які знаходяться в стосунках на відстані, але ми також визначили рекомендації для соціальних служб та організацій, котрі можуть допомогти в даній ситуації транснаціональним партнерам.

Рекомендації призначені для пар, які прагнуть зберегти близькість, довіру та емоційний зв'язок, незважаючи на географічну розділеність:

- Активно використовуйте технології для підтримки емоційного зв'язку: не обмежуйтеся лише текстовими повідомленнями. Використовуйте відеозв'язок для візуального контакту та вираження емоцій. Експериментуйте з різними платформами та інструментами (спільний перегляд фільмів, онлайн-ігри, віртуальні прогулянки) для створення відчуття спільної присутності. Не забувайте про аудіо-повідомлення, відео-повідомлення та фотографії.

- Підтримуйте відкриту та чесну комунікацію: регулярно обговорюйте свої почуття, страхи, ревності та очікування. Не накопичуйте образи та роздратування. Вирішуйте конфлікти конструктивно та вчасно, не залишаючи їх на потім. Створюйте правила щодо вирішення будь-яких непорозумінь та ставлення до власного часу (щоб час спілкування не впливав на зниження продуктивності). Проявляйте емпатію та намагайтеся зрозуміти точку зору партнера.

- Адаптуйте сімейні традиції до дистанційного формату: створюйте нові віртуальні ритуали, які допоможуть вам відчувати себе ближче (спільні сніданки/вечері по відеозв'язку, віртуальні побачення, обмін подарунками онлайн). Святкуйте дні народження та інші важливі дати, навіть якщо ви не можете бути разом фізично.

- Підтримуйте взаємну довіру та прозорість: будьте відкритими щодо свого життя та діяльності. Не приховуйте інформацію, яка може викликати підозри чи ревності. Не намагайтеся контролювати особистий простір партнера.

- Плануйте зустрічі наживо: регулярні зустрічі, навіть короточасні, допомагають підтримувати фізичну близькість та емоційний зв'язок. Якщо не має такої можливості, то потрібно це обговорити і з'ясувати, коли і при яких можливостях це можна зробити. Фантазування не підкріплені реальністю можуть погіршити стосунки.

Рекомендації для соціальних служб та організацій, які надають підтримку українським сім'ям, розділеним війною:

- Розробіть інформаційні матеріали та онлайн-ресурси: надайте практичні поради та стратегії для підтримки стосунків на відстані. Організуйте онлайн-тренінги та вебінари з питань комунікації, вирішення конфліктів та адаптації до нових умов життя.

- Створіть групи підтримки для пар, які переживають вимушену розлуку: надайте можливість обміну досвідом та емоційної підтримки, щоб пари з досвідом могли знаходити стратегії адаптації розмовляючи з парами, що опинились в такій же ситуації. Запрошуйте психологів та консультантів для надання професійної допомоги.

Ці рекомендації є основними, що ми визначили враховуючи відповіді наших респондентів та аналізуючи загальну тенденцію в їх відповідях. Також, дані рекомендації можуть слугувати маятником для інших соціологічних досліджень з даної тематики: на що потрібно звернути увагу і більш глибоко дослідити, щоб виявити нові стратегії адаптації.

ВИСНОВОК

У даній дипломній роботі було досліджено складний соціокультурний феномен: адаптація стосунків на відстані в транснаціональних сім'ях, що виникли внаслідок вимушеної міграції. Метою дослідження було не лише виявити ключові чинники, що впливають на цей процес, а й зрозуміти, як партнери формують нові стратегії підтримки емоційного зв'язку та стабільності стосунків в умовах географічного роз'єднання. Робота також мала на меті розробку практичних рекомендацій, які б сприяли підтримці та покращенню якості життя транснаціональних сімей.

На початковому етапі було синтезовано теоретичний каркас, що охоплює міграційні дослідження та теорії транснаціоналізму. Було визначено операціональні поняття, необхідні для аналізу: від специфіки стосунків на відстані до особливостей адаптації трансмігрантів. На основі огляду існуючих наукових праць, зокрема, дослідження «Діти поза увагою в результаті трудової міграції: Підтримка молдовських та українських транснаціональних сімей в ЄС («CASTLE»)) та «Приділення часу: шлюби на відстані та тимчасові особливості транснаціональної сім'ї» (Making Time: Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family), було виявлено недостатню увагу до досвіду самих партнерів у транснаціональних стосунках, що й зумовило фокус даного дослідження.

Емпірична частина дослідження, реалізована за допомогою глибинних інтерв'ю, забезпечила отримання унікальних даних про досвід українських пар, розділених вимушеною міграцією. Аналіз цих даних дозволив частково підтвердити висунуті гіпотези та виявити ключові фактори, що впливають на адаптацію стосунків на відстані. Зокрема, було встановлено, що ефективне використання сучасних технологій є важливим інструментом підтримки емоційного зв'язку, проте його успішність залежить не лише від наявності відповідних навичок, а й від їхньої узгодженості та спільного застосування партнерами. Також було підтверджено, що вимушена міграція призводить до

трансформації сімейних цінностей та практик, вимагаючи від партнерів адаптації традиційних форм взаємодії до нових, віртуальних умов.

В цілому, проведене дослідження підкреслює, що дистанційні стосунки, незважаючи на їхню складність та пов'язані з ними виклики, мають реальний потенціал для тривалого існування та досягнення спільних цілей. Ключовими елементами успішної адаптації є напрацювання ефективних стратегій підтримки зв'язку, взаємна довіра та підтримка, готовність до компромісів, а також спільне бачення майбутнього. Індивідуальні особливості партнерів, їхній рівень технологічної компетентності, попередній досвід подолання дистанції та розвинені міжособистісні навички також мають значний вплив на процес адаптації.

Враховуючи результати дослідження, ми запропонували рекомендації, призначені для пар, які прагнуть зберегти близькість, довіру та емоційний зв'язок, незважаючи на географічну роздільність.

Важливо підкреслити, що дане дослідження має якісний характер і не претендує на узагальнення отриманих результатів на всю сукупність транснаціональних сімей. Проте, отримані дані можуть бути корисними для кращого розуміння досвіду українських пар, розділених вимушеною міграцією, а також для розробки більш ефективних програм підтримки та адаптації транснаціональних сімей.

Отже, в результаті дослідження успішно досягнуто поставленої мети – виявлення стратегій, які використовують українські пари, що перебувають у відносинах на відстані внаслідок вимушеної міграції одного з партнерів, а також виконано поставлені на початку завдання:

Визначено ключові поняття, що описують стосунки на відстані, транснаціональні сім'ї та міграційні процеси.

Проаналізовано теоретико-методологічні підходи до вивчення транснаціональних сімей та адаптації стосунків на відстані.

Вивчено емпіричний досвід українських пар, розділених вимушеною міграцією, з акцентом на їхні стратегії адаптації.

Виявлено основні чинники, що впливають на підтримку емоційного зв'язку та стабільність стосунків у дистанційних умовах.

Запропоновано практичні рекомендації для підтримки транснаціональних сімей та покращення їхнього добробуту.

На основі аналізу даних, отриманих у ході емпіричного дослідження, виділено наступні ключові стратегії, які використовують українські пари для підтримки та збереження стосунків на відстані: стратегія вирішення проблем шляхом комунікації (партнери свідомо обирали відкритий та відвертий діалог для вирішення проблем та обговорення будь-яких розбіжностей, як-от нерозуміння, ревності, чи прості побутові питання), стратегія використання різноманітних технологій (вибір платформи здійснювався виходячи з потреб та цілей, а також враховувалася доступність), стратегія встановлення чітких правил та кордонів (визначались правила, які регулюють комунікацію, взаємодію з оточенням та розподіл часу, що слугувало основою для побудови довіри та уникнення конфліктів), стратегія перенесення повсякденного життя в онлайн (перенесення частини звичних ритуалів, повсякденного побуту, перетворення рутинних справ на соціальні події, що зміцнюють почуття близькості), стратегія постійної емоційної підтримки (надання взаємної підтримки та турботи, вираження емоцій у словах та діях), стратегія уникнення конфліктів до критичного рівня та стратегія чесного вираження негативних емоцій та підозр (вчасне озвучення негативних почуттів та уникнення накопичення негативних емоцій)

У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку респондентів, включивши представників різних вікових груп, соціального статусу та з різним досвідом міграції. Також було б цікаво дослідити вплив саме культурних факторів на адаптацію стосунків на відстані та розробити кількісні методи оцінки ефективності різних стратегій підтримки зв'язку. Крім того, перспективним напрямком дослідження є порівняльний аналіз досвіду транснаціональних сімей з різних країн.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Біль, М. (2018). Просторова мобільність населення: теорія, методологія, практика: монографія. Львів: ПАІС. URL: <https://ird.gov.ua/irdp/p20180008.pdf>
- 2.Біль, М. (2022). Вимушена міграція в умовах високої соціальної вразливості населення України. *Migration & Law*, 2(5–6), 31–43. URL: <https://nam.kyiv.ua/files/publications/mandl-20225-6-bil.pdf>
- 3.Бондар, Т. В., & Ганюков, О. А. (2023). Зовнішня міграція українців до та після повномасштабної агресії (порівняльний аналіз). *Ukr. socium*, 1(84), 32–53. URL: <https://ukr-socium.org.ua/uk/archive/1-84-2023/zovnishnia-mihratsiia-ukraintsiv-do-ta-pislia-povnomasshtabnoi-ahresii-porivnialnyj-analiz/>
- 4.Бондар, Т. В., Ганюков, О. А., & Павлова, Д. М. (2022). Діти поза увагою. Україна. Аналітичний звіт. Київ. URL: https://www.uisr.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/report_fin_last-2.pdf
- 5.Буковецька, Н. Поняття транснаціональної сім'ї. Колізійні прив'язки, застосовувані до транснаціональних сімейних відносин. URL: <https://intrel.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/09/12-Bukovetska-82-89.pdf>
- 6.Вийзд громадян України за кордон за країнами, до яких вони вийжджали, у 2017 році (за даними Адміністрації Держприкордонслужби України). URL: https://ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2012/tyr/tyr_u/vigw2017_u.htm
- 7.Гай-Нижник, П. (2023). Транснаціональні і міграційні процеси: нова світова дійсність і сучасний виклик для Європи та України. В Анакіна Т. М., Гай-Нижник П. П. та ін. (Ред.), *Імміграція і транснаціоналізм: навчальний посібник* (с. 111–155). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ». URL: haipyzhnyk.in.ua/doc/2023book_immigration-transnationalism-3.php
- 8.Ілик, Х. В. (2018). Соціальне сирітство в контексті сучасних міграційних процесів в Україні. Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів. С. 35. URL:

https://shron1.chtyvo.org.ua/Ilyk_Khrystyna/Sotsialne_syritstvo_v_konteksti_such_asnykh_mihratsiinykh_protseviv_v_Ukraini.pdf

9. Конференція: Сім'ї без кордонів в Україні та Молдові. Попередні висновки унікального дослідження транснаціональних сімей. URL: <https://childhub.org/uk/child-protection-webinars/konferentsiya-simyi-bez-kordoniv-v-ukrayini-ta-moldovi-poperedni-vysnovky-unikalnoho-doslidzhennya-transnatsionalnykh-simey?language=pl>

10. Коваліско, Н. В. Динамічні аспекти соціальної стратифікації: специфіка соціальної мобільності. Соціологія, с. 7–15. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?user=qgPJy_4AAAAJ&hl=uk

11. Кравцов, С. О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. Соціальна політика, с. 83–96. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2008/07/83-96_no-3_vol-26_2008_UKR.pdf

12. Любомир, О. О. (1981). Мобільність кадрів на промисловому підприємстві. Думка.

13. Малиновська, О. (2012). Огляд вибраних досліджень, присвячених питанням сім'ї та сімейних ролей трудових мігрантів у сучасному соціологічному дискурсі. Транснаціональні сім'ї як наслідок української трудової еміграції: проблеми та шляхи їх розв'язання: Збірник доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 22 березня 2012 р. (с. 132–146). Львів: вид-во НУ «Львівська політехніка». URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Ohirko_Oleh/Dukhovno-moralni_aspekty_vykhovannia_pidrostaiuchoho_pokolinnia_v_transnatsionalnykh_simiakh.pdf

14. Малиновська, О. (2012). Транснаціональна родина в контексті транснаціоналізації міграції: концептуалізація понять. Транснаціональні сім'ї як наслідок української трудової еміграції: Збірник доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 22 березня 2012 р. (с. 3–12). Львів: вид-во НУ «Львівська політехніка». URL:

https://shron1.chtyvo.org.ua/Ohirko_Oleh/Dukhovno-moralni_aspekty_vykhovannia_pidrostaiuchoho_pokolinnia_v_transnatsionalnykh_simiakh.pdf

15.Неправда: 87% українок, які виїхали за кордон, подали на розлучення. VoxUkraine. URL: <https://voxukraine.org/nepravda-87-ukrayinok-yaki-vyyihaly-za-kordon-podaly-na-rozluchennya>

16.Пиголенко, І. В., & Єнін, М. Н. Соціальна мобільність. Велика українська енциклопедія. URL: https://vue.gov.ua/Соціальна_мобільність

17.Подольська, Є. А., & Подольська, Т. В. (2009). Соціологія: 100 питань – 100 відповідей. Київ: Інкос. URL: <http://politics.ellib.org.ua/pages-cat-176.html>

18.Правила виїзду з України у 2025 році: хто має право на виїзд... Visit Ukraine. URL: <https://visitukraine.today/uk/blog/5371/rules-for-leaving-ukraine-in-2025-who-has-the-right-to-leave-a-package-of-documents-features-of-crossing-the-border-for-military-personnel-traveling-by-car-and-customs-control-rules#sistemi-kontrolyu-vyizdu-do-jes-ees-ta-etias>

19.Середюк Т. (2012). Шлюбно-сімейні відносини трудових емігрантів кінця XX - початку XXI століття. Транснаціональні сім'ї як наслідок української трудової еміграції: проблеми та шляхи їх розв'язання: Збірник доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 22 березня 2012 р. (с. 380–389). Львів: вид-во НУ «Львівська політехніка». URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Ohirko_Oleh/Dukhovno-moralni_aspekty_vykhovannia_pidrostaiuchoho_pokolinnia_v_transnatsionalnykh_simiakh.pdf

20.Транснаціональні сім'ї як наслідок української трудової еміграції: проблеми та шляхи їх розв'язання: Збірник доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 22 березня 2012 р. (2012). Львів: вид-во НУ «Львівська політехніка». URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Ohirko_Oleh/Dukhovno-moralni_aspekty_vykhovannia_pidrostaiuchoho_pokolinnia_v_transnatsionalnykh_simiakh.pdf

[moralni aspekty vykhovannia pidrostaichoho pokolinnia v transnatsionalnykh simiakh.pdf](#)

21.У 3,3 рази зросла кількість українців, що виїхали та не повернулись додому торік. Опендатабот. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/ukrainians-emigration-trend-2024>

22.Як війна впливає на стосунки подружжя та пари: дослідження. Вікна. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/stosunky/yak-vijna-vplyvaye-na-stosunky-podruzzhya-ta-pary-doslidzhennya/> (дата звернення: 15.05.2025).

23.Acedera, K. A., & Yeoh, B. S. (2019). ‘Making time’: Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family. *Current Sociology*, 67(2), 250–272. URL: <https://doi.org/10.1177/0011392118792927>

24.Basch, L., Glick Schiller, N., & Blanc, C. S. (1994). *Nations unbound: Transnational projects, postcolonial predicaments, and deterritorialized nation-states*. Gordon and Breach Science Publishers. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203347003/nations-unbound-linda-basch-christina-szanton-blanc-nina-glick-schiller>

25.Ciobanu, R. O. (2010). *A Stage Approach to Transnational Migration: Migrant Narratives from Rural Romania* (Doctoral dissertation, 231 pages). University of Osnabrück, Osnabrück, Germany. URL: https://osnadocs.ub.uni-osnabrueck.de/bitstream/urn:nbn:de:gbv:700-201007306415/2/thesis_ciobanu.pdf

26.Qian, Y., & Hu, Y. (2024). The digitalization of family life: A multilevel conceptual framework. *Journal of Marriage and Family*, 86(5), 1160–1183. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jomf.12983>

27.Saenz, S. M. (2019). *Wants and Needs: Long-distance Relationships (LDRs) Through the Lens of Emotion-focused Therapy (EFT)*. Graduate School of Professional Psychology: Doctoral Papers and Masters Projects. URL: https://digitalcommons.du.edu/capstone_masters/334/

28.Weber, M. (1978). *Economy and society: An outline of interpretive sociology*. Berkeley: University of California Press.

https://books.google.com/books/about/Economy_and_Society.html?id=pSdaNuIaUUEC

29. World Migration 2008: Managing Labour Mobility in the Evolving Global Economy. (2008). Geneva: IOM. URL: <https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2008-managing-labour-mobility-evolving-global-economy>

Анотація

до бакалаврської роботи Воронко Р. В.

Стратегії підтримки стосунків на відстані через вимушену міжнародну міграцію: український контекст

Дипломна робота присвячена дослідженню адаптації стосунків на відстані в транснаціональних сім'ях, утворених внаслідок вимушеної міграції одного з партнерів. Метою роботи є виявлення стратегій, які використовують українські пари, що перебувають у відносинах на відстані внаслідок вимушеної міграції одного з партнерів, а також розробка практичних рекомендацій для покращення якості їхнього життя.

У роботі: 1) визначено ключові поняття, що описують стосунки на відстані, транснаціональні сім'ї та вимушену міграцію; 2) проаналізовано теоретико-методологічні підходи до дослідження адаптації в транснаціональних сім'ях; 3) здійснено емпіричне дослідження, засноване на глибинних інтерв'ю з українськими партнерами, розділеними міграцією; 4) виявлено основні стратегії адаптації та підтримки стосунків, що використовуються респондентами.

Результати дослідження демонструють, що ефективне використання технологій, взаємна довіра, вміння комікувати та підтримка є ключовими факторами успішної адаптації. Запропоновано практичні рекомендації для підтримки транснаціональних сімей, включаючи створення онлайн-платформ для спілкування, організацію тренінгів з підтримки стосунків та надання психологічної допомоги.

Дослідження сприяє глибшому розумінню специфіки адаптації в транснаціональних сім'ях, розділених вимушеною міграцією, та може слугувати основою для розробки більш ефективних програм підтримки таких сімей.

Ключові слова: транснаціональні сім'ї, стосунки на відстані, адаптація, вимушена міграція, підтримка стосунків, українські сім'ї.

Abstract

to the Bachelor's Thesis by Voronko R. V.

Strategies for Supporting Long-Distance Relationships in the Context of Forced International Migration: The Ukrainian Case

The thesis is devoted to the study of adaptation of long-distance relationships in transnational families formed as a result of forced migration of one of the partners. The aim of the work is to identify strategies used by Ukrainian couples who are in a long-distance relationship due to the forced migration of one of the partners, as well as to develop practical recommendations for improving their quality of life.

In the thesis: 1) key concepts describing long-distance relationships, transnational families, and forced migration are defined; 2) theoretical and methodological approaches to the study of adaptation in transnational families are analyzed; 3) an empirical study based on in-depth interviews with Ukrainian partners separated by migration was conducted; 4) the main strategies of adaptation and relationship maintenance used by the respondents are identified.

The results of the study demonstrate that the effective use of technology, mutual trust, communication skills, and support are key factors for successful adaptation. Practical recommendations are proposed to support transnational families, including the creation of online communication platforms, the organization of relationship support training, and the provision of psychological assistance.

The study contributes to a deeper understanding of the specifics of adaptation in transnational families separated by forced migration and can serve as a basis for developing more effective support programs for such families.

Keywords: transnational families, long-distance relationships, adaptation, forced migration, relationship maintenance, Ukrainian families.