МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Кафедра психології

ЕТНОПСИХОЛОГІЯ

Навчально-методичний посібник

Одеса
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
2026

УДК 316. 6 (075. 8)
Ш712

Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(*протокол № 3 від 06 лютого 2026 р.*)

Автори:
Юлія ШМАЛЕНКО –кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».
ORCID ID 0000-0003-0806-7907
Ольга БУДЯЧЕНКО – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».
ORCID ID 0000-0002-6506-1918
Дмитро АФОНІН – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».
ORCID ID 0000-0002-0951-7968

Рецензенти:

Василь ЛЕФТЕРОВ – доктор психологічних наук, професор, Перший проректор Міжнародного гуманітарного університету;

Світлана ЧАЧКО **–** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології та психологічного консультування Одеського національного університету ім.І. І. Мечникова.

Шмаленко Ю. І.
Ш712 Етнопсихологія : навч.-метод. посіб. / Шмаленко Ю. І., Будяченко О. М., Афонін Д. С.; Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2026. 252 с.
ISBN 978-617-7790-76-0

Посібник розроблено для здобувачів вищої освіти. Видання містить систематизований виклад теоретичного матеріалу у формі конспекту лекцій, практичні завдання та методичні рекомендації для самостійного опрацювання дисципліни. Посібник охоплює ключові питання етнопсихології як науки про психологічні особливості етносів, їхню ментальність, культурні традиції та міжетнічну взаємодію. Структура видання сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу та формуванню професійних компетентностей у галузі етнопсихологічних досліджень.

Призначено для всіх, хто цікавиться проблемами етнопсихології.

УДК: 316. 6 (075. 8)

ISBN 978-617-7790-76-0

© Ю. І. Шмаленко, О. М. Будяченко, Д. С. Афонін, 2026

ЗМІСТ

Вступ 6

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

ТЕМА №1. ВСТУП ДО ЕТНОПСИХОЛОГІЇ
1. Предмет, об'єкт та завдання етнопсихології. Визначення ключових понять 13
2. Історія розвитку етнопсихології 15
3. Методологічні основи етнопсихології 17
4. Методи етнопсихологічного дослідження 20
5. Зв'язок етнопсихології з іншими науками 23

ТЕМА №2: ПСИХОЛОГІЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ
1. Теоретичні основи міжкультурної комунікації 27
2. Психологічні бар'єри та культурний шок у міжкультурній комунікації 29
3. Стилі та стратегії ефективної міжкультурної комунікації 32
4. Розвиток міжкультурної комунікативної компетентності 34
5. Етичні принципи та практичні аспекти міжкультурної комунікації для психолога 35

ТЕМА №3: ЕТНІЧНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА СВІДОМІСТЬ
1. Теоретичні основи етнічної ідентичності та свідомості. 38
2. Формування та розвиток етнічної ідентичності. 40
3. Психологічні механізми етнічної ідентичності. 42
4. Типи етнічної ідентичності особистості. 43
5. Етнічна ідентичність у міжкультурному контексті. 45
6. Етнічна ідентичність в українському контексті. Одеський регіон як унікальний контекст етнічної ідентичності 47

ТЕМА №4. ПСИХОЛОГІЯ ЕТНІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ І УПЕРЕДЖЕНЬ
1. Визначення та сутність етнічних стереотипів. 55
2. Механізми формування та функціонування етнічних стереотипів. 57
3. Етнічні упередження: природа та прояви. 59
4. Подолання етнічних стереотипів і упереджень. 62
5. Етнічні стереотипи та упередження в українському контексті. 64

ТЕМА №5. АРХЕТИПИ ТА МЕНТАЛЬНІСТЬ ЕТНОСУ
1. Теоретико-методологічне осмислення понять «архетип» і «ментальність» 67
2. Механізми формування етнічної ментальності 69
3. Взаємозв'язок архетипів, ментальності й етнічної ідентичності 71
4. Ментальність у сучасних умовах 74
5. Ментальність і архетипи українського етносу 79

ТЕМА №6. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ
1. Теоретичні основи етнопсихології сімейних відносин та соціалізації 86
2. Формування етнічної ідентичності через сім'ю 89
3. Етнокультурні моделі соціалізації та сімейні відносини 93
4. Етнічні особливості сімейних відносин 95
5. Сучасні виклики етнокультурної соціалізації та сімейних відносин 98

ТЕМА №7. ПСИХОЛОГІЯ ЕТНОЦЕНТРИЗМУ ТА МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ
1. Теоретичні основи етноцентризму та міжетнічних конфліктів 104
2. Поняття, формування та прояви етноцентризму 106
3. Психологія міжетнічних конфліктів 108
4. Методологічні підходи до вивчення етноцентризму та міжетнічних конфліктів 111
5. Стратегії подолання етноцентризму та міжетнічних конфліктів 112
6. Сучасні виклики етноцентризму та міжетнічних конфліктів 115
7. Етичні аспекти роботи з етноцентризмом та міжетнічними конфліктами 117

ТЕМА № 8. ПСИХОЛОГІЯ МІГРАЦІЇ ТА АКУЛЬТУРАЦІЇ
1. Теоретичні основи психології міграції та акультурації 123
2. Сутність та психологічні аспекти міграції 125
3. Культурний шок та його наслідки 127
4. Процеси акультурації та їх психологічні механізми 130
5. Психологічні проблеми та адаптація мігрантів 132
6. Сучасні виклики міграції та акультурації 136
7. Міграція та акультурація в українському контексті 138

ТЕМА № 9. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА
1. Міжкультурна компетентність як ключова вимога до сучасного психолога 143
2. Особливості психологічного консультування та психотерапії в полікультурному суспільстві 146
3. Етнопсихологія у сфері організаційної та освітньої діяльності 153
4. Методологічні аспекти етнопсихологічного дослідження 156

ТЕМА № 10. ПСИХОЛОГІЯ УКРАЇНСЬКОГО ЕТНОСУ
1. Психологічні особливості та ментальні характеристики українців 161
2. Етнічна ідентичність і соціально-психологічні особливості українського суспільства 172
3. Соціально-психологічні особливості українського суспільства 174
4. Етнопсихологія професійної діяльності психолога в українському контексті 177

ПРАКТИКУМ
Тема №1 Вступ до етнопсихології 188
Тема №2: Психологія міжкультурної комунікації та взаємодії 192
Тема №3: Етнічна ідентичність та свідомість 197
Тема №4. Психологія етнічних стереотипів і упереджень 202
Тема №5. Архетипи та ментальність етносу 206
Тема №6. Етнопсихологія сімейних відносин та соціалізації 210
Тема №7. Психологія етноцентризму та міжетнічних конфліктів 213
Тема № 8. Психологія міграції та акультурації 219
Тема № 9. Етнопсихологія професійної діяльності психолога 224
Тема № 10. Психологія українського етносу 228

Методичні рекомендації для самостійної роботи 233
Індивідуальні завдання 237
Питання для підсумкового контролю 244
Список рекомендованих джерел 246

ВСТУП

Сучасна психологічна практика постійно стикається з викликами, які вимагають глибокого розуміння культурного контексту людської поведінки. Уявіть ситуацію, коли до вас на консультацію приходить клієнт, який відчуває гостре почуття провини через те, що поставив власні кар'єрні амбіції вище за прохання літніх батьків про підтримку. В іншому випадку клієнт пишається тим, що «вирвався» з-під батьківської опіки і досяг значного успіху всупереч їхнім очікуванням та традиційним сімейним настановам. З позицій класичної психології ми б зосередились на аналізі сепарації, особистісних кордонів, можливих комплексів та внутрішніх конфліктів. Однак такий аналіз буде неповним і може призвести до хибних висновків, якщо не врахувати фундаментальні культурні відмінності між клієнтами.

Перший клієнт може бути представником східної колективістської культури, де повага до старших і підтримка сім'ї є найвищими моральними цінностями, що формують основу особистої ідентичності та соціального статусу. Другий клієнт, навпаки, може походити із західної індивідуалістичної культури, де особистий успіх, самореалізація та незалежність розглядаються як головні критерії життєвих досягнень. Ігнорування цих культурних особливостей в епоху інтенсивної глобалізації, масштабних міграційних процесів та постійних міжкультурних контактів призводить не просто до непорозумінь між терапевтом і клієнтом, а до серйозних діагностичних помилок та неефективного терапевтичного втручання.

Саме на ці складні питання взаємозв'язку культури та психіки відповідає етнопсихологія - наукова дисципліна, яка доводить, що багато психологічних феноменів, які традиційно вважалися універсальними, насправді є культурно-специфічними проявами людської природи. У сучасному мультикультурному суспільстві етнопсихологічна компетентність стає не додатковою, а фундаментальною складовою професійної майстерності практикуючого психолога, особливо в контексті роботи з клієнтами різного етнічного походження.

Етнопсихологія як навчальна дисципліна системно досліджує психологічні особливості різноманітних етнічних груп, їхню соціальну та культурну природу, складні причини та далекосяжні наслідки міжетнічних взаємодій у сучасному суспільстві. Дисципліна вивчає багатогранні чинники формування етнічної ідентичності та свідомості, їх типологічні варіації, а також стратегії адаптивної поведінки людини в міжкультурному середовищі. Етнопсихологічний підхід розглядає етнічні феномени

як невід'ємну та динамічну частину соціального життя, детально аналізує їхній багатоплановий вплив на індивідуальний розвиток, групову динаміку та суспільні процеси в цілому.

Увага приділяється дослідженню психології міжкультурної комунікації та взаємодії, що є критично важливим для розуміння механізмів успішного діалогу між представниками різних культур. Дисципліна детально аналізує причини, що призводять до формування стійких етнічних стереотипів та упереджень, включаючи історичні передумови, політичні чинники, соціокультурні особливості та психологічні механізми їх закріплення у суспільній свідомості. Етнопсихологія охоплює різні аспекти етнічної психології, зокрема дослідження архетипів та ментальності етносу як глибинних психічних структур, що визначають специфіку національного характеру, етнічної свідомості як особливої форми групової ідентичності, етнічних стереотипів як спрощених уявлень про інші групи, а також способи їх формування, функціонування та можливої трансформації під впливом соціальних змін.

Аналіз етноцентризму як психологічного феномену та його ролі у виникненні міжетнічних конфліктів дозволяє зрозуміти механізми групової упередженості та шляхи її подолання. Дисципліна також приділяє значну увагу етнопсихології сімейних відносин та соціалізації, досліджуючи як культурні традиції та етнічні особливості впливають на формування особистості в родинному контексті, передачу цінностей від покоління до покоління та специфіку виховних практик у різних етнічних спільнотах.

Психологія міграції та акультурації набуває особливої актуальності в умовах сучасних міграційних потоків та необхідності розуміння психологічних процесів адаптації людини до нового культурного середовища. Дисципліна вивчає методологічні підходи та практичні інструменти, які використовуються дослідниками для аналізу та емпіричного дослідження етнопсихологічних явищ у їхній природній соціальній динаміці, а також розглядає різноманітні стратегії та науково обґрунтовані методи покращення міжетнічних відносин на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях.

Вивчення етнопсихології професійної діяльності психолога передбачає формування практичних компетенцій роботи в мультикультурному середовищі, розуміння специфіки психологічного консультування представників різних етнічних груп та врахування культурних особливостей у терапевтичному процесі. Завершується курс детальним аналізом етнопсихології українського етносу, що дозволяє здобувачам глибше зрозуміти психологічні особливості власної культури, її історичні корені, сучасні

трансформації та місце в контексті європейського та світового культурного простору.

Програма курсу покликана допомогти здобувачам вищої освіти розвинути глибоке розуміння складної та багатошарової природи етнічних процесів, сформувати практичні навички аналізу та конструктивного вирішення міжкультурних ситуацій у професійній діяльності. Курс дає можливість здобувачам освіти суттєво поглибити свої теоретичні знання про сутність, історичний генезис, еволюційні зміни та структурну організацію етнічної психології, а також розвинути етнокультурну компетентність, яка є необхідною для ефективної професійної діяльності в умовах мультикультурного середовища.

Основною метою викладання навчальної дисципліни «Етнопсихологія» є формування у здобувачів вищої освіти комплексного розуміння фундаментальних понять і основних закономірностей етнопсихології як самостійної галузі наукового знання, опанування сучасними науковими уявленнями про етнічні феномени, їхню роль і практичну значущість у розвитку особистості та суспільства, а також засвоєння практичних навичок аналізу та оптимізації міжетнічних відносин у контексті глобалізації та культурного різноманіття.

Реалізація цієї мети передбачає виконання комплексу взаємопов'язаних ***завдань***, які охоплюють як теоретичні, так і практичні аспекти етнопсихологічного знання. По-перше, необхідне чітке формулювання та детальна характеристика об'єкта та предмету етнопсихології як наукової дисципліни з визначенням її специфічних методологічних особливостей та місця в системі психологічних наук. По-друге, важливим є ґрунтовне ознайомлення з категоріальним апаратом дисципліни та різноманітними теоретичними концепціями етнопсихології, що дозволить здобувачам орієнтуватися в різних наукових підходах до вивчення етнопсихологічних феноменів та критично аналізувати існуючі дослідження.

Значну увагу приділено розвитку навичок міжкультурної комунікації та взаємодії, що передбачає вивчення психологічних механізмів успішного спілкування між представниками різних етнічних груп, подолання комунікативних бар'єрів та формування толерантного ставлення до культурних відмінностей. Детальне вивчення феноменів етнічної ідентичності та свідомості дозволяє зрозуміти процеси самоідентифікації особистості з етнічною групою, роль етнічної приналежності у формуванні світогляду та поведінкових патернів.

Курс «Етнопсихологія» передбачає засвоєння конкретних прийомів, засобів і навичок виявлення, наукового аналізу та практичної роботи з етнічними стереотипами та упередженнями, які часто стають перешкодою для ефективної міжкультурної взаємодії. Увага приділяється вивченню архетипічних структур та ментальності різних етносів, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні основи культурної специфіки та національного характеру.

Аналіз етнопсихології сімейних відносин та процесів соціалізації, що дає можливість зрозуміти як культурні традиції впливають на формування особистості, передачу етнічних цінностей та специфіку виховних практик у різних етнічних спільнотах. Детальне вивчення психології етноцентризму та механізмів виникнення міжетнічних конфліктів дозволяє розуміти природу групової упередженості та розробляти стратегії її подолання.

Опанування знань з психології міграції та акультурації включає розуміння психологічних процесів адаптації до нового культурного середовища, стратегій подолання культурного шоку та формування бікультурної ідентичності. Практична спрямованість курсу забезпечується детальним вивченням етнопсихології професійної діяльності психолога, що передбачає формування компетенцій роботи з клієнтами різного етнічного походження, врахування культурних особливостей у діагностиці та терапії, а також розвиток навичок міжкультурного консультування.

Здобувачі отримують цілісне уявлення про сутність етнопсихологічних феноменів, глибинні причини та об'єктивні передумови їх виникнення, основні стадії формування і реальні можливості конструктивного впливу на їх розвиток у сучасному полікультурному світі.

Методи викладання та навчання. Процес навчання з дисципліни «Етнопсихологія» побудований на поєднанні теоретичних занять та інтерактивних форм роботи, що забезпечують активне залучення здобувачів освіти до процесу пізнання, саморефлексії та розвитку міжкультурної компетентності.

Застосовуються такі методи:

- Дискусійні лекції та інтерактивні обговорення, спрямовані на засвоєння ключових понять і концепцій етнопсихології, міжкультурної комунікації та етнічної ідентичності;
- Аналіз кейсів з реальних ситуацій міжкультурної взаємодії та психологічної практики в полікультурному середовищі;
- Рольові ігри та симуляції, що відтворюють динаміку міжетнічних відносин, ситуації культурного шоку, акультурації та міжкультурного консультування;

- Рефлексивні вправи та самоаналіз, спрямовані на усвідомлення власних етнічних стереотипів, упереджень і культурної ідентичності;
- Дослідницькі завдання із застосуванням якісних і кількісних методів збору та аналізу емпіричних даних;
- Розробка тренінгових програм і методичних матеріалів для роботи з представниками різних етнічних груп.

Рекомендації щодо підготовки здобувачів вищої освіти до практичних занять:

Ефективне проведення практичних занять потребує від здобувачів вищої освіти ґрунтовної попередньої підготовки за таким алгоритмом:

- Детально ознайомтеся з темою, метою та планом заняття.
- Проаналізуйте ключові проблеми, які потрібно розглянути.
- Опрацюйте рекомендовану літературу, зокрема наукові статті та методичні матеріали з теми. Робіть необхідні нотатки та виписки.
- Сформулюйте свою точку зору з дискусійних питань із відповідною аргументацією.
- Складіть чіткий план заняття, з визначенням ключового змісту, очікуваних проблем та етапів їх розв'язання під час аудиторної роботи.
- Заздалегідь підготуйте запитання до тих аспектів теми, які потребують обговорення чи уточнення під час заняття.

Рекомендації щодо організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

Самостійна робота є важливою складовою навчання, оскільки сприяє кращому засвоєнню матеріалу та формуванню навичок у час, вільний від аудиторних занять.

Серед основних видів самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Етнопсихологія» можна виділити:

- Підготовка доповідей та повідомлень за темами практичних занять.
- Опрацювання рекомендованої літератури для обговорення проблемних питань.
- Пошук та огляд актуальних публікацій з досліджуваної тематики.
- Виконання навчальних завдань (кейсів, ситуативних вправ тощо).
- Підготовка аналітичних оглядів та есе з відповідних тем.

Завдання для самостійного опрацювання видаються на початку вивчення дисципліни, а терміни їх виконання чітко регламентуються. Передбачено поточний та підсумковий контроль

результатів такої роботи здобувачів вищої освіти з боку викладача.

Вимоги академічної доброчесності:

Усі завдання, винесені на практичні заняття чи для самостійного опрацювання, мають виконуватися здобувачем вищої освіти особисто на основі здобутих знань та компетентностей. При використанні ідей, тверджень, відомостей з літературних джерел чи інших інформаційних ресурсів обов'язково робити посилання на автора і джерело із дотриманням правил цитування. При написанні роботи неприпустимим є плагіат, фабрикування джерел, списування, а також будь-яке спотворення чи приховування даних щодо авторського внеску здобувача вищої освіти. Результати практичних завдань, досліджень, опитувань мають бути справжніми і не фабрикованими, отриманими самостійно, а не запозиченими без відповідних посилань. Коректне представлення спільної роботи передбачає обов'язкове зазначення особистого внеску в роботу та партнерів, якщо завдання виконувалось у співавторстві з іншими здобувачами вищої освіти.

При використанні інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Claude, Gemini та інших) для допомоги в навчанні необхідно обов'язково зазначати факт використання ШІ-асистентів у своїх роботах. Вказуйте конкретні інструменти, які використовувались, та описуйте, яким чином ШІ було застосовано (генерація ідей, редагування, перевірка граматики тощо). Саме під час підготовки начально-методичного посібника було використано сервіси редагування та перевірки граматики за допомогою штучного інтелекту. Пам'ятайте, що відповідальність за достовірність та якість роботи залишається на здобувачі. Критично оцінюйте інформацію, отриману від ШІ, та перевіряйте її через надійні джерела. Дотримання цих та інших норм академічної доброчесності сприяє чесному і прозорому оцінюванню результатів навчання. Порушення принципів академічної доброчесності тягне за собою відмову у зарахуванні роботи.

Вимоги викладача:

Регулярне відвідування навчальних занять є необхідною умовою якісного засвоєння матеріалу дисципліни та набуття фахових компетентностей майбутніми спеціалістами.

Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть присутні на всіх лекційних та практичних заняттях відповідно до розкладу та сумлінно виконуватимуть усі навчальні завдання. У випадку неможливості відвідати заняття (через хворобу тощо), здобувачі вищої освіти зобов'язані завчасно попередити про це викладача та у терміни, що не перевищують пропущені заняття, відпрацювати навчальний матеріал та виконати поставлені завдання.

Користування електронними пристроями (телефони, планшетні ПК тощо) під час аудиторної роботи дозволяється тільки з дозволу викладача та у відповідних до навчального курсу цілях. Поведінка в аудиторії повинна відповідати загальним вимогам ділової та наукової етики.

Для уникнення відставання у навчанні та отриманні своєчасного зворотного зв'язку вкрай важливо дотримуватися встановлених викладачем часових меж для подання робіт та оприлюднення результатів їх перевірки.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти щодо опанування навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Одеська юридична академія». Система нарахування балів з курсу базується на об'єктивному оцінюванні знань та вмінь здобувачів вищої освіти, продемонстрованих ними впродовж семестру під час практичних занять, виконання індивідуальних завдань та екзамену.

При цьому враховуються такі ключові аспекти:

- Сумлінна присутність та активна участь в обговореннях на заняттях.
- Успішне та своєчасне виконання поточних завдань згідно визначених вимог.
- Демонстрація глибоких знань та здатності їх самостійного застосування при вирішенні практичних кейсів.
- Ініціативність у навчанні та пошуку додаткових матеріалів для вивчення.

За певні порушення академічної доброчесності передбачено зниження підсумкової оцінки або незарахування результатів навчання.

<table>
<tr><th colspan="4">Шкала оцінювання</th></tr>
<tr><th rowspan="2">100-бальною шкалою</th><th rowspan="2">Шкала за ECTS</th><th colspan="2">За національною шкалою</th></tr>
<tr><th>Екзамен</th><th>Залік</th></tr>
<tr><td>90-100</td><td>A</td><td>Відмінно</td><td rowspan="5">Зараховано</td></tr>
<tr><td>82-89</td><td>B</td><td rowspan="2">Добре</td></tr>
<tr><td>74-81</td><td>C</td></tr>
<tr><td>64-73</td><td>D</td><td rowspan="2">Задовільно</td></tr>
<tr><td>60-63</td><td>E</td></tr>
<tr><td>35-59</td><td>Fx</td><td rowspan="2">Незадовільно</td><td rowspan="2">Не зараховано</td></tr>
<tr><td>1-34</td><td>F</td></tr>
</table>

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

ТЕМА №1. ВСТУП ДО ЕТНОПСИХОЛОГІЇ

План

1. Предмет, об'єкт та завдання етнопсихології, Визначення ключових понять.
2. Історія розвитку етнопсихології.
3. Методологічні основи етнопсихології.
4. Методи етнопсихологічного дослідження.
5. Зв'язок етнопсихології з іншими науками.

1. Предмет, об'єкт та завдання етнопсихології. Визначення ключових понять

Етнопсихологія як наукова дисципліна посідає особливе місце в системі психологічних знань, оскільки поєднує вивчення індивідуальних психологічних процесів з аналізом колективних культурних феноменів. У ***найширшому розумінні етнопсихологія*** являє собою галузь психологічної науки, яка досліджує психологічні особливості людей як представників різних етнічних і культурних спільнот, закономірності формування та функціонування етнічної свідомості, а також специфіку міжетнічних відносин і взаємодії в умовах культурного різноманіття. Таке визначення відображає комплексний характер дисципліни, яка не обмежується вивченням окремих психологічних явищ, а розглядає їх у широкому соціокультурному контексті.

Об'єкт етнопсихології охоплює етнічні спільноти як носіїв специфічних культурно-психологічних характеристик, індивідів у їх етнічній визначеності, а також процеси взаємодії між представниками різних етнічних груп [9]. При цьому важливо розуміти, що етнічна спільнота не є простою сумою індивідів, а представляє собою складну системну цілісність, яка має власні психологічні властивості, що не зводяться до характеристик окремих її членів. Наприклад, вивчаючи психологічні особливості української етнічної спільноти, дослідник аналізує не тільки індивідуальні риси українців, але й колективні уявлення, міфи, традиції, ціннісні системи, які формують специфічний український світогляд і ментальність.

Предмет етнопсихології можна структурувати через декілька взаємопов'язаних напрямків дослідження.

По-перше, це вивчення етнопсихологічних особливостей особистості, що включає дослідження того, як етнічна приналежність впливає на формування самосвідомості, ідентичності, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери та поведінкових

патернів індивіда. Так, дослідження показують, що представники різних культур мають відмінні стилі атрибуції, тобто по-різному пояснюють причини власних успіхів і невдач, що пов'язано з культурними уявленнями про роль особистості та зовнішніх обставин у життєвих подіях.

По-друге, предмет етнопсихології охоплює дослідження колективних етнопсихологічних феноменів, таких як національний характер, етнічна ментальність, колективна пам'ять, етнічні стереотипи та упередження. ***Національний характер*** розуміється як сукупність найбільш типових, стійких психологічних рис, властивих представникам певного народу, які проявляються в характерних формах поведінки, емоційного реагування, мислення та світосприйняття [1]. Приклад дослідження національного характеру можна знайти в роботах про німецьку систематичність і дисциплінованість, італійську експресивність і артистичність, японську ввічливість і прагнення до групової гармонії.

По-третє, важливим аспектом предмета є вивчення міжетнічних відносин і процесів взаємодії між представниками різних етнічних груп. Мова йде про аналіз міжкультурної комунікації, етнічних конфліктів і способів їх врегулювання, процесів інтеграції та дезінтеграції в поліетнічних суспільствах, феноменів толерантності та ксенофобії. Вивчення міжетнічних відносин в сучасній Україні показує складну динаміку взаємодії між титульним етносом і етнічними меншинами, особливо в контексті політичних змін і військових конфліктів.

Четвертий напрямок предметного поля стосується процесів етнічної соціалізації та акультурації. ***Етнічна соціалізація*** являє собою процес засвоєння індивідом культурних норм, цінностей, символів та моделей поведінки своєї етнічної групи, що відбувається через взаємодію з родиною, освітніми закладами, релігійними організаціями та іншими інститутами культурної трансмісії [10]. ***Акультурація*** ж охоплює психологічні зміни, які відбуваються з індивідами та групами внаслідок тривалого контакту з представниками іншої культури.

Ключові поняття етнопсихології потребують чіткого визначення для розуміння специфіки цієї наукової області.

Етнос розуміється як історично сформована спільнота людей, яка характеризується відносною цілісністю культури, включаючи мову, звичаї, традиції, норми поведінки, а також спільністю походження, історичної долі та етнічної самосвідомості [9]. Важливо підкреслити, що етнос не є біологічною категорією, а представляє собою соціокультурне утворення, яке може включати людей різного

расового походження, але об'єднаних спільною культурою та ідентичністю.

Етнічність як поняття відноситься до комплексу культурно-психологічних характеристик, які відрізняють одну етнічну групу від іншої і включають мовні особливості, релігійні вірування, традиції, звичаї, ціннісні орієнтації та способи світосприйняття [16]. Етнічність є динамічною характеристикою, яка може змінюватися під впливом історичних обставин, міграційних процесів, культурних контактів і політичних трансформацій.

Культура в етнопсихологічному контексті розглядається як система символів, значень, норм, цінностей і практик, яка передається від покоління до покоління і формує специфічні способи сприйняття, мислення та поведінки представників певної групи. Культура не є статичним утворенням, а постійно розвивається і змінюється через взаємодію з іншими культурами та адаптацію до нових умов існування.

Етнічна ідентичність являє собою психологічний феномен, який включає усвідомлення індивідом своєї приналежності до певної етнічної групи, емоційне ставлення до цієї приналежності та готовність діяти відповідно до групових норм і очікувань [9]. Етнічна ідентичність формується в процесі соціалізації і може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів, таких як міграція, міжкультурні контакти, політичні події або особистий досвід.

Завдання етнопсихології можна розділити на теоретичні та практичні.

До ***теоретичних завдань*** належить розробка понятійного апарату дисципліни, виявлення закономірностей формування та функціонування етнопсихологічних явищ, створення типологій етнічних спільнот за психологічними критеріями, аналіз механізмів впливу культури на психічні процеси.

Практичні завдання включають оптимізацію міжетнічних відносин, попередження та врегулювання етнічних конфліктів, розробку програм адаптації мігрантів, формування толерантності та міжкультурної компетентності, психологічну підтримку процесів збереження етнічної ідентичності.

2. Історія розвитку етнопсихології

Історія етнопсихології як наукової дисципліни налічує понад півтора століття і характеризується поступовим розширенням предметного поля, удосконаленням методологічного інструментарію та формуванням різних теоретичних напрямків і шкіл. Зародження етнопсихологічної думки можна простежити ще в

працях античних філософів, таких як Геродот, який описував психологічні особливості різних народів, або Тацит, який аналізував характер германських племен, проте як самостійна наукова дисципліна етнопсихологія почала формуватися лише в середині XIX століття.

Етап зародження етнопсихології як науки припадає на 1850-1890 роки і пов'язаний з роботами німецьких вчених ***Моріца Лацаруса*** і ***Хаіма Штейнталя***, які в 1860 році заснували журнал «Zeitschrift für Völkerpsychologie und Sprachwissenschaft» і запропонували термін «Völkerpsychologie» – *психологія народів*. Лацарус і Штейнталь розглядали психологію народів як науку, яка вивчає психічне життя народів у його історичному розвитку, зосереджуючись на колективних продуктах духовної творчості, таких як мова, міфи, звичаї, право. Вони вважали, що кожен народ має власний *«народний дух»* (Volksgeist), який проявляється в культурних творіннях і не може бути зведений до суми індивідуальних психік.

Значний вплив на розвиток ранньої етнопсихології справив ***Вільгельм Вундт***, який у своїй десятитомній праці «Психологія народів» (1900-1920) систематизував знання про психічні процеси, що лежать в основі розвитку людського суспільства. Вундт розглядав психологію народів як доповнення до експериментальної психології, яка вивчає складні психічні процеси, недоступні для лабораторного дослідження. Він виділяв три основні продукти колективної психічної діяльності: *мову, міф і звичай*, кожен з яких відображає специфічні особливості народного духу [9].

Паралельно з німецькою традицією розвивалася французька школа соціальної психології, представлена роботами ***Густава Лебона***, який у праці «Психологія народів і мас» (1895) аналізував психологічні особливості різних народів і рас. ***Еміль Дюркгейм*** запропонував концепцію колективних уявлень, які формуються в суспільстві незалежно від індивідуальної свідомості і впливають на мислення та поведінку людей. ***Люсьен Леві-Брюль*** розвивав ідеї про існування різних типів ментальності, зокрема «пралогічного мислення» первісних народів.

Етап становлення етнопсихології як самостійної дисципліни припадає на 1920-1950 роки і характеризується формуванням американської школи «Культура і особистість» (Culture and Personality), яка зосередилася на вивченні взаємозв'язку між культурними зразками та психологічними характеристиками особистості. ***Рут Бенедикт*** у своїй класичній праці «Зразки культури» (1934) запропонувала концепцію культурних конфігурацій, згідно з якою кожна культура характеризується

домінуючим етосом або стилем, який проявляється в усіх сферах життя суспільства [57]. Вона розглядала культуру як «особистість, написану великими літерами», підкреслюючи паралелі між індивідуальними та культурними патернами.

Маргарет Мід, учениця Боаса і Бенедикт, провела революційні дослідження соціалізації дітей у різних культурах, показавши, що багато рис, які в західному суспільстві вважаються природними або біологічно зумовленими, насправді є продуктом культурного впливу. Її роботи про дітей Самоа, Нової Гвінеї та інших регіонів продемонстрували величезне різноманіття способів виховання і соціалізації в різних культурах.

Абрам Кардінер разом з ***Ральфом Лінтоном*** розробили концепцію «базової структури особистості», яка формується під впливом первинних інститутів культури (сімейна структура, методи виховання дітей, сексуальні табу) і в свою чергу впливає на вторинні інститути (релігія, фольклор, мистецтво) [59]. Концепція базової структури особистості стала спробою пояснити механізми взаємодії між культурою та особистістю через аналіз процесів ранньої соціалізації.

Паралельно розвивався психоаналітичний підхід до етнопсихології, представлений роботами ***Зігмунда Фрейда*** «Тотем і табу» (1913) та «Майбутнє однієї ілюзії» (1927), в яких аналізувалися психологічні основи релігії, міфології та культурних заборон. ***Карл Юнг*** запропонував концепцію колективного несвідомого і архетипів, яка значно вплинула на розуміння універсальних і культурно-специфічних аспектів людської психіки.

Етап розвитку і диференціації (1950-1980) характеризується формуванням кроскультурної психології як самостійного напрямку, який зосередився на емпіричному порівняльному вивченні психологічних процесів у різних культурах. ***Джон і Беатріс Уайтінг*** організували масштабні дослідження дітей у шести культурах, які стали взірцем кроскультурної методології. ***Гарольд Тріандіс*** розробив концепцію індивідуалізму-колективізму як фундаментального виміру культурних відмінностей.

Джером Брунер досліджував вплив культури на когнітивні процеси, показавши, що способи мислення і навчання значною мірою залежать від культурного контексту. ***Гордон Олпорт*** вивчав природу етнічних упереджень і стереотипів, заклавши основи сучасних досліджень міжгрупових відносин [59].

Особливого значення в 1960-1980-х роках набули дослідження міжкультурної взаємодії та адаптації, що було зумовлено інтенсифікацією міграційних процесів після Другої світової війни.

Джон Беррі розробив найбільш впливову теорію акультурації, визначивши її як процес психологічних і поведінкових змін, що відбуваються внаслідок контакту індивідів із новою культурою. Його модель акультурації виокремлює *чотири основні стратегії адаптації: інтеграцію* як найбільш адаптивну стратегію поєднання власної та нової культури, *асиміляцію* як повне прийняття домінантної культури, *сепарацію* як збереження лише власної культури та *маргіналізацію* як відкидання обох культур. Беррі також ввів поняття акультураційного стресу та розробив методи його діагностики, що стало основою для створення програм психологічної підтримки мігрантів і біженців у багатьох країнах світу.

Сучасний етап розвитку етнопсихології (з 1980-х років) характеризується кількома важливими тенденціями. *По-перше*, відбувається інтеграція різних теоретичних підходів і формування більш комплексного розуміння етнопсихологічних явищ. *По-друге*, розвивається прикладна етнопсихологія, орієнтована на вирішення практичних завдань у сферах освіти, психотерапії, менеджменту, політики. *По-третє*, формуються нові напрямки, такі як критична етнопсихологія, яка переосмислює традиційні підходи з позицій постколоніальної теорії і мультикультуралізму.

Сучасна етнопсихологія також характеризується активним використанням нових технологічних можливостей, включаючи нейровізуалізацію для вивчення мозкових механізмів культурних відмінностей, аналіз великих даних для дослідження етнічних процесів у соціальних мережах, віртуальну реальність для експериментального моделювання міжкультурних взаємодій.

3. Методологічні основи етнопсихології

Методологічні основи етнопсихології формуються на перетині загально-психологічної методології і специфічних принципів, що випливають з особливостей предмета дослідження – взаємодії культури і психіки. Центральним методологічним принципом етнопсихології є ***принцип культурного релятивізму***, який передбачає, що психологічні явища можуть бути адекватно зрозумілі тільки в контексті тієї культури, в якій вони виникають і функціонують [37]. Принцип культурного релятивізму вимагає від дослідника утримання від оцінювання психологічних особливостей представників інших культур з позицій власних культурних стандартів і визнання рівної цінності різних культурних систем.

Культурний релятивізм не означає повного етичного релятивізму, а радше методологічну установку на розуміння логіки і внутрішньої узгодженості кожної культурної системи. Наприклад,

те, що в західній індивідуалістичній культурі може сприйматися як надмірна залежність від групи або відсутність ініціативи, в східних колективістських культурах розглядається як прояв поваги до колективу, соціальної відповідальності та гармонії. Застосування принципу культурного релятивізму допомагає уникнути етноцентричних помилок в інтерпретації результатів досліджень.

Принцип системності передбачає розгляд етнопсихологічних явищ як елементів складних культурно-психологічних систем, в яких кожен компонент пов'язаний з іншими і набуває сенсу тільки в контексті цілого. Принцип вимагає комплексного підходу до вивчення етнопсихологічних феноменів, врахування їх зв'язків з іншими аспектами культури і соціальної організації. Дослідження етнічних стереотипів не може обмежуватися аналізом їх змісту, а повинно включати вивчення їх функцій у системі міжгрупових відносин, зв'язку з історичними подіями, соціальними процесами і політичним контекстом.

Принцип історизму підкреслює необхідність розгляду етнопсихологічних явищ у їх історичному розвитку, з урахуванням конкретних історичних умов їх формування і трансформації. Етнічна свідомість, національний характер, міжетнічні відносини не є статичними утвореннями, а постійно змінюються під впливом історичних подій, соціальних трансформацій, культурних контактів. Застосування цього принципу дозволяє зрозуміти динаміку етнопсихологічних процесів і прогнозувати їх можливі зміни.

Принцип активності суб'єкта означає, що люди не є пасивними носіями культурних традицій, а активно інтерпретують, трансформують і створюють культурні смисли в процесі своєї життєдіяльності. Принцип особливо важливий для розуміння процесів культурних змін, формування нових форм ідентичності, появи гібридних культурних утворень. Індивіди можуть селективно засвоювати елементи різних культур, створювати нові культурні синтези, опиратися культурному впливу або активно змінювати культурні норми.

Методологія етнопсихологічних досліджень спирається на комплекс філософських і наукових підходів. ***Феноменологічний підхід*** зосереджується на вивченні суб'єктивного досвіду представників різних культур, їх способів сприйняття і інтерпретації дійсності [31]. Феноменологічний підхід особливо важливий для розуміння етнічної ідентичності, культурних смислів, суб'єктивного переживання приналежності до етнічної групи.

Герменевтичний підхід підкреслює роль інтерпретації в дослідженні культурних явищ і необхідність розуміння культурних текстів (в широкому сенсі) у їх власному контексті. Етнопсихолог

виступає не тільки як спостерігач, а як інтерпретатор культурних смислів, який повинен «перекладати» одну культурну систему мовою іншої.

Діалектичний підхід розглядає етнопсихологічні явища як результат взаємодії протилежних тенденцій: універсального і специфічного, індивідуального і колективного, традиційного і сучасного, локального і глобального. Підхід допомагає зрозуміти складність і суперечливість етнопсихологічних процесів, особливо в умовах культурних трансформацій.

Структурно-функціональний підхід зосереджується на аналізі структури етнопсихологічних явищ і їх функцій у культурній системі. Структурно-функціональний підхід дозволяє виявити внутрішню логіку культурних систем, взаємозв'язки між різними їх елементами, механізми підтримання культурної цілісності і стабільності [6].

Важливим методологічним питанням є співвідношення номотетичного і ідеографічного підходів в етнопсихології. ***Номотетичний підхід*** спрямований на виявлення загальних закономірностей, які діють в усіх культурах, тоді як ***ідеографічний підхід*** зосереджується на вивченні унікальних особливостей кожної конкретної культури. Сучасна етнопсихологія прагне поєднати обидва підходи, виявляючи як універсальні принципи функціонування людської психіки, так і культурно-специфічні форми їх реалізації.

Методологічною проблемою етнопсихології є також питання еміки та етики – двох стратегій дослідження культурних явищ. ***Емічний підхід*** прагне описати культуру «зсередини», використовуючи категорії і поняття самої цієї культури, тоді як ***етичний підхід*** застосовує зовнішні, науково-аналітичні категорії для порівняння різних культур. Ідеальним є поєднання обох підходів, коли дослідник спочатку намагається зрозуміти культуру в її власних термінах, а потім використовує це розуміння для наукового аналізу і порівняння.

4. Методи етнопсихологічного дослідження

Методи етнопсихологічного дослідження характеризуються значним різноманіттям і включають як загально-психологічні методи, адаптовані до специфіки міжкультурних досліджень, так і специфічні етнопсихологічні підходи, розроблені спеціально для вивчення культурно-психологічних явищ [58]. Вибір методів залежить від цілей дослідження, особливостей досліджуваних груп, доступності емпіричного матеріалу та етичних вимог.

Спостереження залишається одним з основних методів етнопсихологічного дослідження, особливо включене спостереження, яке передбачає тривале перебування дослідника в досліджуваній спільноті і участь у її повсякденному житті. Спостереження дозволяє отримати глибоке розуміння культурного контексту, неформальних норм поведінки, прихованих аспектів міжгрупових відносин, які важко виявити іншими способами. Класичними прикладами включеного спостереження є роботи Маргарет Мід серед народів Океанії, Бронислава Маліновського на Тробріанських островах, Рут Бенедикт серед індіанських племен Північної Америки [58].

Структуроване спостереження використовується для систематичного фіксування певних типів поведінки в стандартизованих ситуаціях, що дозволяє порівнювати прояви цієї поведінки в різних культурах. Дослідження стилів виховання дітей може включати спостереження за взаємодією батьків і дітей у типових ситуаціях (годування, гра, покарання) з фіксацією частоти і характеру різних типів реакцій.

Інтерв'ю і опитування широко використовуються в етнопсихології, але потребують особливої уваги до культурних особливостей комунікації, різного розуміння питань представниками різних культур, впливу статусних відносин між дослідником і респондентом. Глибинне інтерв'ю дозволяє досліджувати суб'єктивні аспекти етнічної ідентичності, переживання міжкультурних контактів, індивідуальні інтерпретації культурних норм і традицій.

Фокус-групи ефективні для вивчення групових уявлень, стереотипів, колективних емоційних реакцій на етнічно значущі події або символи [58]. Метод дозволяє відстежити процеси групового обговорення, консенсусу або поляризації думок, динаміку міжособистісного впливу в рамках етнічної групи.

Кроскультурні порівняння становлять специфіку етнопсихологічної методології і передбачають систематичне зіставлення психологічних характеристик представників різних культур за стандартизованими параметрами. Класичним прикладом такого підходу є дослідження Хофстеде культурних вимірів у різних країнах, яке виявило значущі відмінності в орієнтації на владну дистанцію, індивідуалізм-колективізм, уникнення невизначеності, маскулінність-фемінність [19].

Для забезпечення коректності кроскультурних порівнянь необхідно дотримуватися принципу еквівалентності, який включає лінгвістичну еквівалентність (адекватність перекладу інструментарію), концептуальну еквівалентність (однакове

розуміння досліджуваних конструктів), метричну еквівалентність (однакова валідність і надійність інструментів у різних культурах), функціональну еквівалентність (однакове значення поведінки в різних культурах).

Біографічний метод особливо цінний для вивчення процесів етнічної соціалізації, формування етнічної ідентичності, переживання культурних змін і міжкультурних контактів. Аналіз життєвих історій дозволяє простежити індивідуальні траєкторії культурного розвитку, критичні моменти в формуванні етнічної свідомості, стратегії адаптації до культурних викликів. Дослідження біографій іммігрантів виявляє різноманітні моделі акультурації і фактори, які впливають на успішність адаптації до нової культури.

Контент-аналіз застосовується для дослідження етнокультурних текстів у широкому розумінні цього слова, включаючи фольклорні твори, засоби масової інформації, літературні произведення, політичні документи, релігійні тексти. Контент-аналіз дозволяє виявити домінуючі теми, образи, цінності, емоційні тони в культурних продуктах, простежити їх динаміку в часі. Аналіз шкільних підручників з історії може виявити особливості формування національної ідентичності через освітній процес, а дослідження етнічних анекдотів – специфіку міжетнічних стереотипів і установок.

Проєктивні методики адаптуються до етнопсихологічних досліджень з урахуванням культурної специфіки символів і образів. *Тематичний апперцептивний тест (ТАТ)* може використовуватися з культурно-релевантними стимульними матеріалами для виявлення особливостей мотивації, міжособистісних відносин, ціннісних орієнтацій представників різних культур. *Методика незавершених речень* дозволяє досліджувати установки щодо власної етнічної групи, інших етнічних груп, міжетнічних відносин.

Експериментальні методи в етнопсихології мають свою специфіку, оскільки повинні враховувати культурні відмінності в розумінні експериментальної ситуації, мотивації участі в дослідженні, інтерпретації завдань. *Лабораторні експерименти* можуть використовуватися для вивчення базових когнітивних процесів, таких як сприйняття, увага, пам'ять у представників різних культур. Дослідження показали культурні відмінності в сприйнятті оптичних ілюзій, що пов'язано з особливостями візуального середовища різних культур.

Польові експерименти проводяться в природніх умовах і дозволяють вивчати поведінку людей у реальних міжкультурних ситуаціях. Класичним прикладом є експерименти «Літній табір» Музафера Шерифа та Роберта Кейві в таборі для хлопчиків, які

продемонстрували механізми формування міжгрупової ворожості і способи її подолання.

Сучасні технологічні можливості відкривають нові перспективи для етнопсихологічних досліджень. ***Методи аналізу великих даних (Big Data)*** застосовуються для дослідження етнічних процесів у соціальних мережах, аналізу міграційних потоків, вивчення динаміки міжетнічних відносин через аналіз цифрових слідів [59]. Аналіз постів у соціальних мережах може виявити зміни в етнічних установках населення під впливом політичних подій.

Віртуальна реальність створює можливості для контрольованого моделювання міжкультурних взаємодій, вивчення реакцій на культурні стимули в безпечному експериментальному середовищі. Цей метод особливо перспективний для тренування міжкультурної компетентності і дослідження механізмів етнічних упереджень.

Методологічною особливістю етнопсихологічних досліджень є необхідність використання множинної тріангуляції – поєднання різних методів, джерел інформації, теоретичних перспектив для підвищення валідності результатів. Кількісні методи доповнюються якісними, лабораторні дослідження – польовими, об'єктивні показники – суб'єктивними оцінками.

5. Зв'язок етнопсихології з іншими науками

Етнопсихологія як міждисциплінарна наука тісно пов'язана з широким колом гуманітарних і соціальних дисциплін, кожна з яких вносить свій внесок у розуміння складних взаємозв'язків між культурою і психікою. Такі зв'язки носять не просто формальний характер, а відображають глибинну єдність предметних областей і методологічних підходів, що дозволяє створювати більш повну і точну картину етнопсихологічних явищ.

Зв'язок з ***соціальною психологією*** є найбільш очевидним і фундаментальним, оскільки етнопсихологія часто розглядається як галузь соціальної психології, що спеціалізується на вивченні великих соціальних груп – етнічних спільнот. Соціальна психологія надає етнопсихології теоретичні концепції міжгрупових відносин, соціальної ідентичності, соціального пізнання, конформності, атрибуції. *Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела і Дж. Тернера* стала основою для розуміння механізмів формування етнічної ідентичності і міжетнічних упереджень. Дослідження групової динаміки, лідерства, соціального впливу в соціальній психології безпосередньо застосовуються до аналізу процесів всередині етнічних груп [18].

Психологія особистості забезпечує етнопсихологію концептуальним апаратом для вивчення того, як культурні фактори впливають на формування і функціонування особистісних структур. Теорії особистості, розроблені в рамках різних психологічних шкіл, адаптуються для пояснення культурних відмінностей у особистісних рисах, мотивації, емоційності. Концепція Великої П'ятірки особистісних факторів активно використовується в кроскультурних дослідженнях для виявлення універсальних і культурно-специфічних аспектів структури особистості.

Когнітивна психологія вносить важливий вклад у розуміння культурних особливостей пізнавальних процесів – сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, мови. Дослідження культурних відмінностей у когнітивних стилях, категоризації, просторовому мисленні, математичних здібностях базуються на теоретичних і методологічних досягненнях когнітивної психології. Теорії подвійного кодування, робочої пам'яті, виконавчих функцій застосовуються для пояснення механізмів культурного впливу на когнітивні процеси.

Психологія розвитку тісно пов'язана з етнопсихологією через дослідження культурних особливостей онтогенезу, соціалізації, формування ідентичності в різні вікові періоди. Концепції Піаже, Виготського, Еріксона адаптуються для аналізу культурної специфіки розвитку дітей і підлітків. Етнопсихологія розвитку як окремий напрямок вивчає, як культурні фактори впливають на темпи і форми психічного розвитку, критичні періоди, особливості соціалізації.

Зв'язок з ***антропологією***, особливо культурною антропологією, має фундаментальний характер, оскільки обидві науки вивчають культуру, хоча і з різних перспектив. Антропологія забезпечує етнопсихологію емпіричним матеріалом про різноманітність культур, еволюцію культурних форм, структуру традиційних суспільств. Методи польового дослідження, включеного спостереження, етнографічного опису запозичені етнопсихологією з антропології. Концепції культурного релятивізму, функціоналізму, структуралізму, які розробилися в антропології, стали важливими компонентами етнопсихологічної методології.

Етнологія як наука про етноси надає етнопсихології фактичний матеріал про етнічні групи, їх історію, культуру, розселення, демографічні процеси. Класифікації етнічних груп, теорії етногенезу, концепції етнічних процесів (консолідації, асиміляції, акультурації) розроблені в етнології, використовуються в етнопсихологічних дослідженнях. Співпраця з етнологією особливо

важлива для розуміння історичного контексту формування етнопсихологічних особливостей.

Соціологія вносить вклад у етнопсихологію через дослідження соціальної структури поліетнічних суспільств, етнічної стратифікації, міграційних процесів, етносоціальних конфліктів. Методи соціологічного дослідження – масове опитування, статистичний аналіз, соціометрія – широко застосовуються в етнопсихології [65]. Теорії соціальної мобільності, соціального конфлікту, соціальних змін використовуються для аналізу макросоціальних аспектів етнічних процесів.

Лінгвістика, особливо ***психолінгвістика*** і ***соціолінгвістика***, тісно пов'язана з етнопсихологією через дослідження взаємозв'язків між мовою, мисленням і культурою. Гіпотеза лінгвістичної відносності Сепіра-Ворфа, концепції мовної картини світу, теорії мовних контактів і білінгвізму є важливими компонентами етнопсихологічної теорії. Дослідження етнічних особливостей мовленнєвої поведінки, комунікативних стилів, невербальної комунікації базуються на досягненнях лінгвістики.

Історія надає етнопсихології контекст для розуміння формування етнічних спільнот, їх культурних традицій, міжетнічних відносин. Історичні події, такі як війни, міграції, культурні контакти, політичні зміни, значною мірою формують етнопсихологічні особливості народів. Методи історичного дослідження – аналіз документів, історичних джерел, історична реконструкція – застосовуються для вивчення динаміки етнопсихологічних процесів у часі.

Політологія пов'язана з етнопсихологією через дослідження етнополітичних процесів, національних рухів, етнічних конфліктів, політики в сфері міжетнічних відносин. Концепції націоналізму, етнополітичної мобілізації, політичної ідентичності, розроблені в політичних науках, використовуються для аналізу політичних аспектів етнічності.

Релігієзнавство взаємодіє з етнопсихологією у вивченні ролі релігії в формуванні етнічної ідентичності, релігійних аспектів міжетнічних відносин, впливу релігійних вірувань на психологічні характеристики віруючих. Багато етнічних конфліктів мають релігійні компоненти, що робить співпрацю з релігієзнавством особливо актуальною.

Педагогіка пов'язана з етнопсихологією через проблеми полікультурної освіти, міжкультурного виховання, навчання в умовах культурного різноманіття. Етнопсихологічні знання використовуються для розробки освітніх програм, що враховують

культурні особливості учнів, методів формування толерантності і міжкультурної компетентності.

Медична психологія і ***психіатрія*** взаємодіють з етнопсихологією у вивченні культурних аспектів психічного здоров'я, етноспецифічних форм психічних розладів, традиційних методів лікування. Концепція культурно-зв'язаних синдромів, розроблена в рамках трансультурної психіатрії, стала важливим компонентом сучасної етнопсихології.

Економічна психологія і ***психологія управління*** використовують етнопсихологічні знання для аналізу культурних особливостей економічної поведінки, трудової мотивації, стилів управління в різних культурах. Глобалізація економіки робить ці знання особливо актуальними для міжнародного бізнесу і міжкультурного менеджменту.

Юридична психологія звертається до етнопсихології у вивченні культурних аспектів правосвідомості, ставлення до закону, особливостей правової поведінки представників різних культур, що є важливо для роботи правоохоронних органів у поліетнічних суспільствах і міжнародного права.

Таким чином, етнопсихологія являє собою справжню міждисциплінарну науку, яка інтегрує знання з різних областей для створення цілісного розуміння взаємозв'язків між культурою і психікою. Така міждисциплінарність не є слабкістю, а навпаки, становить силу етнопсихології, дозволяючи їй вирішувати складні теоретичні і практичні завдання, які не можуть бути адекватно розв'язані в рамках однієї дисципліни. Сучасні виклики глобалізації, міграції, культурного різноманіття вимагають саме такого комплексного, міждисциплінарного підходу, який забезпечує етнопсихологія.

ТЕМА №2: ПСИХОЛОГІЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ

План

1. Теоретичні основи міжкультурної комунікації.
2. Психологічні бар'єри та культурний шок у міжкультурній комунікації.
3. Стилі та стратегії ефективної міжкультурної комунікації.
4. Розвиток міжкультурної комунікативної компетентності.
5. Етичні принципи та практичні аспекти міжкультурної комунікації для психолога.

1. Теоретичні основи міжкультурної комунікації

Міжкультурна комунікація – це процес обміну інформацією між людьми, що належать до різних культур і володіють різними культурними кодами інтерпретації повідомлень. ***Культурний код*** – це система символів, значень та правил інтерпретації, що поділяється членами певної культурної групи. ***Внутрішньокультурне спілкування*** – комунікація між представниками однієї культури, що характеризується спільними символами, нормами та очікуваннями.

Міжкультурна комунікація є процесом обміну інформацією між людьми, що належать до різних культур і володіють різними культурними кодами інтерпретації повідомлень. На відміну від внутрішньокультурного спілкування, де учасники поділяють спільні символи, норми та очікування, міжкультурна комунікація характеризується високим рівнем невизначеності та потребує додаткових зусиль для взаєморозуміння. Фундаментальною особливістю цього процесу є те, що кожен учасник комунікації інтерпретує повідомлення крізь призму власної культурної картини світу, що може призводити до суттєвих спотворень у передачі та сприйнятті інформації.

Едвард Холл запропонував ***модель «айсберга культури»***, згідно з якою видима частина культури становить лише 10% від усього обсягу культурного впливу на поведінку людини [18]. *До видимої частини* належать мова, традиції, звичаї, релігійні ритуали та інші зовнішні прояви культури. *Прихована частина* включає глибинні цінності, базові припущення про природу людини, уявлення про час і простір, норми міжособистісних стосунків та способи розв'язання конфліктів. Саме ця невидима частина айсберга найчастіше стає джерелом непорозумінь у міжкультурній комунікації, оскільки люди не усвідомлюють її впливу на власну поведінку та очікування від інших. Модель «айсберга культури» Е. Холла підкреслює, що більшу частину культурних смислів складно

побачити «неозброєним оком», адже глибинні цінності, установка на індивідуалізм чи колективізм, уявлення про життєві ролі формують саме ті відмінності, які відіграють вирішальну роль у комунікативному процесі. Якщо психолог ігнорує релігійні практики, етнічні табу або специфічне сприйняття сім'ї (наприклад, у сирійських біженців), це призводить до недовіри й втрати терапевтичного контакту.

Концепція високо-контекстуальних та низько-контекстуальних культур Холла пояснює фундаментальні відмінності у комунікативних стилях різних народів. ***У високо-контекстуальних культурах***, до яких належать більшість азійських та африканських суспільств, значна частина інформації передається через контекст ситуації, невербальні сигнали, підтекст та спільне розуміння історії стосунків між комунікантами [18]. Пряме вербальне повідомлення несе лише частину смислового навантаження, тому представники таких культур схильні до непрямого стилю спілкування, використання натяків та очікування, що співрозмовник зрозуміє підтекст. Наприклад, японець, який говорить «це може бути складно», насправді має на увазі категоричне «ні», але вираження прямої незгоди вважається неввічливим.

Низько-контекстуальні культури, представлені переважно західними суспільствами, характеризуються прямим стилем комунікації, де основна інформація міститься у вербальному повідомленні. Представники таких культур цінують ясність, конкретність та експлікацію думок. Німецький або американський комунікативний стиль передбачає пряме висловлення позиції, навіть якщо вона може здатися різкою або неделікатною для представників високо-контекстуальних культур. Зазначені відмінності часто призводять до взаємного нерозуміння: західні партнери можуть сприймати непрямий стиль як нещирість або невизначеність, тоді як східні колеги вважають прямолінійність грубістю та відсутністю культури.

Високо- та низько-контекстуальні культури впливають на вибір комунікативної стратегії. У груповій психотерапії мультикультурного (українсько-індійського) складу психолог помітить, що учасники з індійським походженням уникають прямого висловлення емоцій, тоді як українці чи поляки обирають відверту форму комунікації під час «обратного зв'язку». Якщо керівник групи не врахує ці відмінності, деякі учасники почуватимуться дискомфортно та можуть уникати активної взаємодії.

Психологічні механізми сприйняття «іншого» у міжкультурній комунікації включають процеси категоризації, стереотипізації та

атрибуції. ***Категоризація*** – психологічний процес віднесення об'єктів або людей до певних класів або груп на основі спільних характеристик. ***Стереотипізація*** – формування узагальнених уявлень про групу людей, часто спрощених або спотворених. ***Атрибуція*** – процес пояснення причин поведінки інших людей або власної поведінки. Коли людина зустрічає представника іншої культури, її психіка автоматично намагається віднести цю особу до відомих категорій, часто спираючись на обмежену інформацію та попередній досвід. Цей процес може активувати як позитивні, так і негативні стереотипи, що впливають на очікування та інтерпретацію поведінки партнера по комунікації. ***Стереотипізація*** і ***категоризація*** часто спрощують діагностику: під час інтерв'ю психолог може подумати, що студент із Китаю є «замкнутим» чи «малослівним», хоча в реальності скромність при висловленні власної думки є культурною нормою для багатьох східноазійців. Психолог має вміти виявляти такі інтерпретаційні помилки і використовувати валідні багатомовні діагностичні інструменти.

2. Психологічні бар'єри та культурний шок у міжкультурній комунікації

Семантичні бар'єри виникають внаслідок того, що одні й ті самі слова можуть мати різні значення у різних культурах, або навпаки, однакові поняття можуть виражатися різними словами. Класичним прикладом є англійське слово «privacy», яке не має точного еквівалента в українській мові та багатьох інших культурах, оскільки відображає специфічну західну концепцію індивідуального простору та автономії [65]. Аналогічно, українське поняття «душа» практично неперекладне англійською мовою без втрати глибинного культурного змісту. Такі семантичні розбіжності можуть призводити до серйозних непорозумінь навіть за умови технічно правильного перекладу. У клінічній практиці семантичний бар'єр яскраво проявляється на прикладі роботи дитячого психолога-психолога з батьками з Нігерії. Вони не можуть точно донести значення слова «respect» (поваги) в їхньому розумінні до вчительського складу української школи, оскільки у їхній культурі повага передбачає прийняття беззаперечних авторитетів, а в українській – діалогічність та співпрацю із вчителем. При роботі з дітьми із ромських сімей визначення особистих меж (privacy) буде неактуальним, натомість акцент треба зробити на взаємодопомозі та ролі групи.

Невербальна комунікація являє собою особливо складну сферу міжкультурних відмінностей. Жести, що є нейтральними або позитивними в одній культурі, можуть сприйматися як образливі в іншій. Показ великого пальця вгору, який у західних культурах

означає схвалення, у деяких країнах Близького Сходу вважається вульгарним жестом. Зоровий контакт також інтерпретується по-різному: в американській культурі прямий погляд в очі свідчить про щирість та повагу, тоді як у багатьох азійських та африканських культурах тривалий зоровий контакт може сприйматися як виклик або неповага, особливо у стосунках між різними поколіннями чи соціальними рівнями. ***Невербальна комунікація*** є джерелом бар'єрів – під час групової діагностики студентів-психологів з Єгипту і західних країн може виникнути конфлікт через інтенсивний зоровий контакт та обмежену особисту дистанцію. Європейські учасники інтерпретують таку поведінку як «нав'язливу», що здатна вплинути на загальну динаміку роботи в групі. Для практичного тренінгу міжкультурних навичок такі інциденти доцільно обговорювати на етапі супервізії.

Проксеміка, або використання простору у спілкуванні, також демонструє значні культурні відмінності. Арабська культура передбачає значно меншу особисту дистанцію під час розмови порівняно із скандинавськими країнами. Те, що араб сприймає як дружню близькість, скандинав може інтерпретувати як вторгнення в особистий простір та проявити дискомфорт або навіть відійти назад, що, в свою чергу, може бути сприйнято як холодність чи зневага.

Темпоральні відмінності стосуються різного ставлення до часу в різних культурах. Едвард Холл розрізняє монохронні та поліхронні культури. ***Монохронні культури***, характерні для Північної Америки та Північної Європи, розглядають час як лінійний ресурс, що можна планувати, економити та витрачати. Пунктуальність є проявом поваги, а запізнення сприймається негативно. ***Поліхронні культури***, поширені в Латинській Америці, Африці та частині Азії, мають більш гнучке ставлення до часу, пріоритет надається стосункам, а не розкладу [9]. Ділова зустріч може розпочатися пізніше за планом, якщо учасники вважають за необхідне спочатку обговорити сімейні справи або інші важливі для стосунків теми. ***Темпоральні та просторові відмінності*** ілюструються у міжнародних дослідницьких проєктах, коли умовна «затримка» американського партнера на Zoom-зустріч систематично сприймається як організаційна недбалість, хоча в американському контексті короткі запізнення не мають негативного значення.

Атрибутивні помилки у міжкультурному контексті виникають, коли люди пояснюють поведінку представників інших культур, виходячи із власних культурних норм та очікувань. ***Фундаментальна помилка атрибуції*** проявляється особливо яскраво у міжкультурній взаємодії: поведінку членів власної групи ми схильні пояснювати ситуативними чинниками, тоді як поведінку

представників інших культур - їхніми особистісними характеристиками або культурними особливостями. Наприклад, якщо американський студент запізнюється на заняття, це може пояснюватися транспортними проблемами, але якщо запізнюється студент з Латинської Америки, це може інтерпретуватися як прояв культурної безвідповідальності.

Культурний шок являє собою психологічну реакцію на зіткнення з кардинально відмінною культурною системою, що може виникати не тільки при фізичному переміщенні в іншу країну, але й під час інтенсивної комунікації з представниками інших культур. Калерво Оберг описав цей феномен як процес, що складається з чотирьох стадій, які утворюють ***U-подібну криву адаптації*** [74]. *Перша стадія*, «медовий місяць», характеризується ейфорією від нових вражень, романтизацією нової культури та порівнянням її переваг із недоліками рідної культури. *Друга стадія*, власне культурний шок, супроводжується фрустрацією, тривожністю, роздратуванням та відчуженням, коли поверхневі відмінності поступаються місцем глибинним культурним розбіжностям у цінностях та способах мислення.

Третя стадія, часткова адаптація, передбачає поступове вироблення стратегій поведінки в новому культурному середовищі, розуміння логіки місцевих звичаїв та норм. *Четверта стадія*, повна адаптація або культурна інтеграція, характеризується почуттям комфорту в обох культурах та здатністю ефективно функціонувати в міжкультурному середовищі. Важливо зазначити, що не всі люди проходять усі стадії, деякі можуть «застрягти» на стадії культурного шоку або часткової адаптації.

Культурний шок спостерігається у магістрантів, які проходять практику за програмою обміну в іншій країні. На стадії «медового місяця» українські студенти-стажери у Франції захоплюються свободою і легкістю місцевого спілкування, а через місяць стикаються з відторгненням до структурованості побуту, дискомфортом від іронічного гумору французьких студентів. Практичний психолог має вміти розпізнати стадії цього процесу і допомогти колегам та клієнтам у подоланні відповідних труднощів (через групову підтримку, супервізійну роботу, рефлексивний щоденник).

Психологічні механізми захисту при зіткненні з чужою культурою включають заперечення культурних відмінностей, ідеалізацію рідної культури, уникнення контактів з представниками інших культур, формування негативних стереотипів та етноцентричних установок. **Психологічні механізми захисту** – несвідомі психічні процеси, спрямовані на зменшення тривожності

та збереження психологічної стабільності в стресових ситуаціях. **Етноцентричні установки** – тенденція оцінювати інші культури через призму власної культури як еталону. Зазначені механізми, хоча й допомагають зберегти психологічну стабільність у короткостроковій перспективі, можуть перешкоджати успішній адаптації та ефективній міжкультурній комунікації.

3. Стилі та стратегії ефективної міжкультурної комунікації

Прямий комунікативний стиль характеризується відкритим вираженням думок та почуттів, використанням категоричних висловлювань та очікуванням аналогічної прямолінійності від співрозмовника [56]. Представники культур з прямим стилем комунікації, таких як німецька, голландська або ізраїльська, цінують відвертість, навіть якщо вона може здатися різкою. Вони воліють отримати чітку негативну відповідь, ніж неясну відповідь, що залишає місце для інтерпретацій. ***Непрямий комунікативний стиль*** притаманний багатьом азійським, африканським та латиноамериканським культурам, де пряме вираження незгоди або критики може розглядатися як загроза гармонії стосунків та втрата обличчя для всіх учасників комунікації.

Представники культур з непрямим стилем використовують евфемізми, підтекст, паузи та невербальні сигнали для передачі повного смислу повідомлення. Наприклад, тайський співрозмовник може сказати «можливо, це варто ще раз обдумати» замість прямого «це погана ідея», очікуючи, що партнер зрозуміє справжнє значення повідомлення. Зіткнення цих стилів часто призводить до фрустрації з обох сторін: представники прямих культур можуть вважати непрямий стиль нещирим або неефективним, тоді як прихильники непрямого стилю можуть сприймати прямолінійність як агресію або некультурність.

Експресивний стиль комунікації передбачає відкрите вираження емоцій, використання жестикуляції, інтонаційних варіацій та емоційно забарвленої лексики. Італійська, грецька, багато арабських та латиноамериканських культур заохочують емоційну експресивність як ознаку щирості та залученості в процес комунікації. ***Стриманий стиль***, характерний для британської, японської, фінської культур, передбачає контроль над емоційними проявами, використання нейтрального тону та мінімальної жестикуляції. Представники стриманих культур можуть інтерпретувати експресивність як неконтрольованість або навіть агресію, тоді як експресивні комуніканти можуть сприймати стриманість як холодність або байдужість. У міжнародному

консультуванні психолог із США може прямо повідомити про необхідність закриття кейсу, мотивуючи це відсутністю прогресу, тоді як психолог з Японії вибере евфемістичну формулу («можливо, варто подумати про інші шляхи підтримки»). При роботі з родинами іноземних студентів у психологічній службі університету необхідно використовувати прийоми адаптивного повідомлення: комбінувати проблемні питання із підтримкою, показувати емпатію через неформальні жести, якщо це є прийнятним.

Активне міжкультурне слухання – техніка сприйняття інформації з урахуванням культурного контексту, невербальних сигналів та можливих культурних відмінностей у інтерпретації. Стратегії подолання комунікативних непорозумінь включають активне слухання з урахуванням культурного контексту, перефразування для перевірки розуміння, використання уточнюючих запитань та паузи для обдумування отриманої інформації. Ефективною стратегією є ***метакомунікація*** - обговорення самого процесу комунікації та можливих культурних відмінностей у інтерпретації повідомлень. Наприклад, американський менеджер може сказати японському колезі: «У нашій культурі прямі запитання є проявом інтересу, а не неповаги. Якщо мої запитання здаються занадто прямими, будь ласка, скажіть мені».

Техніки активного міжкультурного слухання передбачають не тільки сприйняття вербальної інформації, але й уважність до невербальних сигналів, пауз, інтонації та контексту. Важливими елементами є демонстрація поваги до культурних відмінностей, уникнення поспішних висновків та готовність переглянути власні інтерпретації у світлі нової інформації. Ефективний міжкультурний слухач розвиває здатність «читати між рядків» у високо-контекстуальних культурах, не втрачаючи при цьому здатності сприймати пряму інформацію від представників низько-контекстуальних культур.

Активне міжкультурне слухання важливе у психотерапії жінок із Середньої Азії, котрі звикли до недовіри до чужинців, особливо у питаннях особистого життя. Психолог може допомогти розкрити проблеми лише після численних уточнень, а не за прямого розпитування, а використовувати прийоми «відкритих вікон», невербальної підтримки й стриманості у повторних питаннях.

Роль культурних медіаторів у комунікативному процесі особливо важлива у складних або конфліктних ситуаціях. ***Культурний медіатор*** - це особа, яка володіє глибоким розумінням як мінімум двох культур та може допомогти учасникам комунікації зрозуміти культурну логіку поведінки один одного [56]. Такий медіатор не просто перекладає слова, але й пояснює культурні

підтексти, допомагає знайти культурно прийнятні способи вираження позицій та сприяє досягненню взаємного розуміння. Культурний медіатор іноді є необхідним у соціальних службах. Наприклад, дитячий психолог разом із школою залучає медіатора з етнічної спільноти ромів для роз'яснення сім'ї специфіки шкільних вимог, сімейного консультування, а також для перекладу тлумачень діагностичних термінів.

4. Розвиток міжкультурної комунікативної компетентності

Міжкультурна комунікативна компетентність – здатність ефективно та відповідно взаємодіяти з людьми з різних культурних груп, що включає знання, навички та установки, необхідні для успішної міжкультурної комунікації. Структура міжкультурної комунікативної компетентності включає три взаємопов'язані компоненти, які розвиваються поступово та потребують постійного вдосконалення. ***Когнітивний компонент*** охоплює знання про різні культури, розуміння механізмів впливу культури на поведінку та мислення, усвідомлення власних культурних упереджень та стереотипів. Когнітивний компонент також включає розуміння теоретичних основ міжкультурної комунікації, знання типових міжкультурних непорозумінь та способів їх подолання. ***Емоційний компонент*** стосується здатності управляти власними емоційними реакціями на культурні відмінності, розвитку емпатії та поваги до інших способів життя, толерантності до невизначеності та готовності до культурного навчання.

Поведінковий компонент включає практичні навички ефективної міжкультурної взаємодії: здатність адаптувати власний комунікативний стиль до культурного контексту, навички активного слухання та спостереження за невербальними сигналами, вміння запобігати та розв'язувати міжкультурні конфлікти. Компонент також охоплює здатність до культурного переключення - гнучкої зміни поведінкових моделей залежно від культурного контексту ситуації.

Розвиток комунікативної компетентності – це не лише навчання окремих слів чи жестів, а насамперед рефлексія власного стилю комунікації. Під час стажування в мультикультурних групах студенти проходять анкетування за шкалами міжкультурної сенситивності (наприклад, опитувальник Хаммера–Беннета), обговорюють критичні інциденти (історії, де комунікація «не спрацювала») і моделюють альтернативні варіанти реагування. Психолог може поділитись прикладом, як його власна

етноцентрична реакція («вони просто не хочуть розуміти просту річ») змінилась на розуміння специфіки культурної логіки й партнерства («у їхній системі інакші правила взаємоповаги»).

Модель розвитку міжкультурної сенситивності Мілтона Беннета описує шість стадій еволюції міжкультурного мислення від етноцентризму до етнорелятивізму. ***Етноцентричні стадії*** включають заперечення, захист та мінімізацію культурних відмінностей. На *стадії заперечення* люди не помічають або ігнорують культурні відмінності, вважаючи власну культуру єдино можливою або «нормальною». *Стадія захисту* характеризується визнанням культурних відмінностей, але їх негативною оцінкою та протиставленням переваг власної культури недолікам інших. *Стадія мінімізації* передбачає визнання поверхневих культурних відмінностей при одночасному переконанні, що «всі люди в основі своїй однакові» [56].

Етнорелятивістські стадії включають прийняття, адаптацію та інтеграцію. На *стадії прийняття* люди визнають глибинні культурні відмінності як природні варіації людського досвіду, не оцінюючи їх як кращі чи гірші. *Стадія адаптації* характеризується здатністю змінювати власну поведінку відповідно до культурного контексту, ефективно взаємодіючі з представниками різних культур. *Стадія інтеграції*, якої досягають лише деякі люди, передбачає формування мультикультурної ідентичності, коли особа може функціонувати як культурний міст між різними групами [56].

Діагностичні інструменти оцінки міжкультурної компетентності включають Опитувальник міжкультурної сенситивності Хаммера та Беннета, Шкалу міжкультурної адаптивності Келлі та Мейерса, Інвентар міжкультурного розвитку, що дозволяють оцінити рівень розвитку різних компонентів міжкультурної компетентності та спланувати індивідуальні програми розвитку. Методи тренінгу комунікативних навичок включають рольові ігри з міжкультурними сценаріями, аналіз критичних інцидентів, симуляції міжкультурних переговорів, програми культурного занурення та менторство з боку досвідчених міжкультурних комунікаторів.

5. Етичні принципи та практичні аспекти міжкультурної комунікації для психолога

Принцип культурної сенситивності вимагає від психолога визнання та поваги до культурних відмінностей клієнтів, розуміння того, як культурний фон впливає на сприйняття психологічних проблем та підходи до їх розв’язання [18]. Культурна сенситивність передбачає усвідомлення власних культурних

упереджень та їх потенційного впливу на професійну діяльність, готовність до постійного навчання та самоаналізу в міжкультурному контексті. Психолог має розуміти, що симптоми, які в одній культурі можуть вказувати на психічні розлади, в іншій можуть бути нормальними проявами релігійного або культурного досвіду.

Уникнення культурного імперіалізму означає відмову від нав'язування власних культурних норм та цінностей клієнтам з інших культур, визнання рівноправності різних культурних підходів до розуміння психічного здоров'я та благополуччя [18]. Культурний імперіалізм може проявлятися у некритичному застосуванні західних діагностичних критеріїв до представників східних культур, ігноруванні традиційних методів зцілення або нав'язуванні індивідуалістичних цінностей клієнтам з колективістських культур.

Особливості встановлення психологічного контакту з клієнтами різних культур потребують гнучкості в застосуванні традиційних технік розвитку терапевтичного альянсу. У деяких культурах прямий зоровий контакт між чоловіком та жінкою може бути неприйнятним, в інших культурах обговорення особистих проблем з незнайомою людиною може викликати дискомфорт. Психолог має бути готовим адаптувати фізичне оточення кабінету, тривалість сесій, формальність стосунків відповідно до культурних очікувань клієнта.

Культурно-адаптовані техніки активного слухання та емпатії включають увагу не тільки до вербального змісту повідомлень клієнта, але й до культурного контексту його переживань. Емпатія в міжкультурному контексті вимагає здатності зрозуміти досвід клієнта з його культурної перспективи, а не проєктувати власні культурні інтерпретації на його ситуацію. Наприклад, переживання провини молодою жінкою з традиційної культури через відмову від шлюбу, запропонованого батьками, має розглядатися в контексті її культурних цінностей щодо сімейної ієрархії та обов'язків перед родиною.

Використання перекладачів та культурних медіаторів у психологічній практиці вимагає особливої уваги до забезпечення конфіденційності та точності передачі не тільки змісту, але й емоційного тону повідомлень. Перекладач має бути навчений основам психологічної роботи та розуміти важливість збереження нюансів емоційних переживань клієнта. Культурний медіатор може допомогти психологу зрозуміти культурний контекст проблем клієнта та знайти культурно прийнятні способи інтервенцій.

Проблема інформованої згоди в різних культурних контекстах стосується того, що західна концепція індивідуальної автономії та права на самовизначення може конфліктувати з колективістськими

цінностями деяких культур, де важливі рішення приймаються сім'єю або громадою. Психолог має знайти баланс між дотриманням етичних принципів професії та повагою до культурних норм клієнта, можливо, залучивши до процесу отримання згоди членів сім'ї або громади, якщо це є культурно доречним.

Конфіденційність у колективістських культурах може інтерпретуватися по-іншому порівняно з індивідуалістичними суспільствами, де приватність є фундаментальною цінністю. У деяких культурах розкриття інформації членам сім'ї або старійшинам громади може розглядатися не як порушення конфіденційності, а як прояв турботи та відповідальності. Психолог має обговорити з клієнтом його розуміння конфіденційності та домовитися про границі розкриття інформації, враховуючи як професійні етичні стандарти, так і культурні очікування клієнта. Наприклад, при психодіагностиці дітей-біженців із Сирії психолог навчається формулювати «інформовану згоду» простою зрозумілою мовою, залучати старших членів родини до обговорення цілей допомоги, працювати з медіатором, якщо виникають непорозуміння з перекладом або з поняттям конфіденційності. У консультуванні дорослих з Китаю важливо пам'ятати, що клієнт із колективістських цінностей може не захотіти обговорювати стан здоров'я, якщо це може вплинути на авторитет або репутацію родини.

Успішна міжкультурна комунікація в психологічній практиці вимагає постійного розвитку культурної компетентності, готовності до навчання від клієнтів та колег з різних культур, критичної рефлексії власних культурних припущень та гнучкості в адаптації професійних підходів до культурного різноманіття сучасного суспільства. Знання міжкультурних особливостей дозволяє психологу не лише уникати типових помилок та стереотипних суджень, а й якісно налагоджувати контакт, знижувати ризики непорозуміння, виявляти повагу й адаптивність – а отже, більш ефективно допомагати клієнтам і сприяти гармонійному розвитку мультикультурного суспільства.

ТЕМА №3: ЕТНІЧНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА СВІДОМІСТЬ

План

1. Теоретичні основи етнічної ідентичності та свідомості.
2. Формування та розвиток етнічної ідентичності.
3. Психологічні механізми етнічної ідентичності.
4. Типи етнічної ідентичності особистості.
5. Етнічна ідентичність у міжкультурному контексті.
6. Етнічна ідентичність в українському контексті.

1. Теоретичні основи етнічної ідентичності та свідомості

Етнічна ідентичність – це складова соціальної ідентичності особистості, що включає усвідомлення своєї належності до певної етнічної групи, емоційне ставлення до цієї належності та готовність діяти як представник даної групи [20].

Етнічна свідомість – це форма групової свідомості, що відображає уявлення про походження, історичну долю, державність, територію розселення, мову, культуру, традиції та психічні особливості свого народу [20].

Соціальна ідентичність – це частина Я-концепції індивіда, що випливає з усвідомлення ним своєї належності до певної соціальної групи разом із ціннісним та емоційним значенням, що надається цій належності [20].

Етнічна ідентичність як психологічний феномен займає особливе місце в структурі особистості, оскільки поєднує в собі як індивідуальні, так і колективні аспекти самосвідомості. На відміну від інших видів соціальної ідентичності, етнічна ідентичність характеризується більшою стабільністю та глибиною емоційного переживання, оскільки формується з раннього дитинства через засвоєння мови, культурних традицій та способів інтерпретації світу. Молодий психолог, який працює в багатонаціональному колективі психологічної служби університету, може помітити, як його колеги з різних етнічних груп по-різному реагують на конфліктні ситуації з клієнтами, використовуючи культурно обумовлені стратегії врегулювання суперечностей.

Національна ідентичність відрізняється від етнічної тим, що базується на громадянській належності до держави та політичної нації, тоді як етнічна ідентичність може існувати незалежно від державних кордонів.

Культурна ідентичність є ширшим поняттям, що охоплює ідентифікацію з певними культурними цінностями та практиками, які можуть виходити за межі етнічної приналежності. Для психолога важливо розрізняти ці поняття при роботі з

клієнтами-мігрантами, коли, наприклад, етнічний курд може мати іракську національну ідентичність, але зберігати курдську етнічну ідентичність та частково засвоювати американську культурну ідентичність після переїзду до США.

Структура етнічної ідентичності включає три основні компоненти, які взаємодіють між собою та можуть розвиватися нерівномірно. ***Когнітивний компонент*** охоплює знання про власну етнічну групу, її історію, традиції, символи, видатних представників, а також розуміння відмінностей від інших етнічних груп. Когнітивний компонент може варіювати від поверхових знань про національні свята до глибокого розуміння історичних процесів, що формували етнічну культуру. Українська студентка-психологиня може знати основні віхи української історії, розуміти символіку національного прапору та гімну, але водночас мати обмежені знання про регіональні особливості української культури або діалектні відмінності.

Афективний компонент етнічної ідентичності включає емоційне ставлення до власної етнічної належності, що може варіювати від гордості та позитивної прив'язаності до індиферентності або навіть негативних почуттів. Афективний компонент є особливо важливим для психологічного благополуччя особистості, оскільки негативне ставлення до власної етнічної групи може призводити до внутрішньопсихічних конфліктів та зниження самооцінки. У психотерапевтичній практиці часто зустрічаються випадки, коли клієнти з етнічних меншин переживають амбіваленті почуття щодо своєї етнічної належності через досвід дискримінації або асиміляційний тиск з боку домінантної культури.

Поведінковий компонент етнічної ідентичності проявляється в участі у етнокультурних практиках, використанні етнічних символів, дотриманні традицій, спілкуванні рідною мовою, підтримці етнічних організацій та інших формах етнічної поведінки. Поведінковий компонент може значно варіювати залежно від контексту та обставин життя особистості. Польський психолог, що працює в Україні, може активно підтримувати польські культурні традиції вдома, святкувати національні свята, читати польську літературу, але в професійній діяльності повністю інтегруватися в український культурний контекст.

Етнічна самосвідомість як індивідуальний феномен відрізняється від етнічної свідомості як групового явища тим, що фокусується на особистому переживанні етнічної належності, тоді як етнічна свідомість охоплює колективні уявлення та настрої етнічної групи в цілому [54]. Розуміння цієї відмінності критично важливе для психологів, які працюють з етнічними спільнотами, оскільки

індивідуальні особливості етнічної ідентичності можуть значно відрізнятися від загальногрупових тенденцій.

2. Формування та розвиток етнічної ідентичності

Етногенез ідентичності – процес формування етнічної ідентичності на індивідуальному рівні, що проходить декілька етапів онтогенетичного розвитку.

Первинна соціалізація – ранній етап засвоєння етнокультурних норм та цінностей в сімейному середовищі [65].

Вторинна соціалізація – процес подальшого засвоєння етнічних ролей та норм через освітні інституції та соціальне середовище [65].

Етнічна трансмісія – передача етнокультурних елементів від покоління до покоління через механізми соціалізації [65].

Формування етнічної ідентичності починається в ранньому дитинстві через процеси первинної соціалізації в сім'ї, де дитина засвоює основи етнічної культури через мову, казки, пісні, традиції та способи інтерпретації світу. Навіть у змішаних сім'ях, де батьки належать до різних етнічних груп, дитина отримує певні етнокультурні впливи, хоча процес ідентифікації може бути більш складним. Дитина від українсько-польського шлюбу може спочатку ідентифікувати себе просто як «інша», не розуміючи складності своєї етнічної приналежності, що може створювати психологічні труднощі в підлітковому віці, коли питання ідентичності стають особливо актуальними.

У дошкільному віці етнічна ідентифікація часто носить поверховий характер і базується на зовнішніх ознаках: особливостях зовнішності, мови, одягу, їжі. Дитина може говорити «я українець», не розуміючи повною мірою змісту цього твердження. Дослідження показують, що діти в цьому віці можуть демонструвати етнічні переваги, повторюючи установки дорослих, але ці переваги ще не є стійкими та можуть легко змінюватися під впливом нового досвіду. Психологи, що працюють з дошкільними закладами в полікультурних районах, часто спостерігають, як діти різних етнічних груп спочатку грають разом без урахування етнічних відмінностей, але поступово починають помічати та коментувати ці відмінності.

Молодший шкільний вік характеризується розширенням етнічних знань через систему освіти, засоби масової інформації та ширші соціальні контакти. Дитина починає більш систематично засвоювати знання про історію свого народу, його культурні досягнення, державні символи. Водночас формуються перші стійкі етнічні стереотипи та установки щодо інших етнічних груп. У цьому

віці особливо важлива роль учителя та шкільної програми в формуванні толерантного ставлення до етнічного різноманіття. Школярі можуть переживати перші епізоди етнічної дискримінації або, навпаки, етнічної гордості, пов'язаної з успіхами представників своєї етнічної групи.

Підлітковий етап розвитку етнічної ідентичності часто супроводжується кризою ідентичності, коли молода людина критично переосмислює засвоєні в дитинстві етнічні уявлення та стереотипи.

Мораторій ідентичності – період активного пошуку та експериментування з різними аспектами етнічної приналежності.

Досягнення ідентичності – стабілізація етнічного самовизначення після періоду пошуку та випробувань.

Підліток може проходити через різні стадії: від повного заперечення важливості етнічної приналежності до гіперідентифікації з етнічною групою. У багатонаціональних школах психологи часто стикаються з випадками, коли підлітки з етнічних меншин переживають внутрішній конфлікт між бажанням «вписатися» в домінантну культуру та зберегти зв'язок з рідною етнічною традицією.

Юнацький та молодий дорослий вік характеризуються формуванням зрілої етнічної ідентичності, яка може бути інтегрована з іншими аспектами особистісної та професійної ідентичності. Молоді психологи на цьому етапі можуть усвідомлювати, як їхня етнічна приналежність впливає на професійне самовизначення та стиль роботи з клієнтами. Наприклад, молодий психолог кримськотатарського походження може відчувати особливу відповідальність за роботу з травмованими представниками своєї етнічної спільноти, водночас розвиваючи професійні навички роботи з клієнтами будь-якого етнічного походження.

Роль сім'ї в етнічній соціалізації є фундаментальною, оскільки саме в сімейному контексті формуються базові етнічні установки, передаються культурні традиції та мовні навички. ***Етнічна гомогенність сім'ї*** сприяє більш чіткому формуванню етнічної ідентичності, тоді як ***етнічна гетерогенність*** може створювати як додаткові можливості для розвитку мультикультурної компетентності, так і додаткові виклики для етнічного самовизначення дитини. Психологи, що працюють з сімейним консультуванням, часто стикаються з конфліктами між поколіннями, коли батьки-мігранти намагаються зберегти традиційні етнічні цінності, а їхні діти прагнуть інтегруватися в нову культурну середу.

Освітня система відіграє ключову роль у формуванні етнічної ідентичності через навчальні програми, підручники, позакласні заходи та загальну атмосферу школи. ***Мультикультурна освіта*** передбачає визнання та повагу до етнічного різноманіття, тоді як ***асиміляційна модель освіти*** орієнтована на інтеграцію всіх учнів у домінантну культуру. Дослідження показують, що діти, які навчаються в мультикультурному освітньому середовищі, демонструють більш позитивне ставлення до етнічного різноманіття та меншу схильність до етнічних упереджень [69].

3. Психологічні механізми етнічної ідентичності

Ідентифікація – базовий психологічний механізм засвоєння етнічних ролей та норм через наслідування значущих інших [52].

Інтерналізація – процес перетворення зовнішніх етнічних норм та цінностей у внутрішні переконання особистості [52].

Проєкція – механізм приписування власних етнічних характеристик іншим групам або, навпаки, приписування негативних якостей зовнішнім групам [52].

Соціальне порівняння – процес оцінювання власної етнічної групи через порівняння з іншими групами [52].

Механізм ідентифікації працює на декількох рівнях: первинна ідентифікація з батьками та найближчими родичами, вторинна ідентифікація з етнічними лідерами, видатними представниками етносу, символічними фігурами етнічної історії. У психотерапевтичній практиці часто спостерігається, як клієнти з кризою етнічної ідентичності шукають нові об'єкти для ідентифікації, особливо серед успішних представників своєї етнічної групи. Наприклад, молодий ром, який переживає внутрішній конфлікт через негативні стереотипи щодо своєї етнічної групи, може знайти нові позитивні моделі для ідентифікації серед ромських митців, учених або громадських діячів.

Процес інтерналізації етнічних норм та цінностей відбувається поступово через повторення етнокультурних практик, участь у ритуалах та обрядах, засвоєння етнічних наративів та міфів. Такий механізм може працювати як усвідомлено, так і неусвідомлено. Психологи, що працюють з другим поколінням мігрантів, часто спостерігають цікавий феномен: молоді люди можуть свідомо відкидати «старомодні» традиції батьків, але несвідомо відтворювати етнічно обумовлені патерни поведінки в стресових ситуаціях або при вирішенні конфліктів.

Соціальна категоризація як когнітивний механізм дозволяє людині організувати складну соціальну реальність через поділ на категорії «ми» та «вони».

Внутрішньогрупова фаворитизація проявляється в тенденції більш позитивно оцінювати членів власної етнічної групи та їхні дії [64].

Міжгрупова дискримінація виражається в негативному ставленні до представників інших етнічних груп та їхніх досягнень. Ці механізми можуть як сприяти консолідації етнічної групи та підтримці позитивної етнічної самооцінки, так і призводити до міжетнічних конфліктів та дискримінації.

Механізм соціального порівняння активізується в ситуаціях міжетнічного контакту, коли представники різних етнічних груп оцінюють відносний статус своєї групи. ***Висхідне соціальне порівняння*** відбувається, коли етнічна група порівнює себе з більш престижною або успішною групою, що може призводити до почуття неповноцінності або, навпаки, мотивувати до досягнень. ***Низхідне соціальне порівняння*** з менш успішними групами може підтримувати позитивну етнічну самооцінку. У консультативній практиці часто зустрічаються клієнти, які переживають дистрес через несприятливі соціальні порівняння, особливо в контексті економічної міграції або біженства.

Захисні механізми етнічної ідентичності активізуються в ситуаціях загрози або дискримінації.

Ідеалізація власної етнічної групи може компенсувати переживання меншовартості або соціальної стигматизації.

Деніграція інших етнічних груп служить захистом від загрози власному позитивному образу.

Раціоналізація допомагає виправдати етнічні переваги або упередження через логічні пояснення. Психологи мають уміти розпізнавати ці захисні механізми та допомагати клієнтам розвивати більш адаптивні стратегії подолання етнічного стресу.

Роль ***колективної пам'яті*** в формуванні етнічної ідентичності полягає в збереженні та передачі етнічного досвіду через покоління. ***Історична травма*** може впливати на етнічну ідентичність навіть через кілька поколінь, проявляючись у специфічних страхах, упередженнях або поведінкових патернах. Нащадки жертв Голокосту можуть демонструвати підвищену етнічну солідарність та обережність у стосунках з представниками інших груп. ***Колективна тріумфальна пам'ять*** про історичні досягнення, навпаки, може посилювати етнічну гордість та самоповагу.

4.Типи етнічної ідентичності особистості

Позитивна етнічна ідентичність характеризується гармонійним поєднанням всіх компонентів етнічної ідентичності,

коли особистість має достатні знання про свою етнічну групу, позитивно ставиться до неї та активно бере участь у етнокультурних практиках, водночас зберігаючи толерантне ставлення до інших етнічних груп.

Збалансована етнічна ідентичність передбачає реалістичне сприйняття як позитивних, так і негативних аспектів власної етнічної історії та культури [18]. Такий тип ідентичності сприяє психологічному благополуччю особистості та ефективній міжетнічній взаємодії.

Психологи часто працюють з клієнтами, які мають позитивну етнічну ідентичність, але переживають труднощі в професійному або освітньому середовищі через культурні відмінності. Наприклад, молодий лікар-курд може мати сильну позитивну етнічну ідентичність, але відчувати дискомфорт при роботі з пацієнтами, які демонструють упередження щодо його етнічної приналежності. У таких випадках психологічна допомога спрямована не на зміну етнічної ідентичності, а на розвиток стратегій подолання дискримінації та підтримку професійної самоефективності.

Гіперідентичність або ***етнічний фанатизм*** проявляється в надмірній ідеалізації власної етнічної групи, некритичному ставленні до її історії та культури, агресивному відстоюванні етнічних інтересів та негативному ставленні до інших етнічних груп.

Етноцентризм як когнітивний компонент гіперідентичності виражається в переконанні про перевагу власної етнічної групи над іншими [35]. Цей тип ідентичності часто формується як компенсаторна реакція на переживання дискримінації, соціального відторгнення або історичної несправедливості.

У психотерапевтичній практиці гіперідентичність може проявлятися в ригідності мислення, нездатності до компромісів у міжетнічних стосунках, агресивності при критиці етнічної групи. Клієнти з таким типом ідентичності часто звертаються за допомогою через проблеми в професійних або особистих стосунках, коли їхня етнічна нетерпимість заважає соціальному функціонуванню. Психологічна робота з такими клієнтами вимагає особливої делікатності, оскільки пряма критика етнічних переконань може посилити захисні реакції. Ефективнішими є техніки, що допомагають розширити перспективу та розвинути емпатію до представників інших культур.

Гіпоідентичність або ***етнічний нігілізм*** характеризується негативним ставленням до власної етнічної групи,

бажанням дистанціюватися від етнічної приналежності, відмовою від участі в етнокультурних практиках.

Етнічна дисфорія як емоційний компонент гіпоідентичності включає почуття сорому, провини або гніву щодо власної етнічної належності [28]. Такий тип ідентичності часто формується внаслідок інтерналізації негативних стереотипів про власну етнічну групу або травматичного досвіду дискримінації.

Гіпоідентичність особливо часто зустрічається серед представників стигматизованих етнічних меншин або в контексті асиміляційного тиску з боку домінантної культури. Підліток ромського походження може відмовлятися від будь-яких проявів етнічної приналежності, соромитися походження батьків та намагатися повністю інтегруватися в домінантну культуру. Психологічна робота з такими клієнтами спрямована на відновлення позитивної етнічної самооцінки, проробку травматичного досвіду дискримінації та допомогу у формуванні збалансованої етнічної ідентичності.

Амбівалентна етнічна ідентичність проявляється в суперечливому ставленні до власної етнічної приналежності, коли позитивні та негативні почуття змінюють одне одного залежно від ситуації та контексту [18].

Етнічна амбіваленція може виникати внаслідок суперечливих повідомлень про етнічну групу, конфлікту між етнічними та загальносуспільними цінностями, або особистого досвіду як позитивної, так і негативної етнічної ідентифікації. Люди з амбівалентною ідентичністю можуть переживати внутрішньопсихічний конфлікт та мати труднощі з прийняттям рішень у ситуаціях, де етнічна приналежність є релевантною.

Дифузна етнічна ідентичність характеризується невизначеністю, нечіткістю етнічного самовизначення, відсутністю сформованих уявлень про власну етнічну приналежність.

Етнічний мораторій як стан активного пошуку етнічної ідентичності може бути нормальним етапом розвитку, особливо в підлітковому та юнацькому віці, але може стати проблематичним, якщо затягується на тривалий час. Дифузна ідентичність особливо характерна для осіб змішаного етнічного походження або тих, хто виріс у мультикультурному середовищі без чітких етнічних орієнтирів.

5. Етнічна ідентичність у міжкультурному контексті

Мультикультуралізм як соціальна філософія та політична практика передбачає визнання, повагу та підтримку етнокультурного різноманіття в суспільстві.

Культурний плюралізм означає співіснування різних етнічних груп зі збереженням їхніх унікальних культурних характеристик.

Асиміляція передбачає поступове засвоєння домінантної культури з відмовою від етнічних особливостей [18].

Сепаратизм характеризується відокремленням етнічної групи та мінімізацією контактів з іншими групами [18].

У мультикультурному суспільстві етнічна ідентичність набуває особливої складності та багатовимірності. Психологи, що працюють у великих містах з етнічно різноманітним населенням, постійно стикаються з клієнтами, які навігують між різними культурними контекстами в своєму повсякденному житті. Молода жінка бангладеської етнічності, що народилася та виросла в Лондоні, може демонструвати різні аспекти своєї ідентичності залежно від ситуації: дома вона дотримується традиційних норм поведінки та одягу, на роботі в британській корпорації адаптується до місцевих професійних стандартів, а в етнічній спільноті бере активну участь у культурних заходах та релігійних практиках.

Ситуативна етнічність означає здатність актуалізувати різні аспекти етнічної ідентичності залежно від соціального контексту та потреб ситуації. Така здатність може бути адаптивною, дозволяючи ефективно функціонувати в різних культурних середовищах, але може також призводити до відчуття фрагментарності ідентичності та внутрішніх конфліктів. ***Культурне переключення*** як навичка переходу між різними культурними кодами поведінки вимагає високого рівня метакогнітивних здібностей та емоційної гнучкості.

Феномен ***множинної етнічної ідентичності*** особливо актуальний для осіб змішаного етнічного походження, які можуть одночасно ідентифікувати себе з декількома етнічними групами.

Біетнічна ідентичність може розвиватися за різними моделями: чергування домінування однієї з ідентичностей, синтез елементів обох культур у нову гібридну ідентичність, або збереження окремих сфер впливу кожної культури [22]. Особи з інтегрованою множинною ідентичністю демонструють вищі показники психологічного благополуччя та креативності порівняно з тими, хто переживає конфлікт між різними аспектами своєї етнічної приналежності.

Психологи, що працюють з дітьми від змішаних шлюбів, часто спостерігають складності етнічної ідентифікації, особливо в підлітковому віці. Дитина від українсько-єврейського шлюбу може відчувати тиск щодо вибору «основної» етнічної ідентичності в ситуаціях, коли соціальне середовище не готове сприйняти

складність її етнічної приналежності. Ефективна психологічна підтримка в таких випадках спрямована на допомогу дитині у формуванні інтегрованої ідентичності, яка включає всі аспекти її етнічного спадку.

Транскультурна ідентичність як новий тип етнічної ідентичності формується у глобалізованому світі серед осіб, які мають досвід життя в різних культурах та розвивають здатність функціонувати поза межами будь-якої конкретної етнічної традиції.

Космополітична ідентичність передбачає ідентифікацію з людством в цілому при збереженні поваги до локальних етнічних традицій. Такий тип ідентичності часто розвивається серед міжнародних професіоналів, дослідників, дипломатів та інших осіб з високою мобільністю.

Роль ***міжетнічних контактів*** у формуванні етнічної ідентичності може бути як позитивною, так і негативною залежно від умов взаємодії. ***Гіпотеза міжгрупового контакту*** Г. Олпорта передбачає, що позитивні контакти між представниками різних етнічних груп за умов рівного статусу, спільних цілей та інституційної підтримки сприяють зменшенню упереджень та формуванню толерантних установок. У психологічній практиці це означає, що групові інтервенції з участю представників різних етнічних груп можуть бути ефективними для подолання етнічних конфліктів та розвитку мультикультурної компетентності.

Етнічна анклавізація як стратегія збереження етнічної ідентичності в іноетнічному середовищі може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного благополуччя. З одного боку, етнічні анклави надають соціальну підтримку, зберігають культурні традиції та полегшують адаптацію мігрантів. З іншого боку, ізоляція від широкого суспільства може обмежувати можливості соціальної мобільності та створювати бар'єри для інтеграції наступних поколінь. Психологи, що працюють з етнічними спільнотами, мають розуміти цю дилему та допомагати клієнтам знаходити баланс між збереженням етнічної ідентичності та соціальною інтеграцією.

6. Етнічна ідентичність в українському контексті

Українська етнічна ідентичність формувалася протягом століть в умовах боротьби за національну незалежність, що наклало особливий відбиток на її психологічні характеристики.

Постколоніальна травма як колективний досвід впливає на особливості української етнічної свідомості, проявляючись у амбівалентному ставленні до власної культури, мови та історії.

Національно-визвольний дискурс сформував специфічну модель української ідентичності, де етнічна приналежність тісно пов'язана з політичними та громадянськими аспектами національної ідентичності.

Особливістю української етнічної ідентичності є її тісний зв'язок з територіальною ідентичністю та регіональними відмінностями.

Регіональна етнічна ідентичність проявляється в існуванні специфічних субетнічних ідентичностей: галицької, волинської, слобожанської та інших, які можуть мати власні діалекти, культурні традиції та історичний досвід [14]. Психологи, що працюють в різних регіонах України, можуть спостерігати значні відмінності в проявах етнічної ідентичності навіть серед представників однієї етнічної групи. Наприклад, молода психологиня з Львова може мати чітко артикульовану українську етнічну ідентичність з акцентом на європейський вектор розвитку та католицькі традиції, тоді як її колега з Донеччини може демонструвати більш амбівалентну етнічну ідентичність з елементами російської культурної орієнтації та православних традицій. Такі відмінності не означають «правильності» чи «неправильності» певного типу ідентичності, але вимагають від психолога розуміння регіональної специфіки та уникнення етноцентричних суджень.

Мовна ідентичність як компонент української етнічної ідентичності характеризується особливою складністю через історичні процеси русифікації та сучасні дебати про статус української мови [14].

Білінгвізм або навіть ***мультилінгвізм*** є нормою для багатьох українців, що створює специфічні психологічні динаміки етнічної ідентифікації. Психологи часто стикаються з клієнтами, які переживають внутрішній конфлікт через невідповідність між етнічною ідентичністю та мовними практиками. Етнічний українець, який виріс у російськомовному середовищі, може відчувати дискомфорт або провину через недосконале володіння українською мовою.

Вплив ***історичної травми*** на українську етнічну ідентичність проявляється через колективну пам'ять про Голодомор, репресії радянського періоду, Чорнобильську катастрофу та сучасну війну з Росією.

Трансгенераційна передача травми може впливати на етнічну ідентичність навіть тих українців, які не мали безпосереднього досвіду травматичних подій. У психотерапевтичній практиці це може проявлятися в специфічних страхах, патернах

недовіри до влади, амбівалентному ставленні до сусідніх народів. Робота з історичною травмою вимагає від психолога розуміння контексту української історії та вміння інтегрувати індивідуальні переживання клієнта в більш широкий історичний наратив.

Сучасні трансформації української етнічної ідентичності пов'язані з процесами європейської інтеграції, глобалізації та воєнного конфлікту з Росією.

Євроінтеграційна ідентичність як новий компонент української етнічності передбачає орієнтацію на європейські цінності та стандарти життя при збереженні української специфіки [44].

Воєнна мобілізація ідентичності проявляється в посиленні етнічної солідарності, переосмисленні національної історії та формуванні нових символів та ритуалів етнічної приналежності [42].

Психологи, що працюють з учасниками війни та їхніми родинами, спостерігають, як воєнний досвід впливає на етнічну ідентичність, часто посилюючи її та надаючи нових смислів. Молодий психолог-волонтер, який працює з поверненими з війни бійцями, може помітити, як військовий досвід трансформував їхню етнічну ідентичність, зробивши її більш усвідомленою та активною. Водночас військова травма може ускладнювати процеси етнічної ідентифікації, особливо для тих, хто має змішане етнічне походження або походить з регіонів з складною етнічною ситуацією.

Етнічні меншини України мають специфічні особливості формування етнічної ідентичності в умовах життя в поліетнічному суспільстві. ***Кримські татари*** переживають складний процес відновлення етнічної ідентичності після тривалого періоду депортації та асиміляції. ***Етнічні росіяни*** в Україні опиняються в ситуації переосмислення своєї етнічної ідентичності в контексті війни між Україною та Росією. ***Ромська етнічна ідентичність*** характеризується високим рівнем дискримінації та маргіналізації, що створює специфічні психологічні виклики.

Психологи, що працюють з етнічними меншинами в Україні, мають розуміти складність їхнього становища та уникати спрощених підходів до етнічної проблематики. При роботі з ромськими дітьми важливо враховувати не лише індивідуальні особливості дитини, але й специфіку ромської культури, досвід дискримінації та особливості соціалізації в ромській спільноті. Ефективна психологічна допомога вимагає співпраці з представниками етнічної спільноти та розуміння культурного контексту проблем клієнта.

Діаспорна українська ідентичність має свої особливості, що відрізняють її від ідентичності українців, які

проживають в Україні. ***Емігрантська ідентичність*** часто характеризується ідеалізацією України та збереженням «застиглих» форм української культури. ***Діаспорні покоління*** можуть мати різні рівні зв'язку з українською етнічною ідентичністю залежно від умов соціалізації та ступеня інтеграції в суспільство країни проживання. Психологи, що працюють з українською діаспорою, стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з подвійною або множинною етнічною ідентичністю, ностальгією, міжпоколінними конфліктами навколо збереження української культури.

Сучасні процеси трудової міграції створюють нові форми української етнічної ідентичності, коли мільйони українців тимчасово або постійно проживають за кордоном, зберігаючи зв'язки з Україною. ***Транснаціональна українська ідентичність*** передбачає одночасну належність до української та приймаючої культури з можливістю переключення між різними культурними кодами залежно від ситуації. Психологічне консультування таких клієнтів вимагає розуміння специфіки міграційного досвіду та навичок роботи з мультикультурною ідентичністю.

Розвиток ***громадянської української ідентичності*** як альтернативи етнічній ідентичності є важливим трендом сучасного українського суспільства. ***Політична нація*** як концепція передбачає об'єднання всіх громадян України незалежно від їхньої етнічної приналежності навколо спільних громадянських цінностей та політичних цілей [31]. Цей процес створює як нові можливості для інтеграції етнічних меншин, так і нові виклики для збереження етнокультурного різноманіття. Психологи мають розуміти динаміку взаємодії між етнічною та громадянською ідентичностями та допомагати клієнтам знаходити баланс між різними аспектами їхньої ідентичності.

У професійній діяльності психолога розуміння специфіки української етнічної ідентичності є критично важливим для ефективної роботи з клієнтами різного етнічного походження, що включає розуміння історичного контексту, регіональних особливостей, мовної ситуації, впливу травматичного досвіду на етнічну свідомість. Психолог має розвивати власну етнокультурну компетентність, усвідомлювати власні етнічні упередження та стереотипи, навчитися працювати з етнічною проблематикою в індивідуальному та груповому консультуванні. Особливо важливим є розуміння того, як етнічна ідентичність взаємодіє з іншими аспектами ідентичності клієнта та як вона може впливати на психологічне благополуччя, соціальне функціонування та життєві вибори особистості.

Одеський регіон як унікальний контекст етнічної ідентичності представляє особливий інтерес для етнопсихологічного аналізу через свою історичну поліетнічність, специфічну культурну атмосферу та складні процеси етнічної ідентифікації.

Одеська ідентичність як регіональний феномен часто домінує над етнічною ідентичністю, створюючи унікальну модель етнокультурної інтеграції. ***Одеський міф*** як культурний конструкт формує специфічне уявлення про толерантність, космополітизм та мультикультурність, що впливає на самосприйняття мешканців регіону незалежно від їхньої етнічної приналежності.

Історично Одеса формувалася як космополітичний торговий центр, де представники різних етносів - українці, росіяни, євреї, греки, болгари, молдовани, німці, італійці, французи - створювали специфічну культурну ауру взаємного прийняття та культурного синтезу.

Одеська полікультурність як історичний феномен створила модель етнічної толерантності, яка значно відрізняється від моделей етнічної взаємодії в інших регіонах України. Психологи, що працюють в Одесі, часто спостерігають, як клієнти ідентифікують себе насамперед як «одесити», а потім вже як представники конкретних етнічних груп.

Одеський сленг як лінгвістичний феномен являє собою унікальну суміш української, російської, єврейської (ідиш), грецької та інших мов, що створює специфічний код внутрішньогрупової комунікації.

Мовна ідентичність одеситів часто базується не на етнічній приналежності, а на володінні цим специфічним мовним кодом. Наприклад, етнічний українець з Одеси може почуватися ближчим до етнічного грека-одесита, ніж до українця з Тернополя, через спільність мовного та культурного коду. Психологи відзначають, що втрата здатності спілкуватися «одеською мовою» може викликати кризу регіональної ідентичності навіть при збереженні етнічної самоідентифікації.

Єврейський компонент одеської ідентичності заслуговує особливої уваги через його історичну значимість та сучасні трансформації. ***Одеські євреї*** створили унікальну субкультуру, що поєднувала єврейські традиції з одеською специфікою, формуючи тип «одеського єврея», який значно відрізняється від євреїв інших регіонів. Масова еміграція 1990-х років призвела до кількісного зменшення єврейської спільноти, але єврейські культурні елементи залишаються важливою частиною загальноодеської ідентичності. Психологи працюють з клієнтами,

які мають єврейське походження, але не ідентифікують себе релігійно або культурно з єврейством, натомість розглядають єврейські елементи як невід'ємну частину одеської культури.

Одеський гумор як культурний феномен служить механізмом етнічної інтеграції та способом подолання міжетнічних конфліктів. ***Іронічна дистанція*** як стиль одеської комунікації дозволяє обговорювати етнічні теми без загострення конфліктів, перетворюючи потенційні джерела напруження на предмет жартів та самоіронії. Психотерапевти в Одесі часто використовують елементи одеського гумору як терапевтичний інструмент, допомагаючи клієнтам переосмислити травматичний досвід через іронічну призму. Водночас надмірна іронізація може служити захисним механізмом, що перешкоджає глибокій проробці емоційних проблем.

Грецька діаспора в Одеському регіоні представляє приклад успішної етнокультурної адаптації при збереженні етнічної специфіки. ***Понтійські греки*** та ***урумські греки*** розвинули специфічні форми етнічної ідентичності, що поєднують грецькі традиції з місцевим колоритом. Психологи, що працюють з грецькою спільнотою, відзначають високий рівень етнічної солідарності в поєднанні з глибокою інтеграцією в одеське суспільство. Молоде покоління греків часто демонструє «символічну етнічність», коли грецька ідентичність проявляється переважно в участі в культурних заходах та підтримці етнічних організацій, але не впливає значно на повсякденне життя.

Болгарська етнічна ідентичність в Одеському регіоні, особливо в Болградському районі, характеризується високим ступенем збереження етнічних традицій, мови та культурних практик. ***Бессарабські болгари*** створили унікальну модель компактного етнічного розселення, що сприяє збереженню етнічної ідентичності через покоління. Психологічні дослідження показують, що болгарські діти в цьому регіоні демонструють сильну позитивну етнічну ідентичність в поєднанні з успішною інтеграцією в українське суспільство. Водночас процеси урбанізації та міграції створюють виклики для збереження традиційної болгарської ідентичності серед молоді.

Гагаузька етнічна ідентичність представляє приклад малочисельної етнічної групи, що зберігає свою специфіку в умовах дисперсного розселення. ***Православ'я*** як релігійний компонент гагаузької ідентичності створює додаткові можливості для інтеграції з українським православним населенням, водночас тюркський субстрат мови та деякі культурні практики підтримують етнічну відмінність. Психологи відзначають, що гагаузька молодь часто

переживає кризу етнічної ідентичності через малочисельність групи та обмежені можливості для етнокультурної самореалізації.

Російська етнічна ідентичність в Одеському регіоні має особливо складний характер через тісне переплетення з мовною, культурною та регіональною ідентичністю. Багато етнічних росіян ідентифікують себе насамперед як одесити або українські громадяни, розглядаючи російську етнічність як вторинну характеристику. ***Радянська спадщина*** створила специфічну модель російської ідентичності, яка часто не співпадає з власне етнічною російською ідентичністю. Психологи працюють з клієнтами російського походження, які переживають конфлікт між етнічною ідентичністю та громадянською лояльністю до України, особливо в контексті сучасного російсько-української війни.

Українська етнічна ідентичність в Одеському регіоні часто поєднується з регіональною ідентичністю, створюючи специфічний тип «одесько-української» ідентичності. ***Південноукраїнська специфіка*** проявляється в більш відкритому, толерантному ставленні до етнічного різноманіття порівняно з іншими регіонами України. Водночас процеси національного відродження та декомунізації актуалізують питання про співвідношення української етнічності та одеської регіональної ідентичності, хоча ці ідентичності не є взаємовиключними.

Сучасні міграційні процеси значно впливають на етнічну карту Одеського регіону та створюють нові форми етнічної ідентичності. ***Внутрішня міграція*** з інших регіонів України привносить нові варіанти української етнічної ідентичності, що може створювати напруження з місцевими уявленнями про толерантність та космополітизм. ***Міжнародна міграція*** через Одеський порт створює тимчасові етнічні спільноти моряків, студентів, біженців, що додає нової складності етнічній ситуації в регіоні.

Етнокультурні організації в Одеському регіоні відіграють важливу роль у збереженні та трансформації етнічних ідентичностей. ***Національно-культурні товариства*** греків, болгар, євреїв, німців, молдован та інших етносів створюють інституційні рамки для підтримки етнічної солідарності та передачі культурних традицій. Психологи часто співпрацюють з цими організаціями при роботі з етнічними спільнотами, використовуючи їхні ресурси для культурно-сенситивної психологічної допомоги.

Студентський контингент з різних країн світу створює унікальне середовище для міжкультурної взаємодії та формування космополітичної ідентичності. Психологічні служби університетів працюють з широким спектром етнокультурних проблем: від

адаптації іноземних студентів до підтримки студентів з етнічних меншин.

Кримські татари в Одеському регіоні після анексії Криму формують нову модель етнічної ідентичності, що поєднує збереження кримськотатарської специфіки з адаптацією до материкової України.

Переселенська травма створює додаткові виклики для етнічної ідентифікації, коли традиційні зв'язки з Кримом як етнічною батьківщиною порушуються, а нові зв'язки з Одещиною ще не сформувалися повністю. Психологи працюють з кримськотатарськими родинами над інтеграцією травматичного досвіду в етнічну ідентичність та розвитком нових форм етнічної солідарності.

У роботі психологів Одеського регіону розуміння специфіки локальної етнічної ситуації є критично важливим для ефективного консультування. ***Культурна сенситивність*** має включати не лише знання про окремі етнічні групи, але й розуміння того, як ці групи взаємодіють в одеському контексті, які конфлікти та альянси між ними існують, як регіональна ідентичність модифікує етнічні ідентичності. Психологічна практика в такому поліетнічному середовищі вимагає постійного професійного розвитку, участі в міжкультурних тренінгах та співпраці з представниками різних етнічних спільнот.

ТЕМА №4. ПСИХОЛОГІЯ ЕТНІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ І УПЕРЕДЖЕНЬ

План:

1. Визначення та сутність етнічних стереотипів.
2. Механізми формування та функціонування етнічних стереотипів.
3. Етнічні упередження: природа та прояви.
4. Подолання етнічних стереотипів і упереджень.
5. Етнічні стереотипи та упередження в українському контексті.

1. Визначення та сутність етнічних стереотипів

Етнічний стереотип – це спрощене, стандартизоване та емоційно забарвлене уявлення про представників певної етнічної групи, що характеризується узагальненням окремих рис на всю групу та резистентністю до змін [30].

Соціальний стереотип – більш широке поняття, що охоплює узагальнені уявлення про будь-які соціальні групи, не обов'язково етнічні.

Когнітивна схема – ментальна структура, що організовує знання про світ та направляє обробку інформації.

Категоризація – базовий когнітивний процес поділу об'єктів або людей на групи на основі схожих характеристик.

Етнічні стереотипи являють собою особливий вид соціальних стереотипів, що стосуються етнічних груп та їхніх представників. На відміну від індивідуальних вражень, етнічні стереотипи є колективними уявленнями, що поширюються в суспільстві та передаються через процеси соціалізації, засоби масової інформації, освітні системи та міжособистісне спілкування. Такі когнітивні структури функціонують як «ментальні ярлики», що дозволяють швидко категоризувати людей та передбачати їхню поведінку, але часто за рахунок точності та індивідуальності сприйняття. Навіть позитивні стереотипи можуть бути проблематичними, оскільки створюють нереалістичні очікування та тиск на представників етнічної групи.

Структурно етнічні стереотипи складаються з кількох компонентів, які взаємодіють між собою та формують цілісний образ етнічної групи.

Дескриптивний компонент містить уявлення про те, якими є представники певної етнічної групи, включаючи фізичні характеристики, особистісні риси, поведінкові патерни, культурні практики. Стереотип про німців може включати уявлення про їхню пунктуальність, організованість, технічні навички, любов до пива та сосисок.

Прескриптивний компонент стосується того, якими мають бути представники етнічної групи, тобто нормативних очікувань щодо їхньої поведінки. Такий компонент особливо важливий для розуміння того, як стереотипи можуть обмежувати свободу самовираження представників етнічних груп.

Консенсуальність як характеристика етнічних стереотипів означає ступінь згоди між членами групи щодо змісту стереотипу. Високий рівень консенсуальності робить стереотип більш стійким та важким для зміни, оскільки він підтримується соціальним консенсусом. ***Інтенсивність*** стереотипу відображає силу переконання в його істинності та емоційну забарвленість. ***Точність*** стереотипу стосується того, наскільки він відповідає реальним характеристикам етнічної групи, хоча навіть відносно точні стереотипи можуть призводити до несправедливих узагальнень та дискримінації.

Розуміння структури етнічних стереотипів допомагає психологу краще зрозуміти, як клієнти сприймають представників інших етнічних груп та як ці сприйняття впливають на їхню поведінку та стосунки. Клієнт може висловлювати позитивний стереотип про азіатів як «математично обдарованих», але цей стереотип може маскувати більш глибокі упередження або створювати нереалістичні очікування щодо конкретних азіатських колег або друзів. Психолог має вміти розпізнавати такі приховані аспекти стереотипного мислення та допомагати клієнтам розвивати більш нюансоване та індивідуалізоване сприйняття людей.

Автостереотипи – це уявлення групи про саму себе, що зазвичай є більш позитивними та різноманітними порівняно з гетеростереотипами.

Гетеростереотипи – уявлення про інші етнічні групи, які часто є більш негативними та спрощеними.

Метастереотипи – уявлення про те, як інші групи сприймають нашу групу, що може значно впливати на міжгрупову поведінку та самосприйняття.

Взаємодія між цими типами стереотипів створює складну систему міжгрупових сприйнять, яка може як полегшувати, так і ускладнювати міжетнічну взаємодію.

Функціонування етнічних стереотипів у повсякденному житті проявляється через різні когнітивні процеси та поведінкові патерни.

Активація стереотипів може відбуватися автоматично при зустрічі з представником етнічної групи або навіть при згадці про неї, особливо в ситуаціях стресу, втоми або когнітивного навантаження.

Застосування стереотипів залежить від мотивації та здатності до контрольованої обробки інформації.

Навіть добре освічені та толерантні люди можуть піддаватися впливу стереотипів, особливо на рівні автоматичних когнітивних процесів.

2. Механізми формування та функціонування етнічних стереотипів

Соціальна категоризація – фундаментальний когнітивний процес поділу соціального світу на групи «ми» та «вони», що є основою формування стереотипів.

Внутрішньогрупова гомогенізація – тенденція сприймати членів власної групи як більш різноманітних та індивідуальних.

Зовнішньогрупова гомогенізація – схильність сприймати членів інших груп як схожих між собою.

Ілюзорна кореляція – помилкове сприйняття зв'язку між належністю до етнічної групи та певними характеристиками через селективну увагу до яскравих випадків.

Процес соціальної категоризації є еволюційно обумовленим механізмом, що дозволяв нашим предкам швидко розрізняти «своїх» та «чужих» для виживання в міжгруповій конкуренції. У сучасному світі цей механізм часто працює дисфункціонально, створюючи штучні бар'єри між людьми та призводячи до несправедливих узагальнень. Категоризація відбувається на основі найбільш помітних ознак: кольору шкіри, рис обличчя, мови, одягу, релігійних символів. Психологи мають розуміти, що цей процес відбувається значною мірою автоматично і може впливати навіть на професійні судження, якщо не контролюється свідомо.

Репрезентативна евристика як когнітивний механізм призводить до того, що люди оцінюють ймовірність належності особи до певної етнічної групи на основі схожості з типовим представником цієї групи.

Евристика доступності означає, що люди оцінюють частоту або ймовірність певних характеристик етнічної групи на основі легкості згадування відповідних прикладів з пам'яті. Ці механізми можуть призводити до значних помилок у сприйнятті, особливо коли медіа надають непропорційне висвітлення певних подій або коли особистий досвід є обмеженим.

Підтверджуючий пошук – тенденція шукати та інтерпретувати інформацію таким чином, щоб вона підтверджувала існуючі стереотипи.

Селективна увага до інформації, що відповідає стереотипам, та ***селективне ігнорування*** суперечливої інформації сприяє збереженню стереотипних уявлень навіть при наявності контрприкладів. Такий механізм особливо важливий для розуміння резистентності стереотипів до зміни та пояснює, чому навіть позитивний досвід взаємодії з представниками стереотипованої групи не завжди призводить до зміни установок.

У психотерапевтичній практиці розуміння цих механізмів допомагає психологу працювати з когнітивними спотвореннями клієнтів. Наприклад, клієнт може стверджувати, що «всі роми є злодіями», базуючи цю думку на декількох негативних прикладах з медіа або особистого досвіду, при цьому ігноруючи численні контрприклади чесних та законослухняних ромів. Психолог може використовувати техніки когнітивної терапії для виявлення та корекції таких когнітивних спотворень, допомагаючи клієнту розвинути більш збалансоване та реалістичне сприйняття.

Теорія соціальної ідентичності пояснює мотиваційні основи формування та підтримки етнічних стереотипів через потребу в позитивній груповій ідентичності [18].

Внутрішньогрупова фаворитизація проявляється в тенденції більш позитивно оцінювати членів власної групи та їхні дії.

Міжгрупове порівняння як процес оцінювання відносного статусу власної групи через порівняння з іншими групами може призводити до створення негативних стереотипів про конкуруючі групи та позитивних автостереотипів.

Позитивна відмінність як мета міжгрупового порівняння спонукає до пошуку та підкреслення переваг власної групи.

Емоційні механізми відіграють важливу роль у формуванні та підтримці етнічних стереотипів через створення афективних асоціацій з етнічними групами.

Міжгрупова тривожність виникає в ситуаціях міжетнічного контакту та може посилювати негативні стереотипи як спосіб психологічного захисту від невизначеності та потенційної загрози [27].

Емоційне зараження в групових ситуаціях може призводити до швидкого поширення негативних установок щодо етнічних груп. Психологи мають враховувати емоційний компонент стереотипів при плануванні інтервенцій, оскільки раціональні аргументи часто виявляються недостатніми для зміни емоційно заряджених установок.

Соціальне научіння через спостереження, моделювання та підкріплення є ключовим механізмом передачі етнічних стереотипів від покоління до покоління. Діти засвоюють стереотипи не лише

через пряме навчання, але й через спостереження за поведінкою дорослих, їхніми реакціями на представників різних етнічних груп, невербальними проявами установок.

Імпліцитне научіння може відбуватися навіть тоді, коли батьки свідомо намагаються виховувати толерантність, але їхні несвідомі реакції передають дітям інші повідомлення.

Медійне научіння через телебачення, кіно, інтернет, літературу значно впливає на формування етнічних образів, особливо коли безпосередній досвід міжетнічного спілкування обмежений.

3. Етнічні упередження: природа та прояви

Етнічне упередження – це негативна установка щодо етнічної групи, що включає емоційну неприязнь, ворожість або страх і може проявлятися в дискримінаційній поведінці [61].

Дискримінація – поведінковий компонент упередження, що виражається в несправедливому або нерівному ставленні до людей на основі їхньої етнічної приналежності.

Расизм – ідеологія та практика, що базується на переконанні в існуванні расової ієрархії та виправдовує дискримінацію на расовій основі.

Ксенофобія – ірраціональний страх або ненависть до іноземців або людей з інших культур.

Етнічні упередження відрізняються від стереотипів насамперед своїм афективним компонентом та тенденцією до негативного забарвлення. Якщо стереотипи можуть бути нейтральними або навіть позитивними узагальненнями, то упередження завжди містять елемент неприязні, недовіри або ворожості щодо етнічної групи.

Афективний прайминг як механізм упереджень означає, що згадка або сприйняття представників певної етнічної групи автоматично активізує негативні емоції, які можуть впливати на судження та поведінку навіть за відсутності свідомого наміру дискримінувати. Для психолога важливо розуміти, що упередження можуть існувати на різних рівнях свідомості та проявлятися як у відкритих формах, так і в тонких, майже непомітних реакціях.

Старомодний расизм характеризується відкритим вираженням расових упереджень, підтримкою формальної дискримінації та переконанням у біологічній неповноцінності певних рас.

Сучасний расизм або ***символічний расизм*** проявляється в більш завуальованих формах, коли люди формально підтримують принципи рівності, але протестують проти конкретних заходів щодо

подолання расової нерівності, мотивуючи це абстрактними принципами справедливості або традиційних цінностей.

Амбівалентний расизм поєднує позитивні та негативні установки щодо етнічних меншин, коли люди можуть одночасно відчувати симпатію до «заслужених» представників групи та неприязнь до групи в цілому.

Доброзичливий расизм проявляється в патерналістських установках, коли представники домінантної групи виявляють турботу про етнічні меншини, але в спосіб, що підкреслює їхню нібито неповноцінність чи потребу в опіці.

У сучасній психотерапевтичній практиці психологи часто стикаються з клієнтами, які демонструють сучасні форми расизму, не усвідомлюючи їхню дискримінаційну природу. Наприклад, клієнт може стверджувати, що «не має нічого проти мігрантів, але вони повинні повністю інтегруватися та відмовитися від своїх традицій». Такі установки можуть маскувати глибші упередження під прикриттям раціональних вимог. Психолог має вміти делікатно досліджувати ці установки, допомагаючи клієнту усвідомити їхню проблематичну природу без викликання захисних реакцій.

Імпліцитні упередження – це автоматичні, несвідомі асоціації між етнічними групами та негативними характеристиками, що можуть впливати на поведінку навіть у людей, які свідомо відкидають расизм.

Експліцитні упередження – свідомо визнаванні та артикульовані негативні установки щодо етнічних груп. Дослідження показують, що імпліцитні та експліцитні упередження можуть не корелювати між собою, що створює особливі виклики для діагностики та корекції упереджень.

Тест імпліцитних асоціацій (IAT) як інструмент діагностики дозволяє виявляти приховані упередження через вимірювання швидкості реакції на різні стимули.

Прояви етнічних упереджень у поведінці можуть варіювати від тонких мікроагресій до відкритої дискримінації та насильства.

Мікроагресії – це короткі, повсякденні вербальні, невербальні або екологічні приниження, навмисні чи ненавмисні, що передають ворожі, зневажливі або негативні расові посили представникам стигматизованих груп. Приклади мікроагресій включають запитання типу «Звідки ти насправді?» етнічним мігрантам, що народилися в країні проживання, або коментарі на кшталт «Ти дуже добре розмовляєш українською для циганки». Ці, здавалося б, незначні інциденти можуть мати кумулятивний негативний вплив на психічне здоров'я жертв.

Інституційна дискримінація проявляється в системних практиках організацій, що призводять до нерівного ставлення до представників етнічних груп, навіть якщо це не було прямим наміром.

Статистична дискримінація відбувається, коли рішення про індивідів приймаються на основі середніх характеристик групи, до якої вони належать.

Структурний расизм стосується того, як расові упередження вбудовані в політичні та економічні системи суспільства, створюючи системні переваги для одних груп та недоліки для інших.

У професійній діяльності психолога розуміння різних форм упереджень критично важливе для забезпечення етичної та ефективної практики. Психолог може несвідомо демонструвати упередження у формулюванні діагнозів, виборі терапевтичних методів, інтерпретації поведінки клієнтів з різних етнічних груп. Наприклад, симптоми депресії у клієнта африканського походження можуть бути помилково інтерпретовані як агресивність через расові стереотипи, що призведе до неадекватного лікування. Регулярна самоперевірка, супервізія та освіта з міжкультурної компетентності є необхідними для мінімізації впливу упереджень на професійну практику.

Упередження підтвердження в контексті етнічних упереджень проявляється в тенденції інтерпретувати поведінку представників стереотипованих груп таким чином, щоб вона підтверджувала існуючі негативні очікування.

Атрибуційні упередження означають, що позитивна поведінка представників стереотипованої групи приписується зовнішнім факторам або винятковим обставинам, тоді як негативна поведінка приписується внутрішнім диспозиціям та груповим характеристикам.

Фундаментальна помилка атрибуції в міжетнічному контексті проявляється в тенденції пояснювати негативну поведінку членів зовнішньої групи їхніми особистісними якостями, тоді як таку ж поведінку членів власної групи – ситуаційними факторами.

Стереотипна загроза – це феномен, коли представники стереотипованих груп відчувають тривожність через ризик підтвердити негативний стереотип про свою групу, що може погіршити їхню продуктивність та психологічне благополуччя [18]. Наприклад, студентка ромського походження може відчувати додатковий стрес під час іспитів через страх підтвердити стереотип про низькі інтелектуальні здібності ромів, що парадоксально може погіршити її академічні результати. Психологи, що працюють в

освітніх установах, мають розуміти цей механізм та створювати умови, що мінімізують стереотипну загрозу для студентів з етнічних меншин.

4. Подолання етнічних стереотипів і упереджень

Теорія міжгрупового контакту Г. Олпорта стверджує, що позитивний контакт між представниками різних етнічних груп може зменшити упередження за умов: рівного статусу учасників, спільних цілей, міжгрупового співробітництва та інституційної підтримки [67].

Рекатегоризація – процес зміни групових меж, коли представники різних етнічних груп починають сприймати себе як члени спільної надгрупи.

Декатегоризація передбачає індивідуалізацію сприйняття, коли люди розглядаються як унікальні особистості, а не як представники етнічних груп.

Взаємна міжгрупова диференціація дозволяє зберігати етнічні ідентичності при встановленні позитивних міжгрупових відносин.

Ефективність контактної гіпотези значно залежить від якості та контексту міжгрупової взаємодії.

Поверхневий контакт без справжньої взаємодії може навіть посилювати стереотипи, особливо якщо він підтверджує існуючі очікування.

Глибокий контакт, що включає співпрацю, спільну діяльність та можливості для взаємного пізнання як особистостей, має значно більший потенціал для зміни установок.

Розширений контакт означає, що навіть непрямий досвід позитивної міжгрупової взаємодії (наприклад, спостереження дружби між представниками різних груп) може покращувати установки щодо зовнішньої групи.

У психологічній практиці принципи контактної теорії можуть застосовуватися при організації групової терапії, тренінгів толерантності, освітніх програм. Наприклад, при проведенні тренінгу для персоналу багатонаціональної компанії психолог може організувати роботу в змішаних командах над спільними проєктами, забезпечуючи рівний статус учасників та створюючи умови для особистісного спілкування. Важливо уникнути ситуацій, коли представники етнічних меншин сприймаються як «символічні» учасники або коли їхні культурні відмінності штучно підкреслюються.

Когнітивні стратегії подолання стереотипів включають розвиток критичного мислення, навчання розпізнавання когнітивних упереджень, практику перспективного прийняття.

Контр-стереотипні приклади – презентація інформації про представників етнічних груп, що суперечить поширеним стереотипам, може ефективно змінювати установки, особливо коли такі приклади є яскравими.

Складність категорій передбачає навчання людей бачити представників етнічних груп як складних, багатовимірних особистостей з різноманітними характеристиками та досвідом.

Емпатійні інтервенції спрямовані на розвиток здатності розуміти та відчувати перспективу представників інших етнічних груп.

Перспективне прийняття як техніка передбачає заохочення людей уявити себе на місці представників стереотипованої групи та відчути їхній досвід дискримінації чи маргіналізації.

Емпатійна турбота включає розвиток справжнього інтересу до благополуччя представників інших груп. Дослідження показують, що емпатійні інтервенції можуть бути особливо ефективними для зміни афективного компонента упереджень.

У індивідуальній психотерапії робота з етнічними упередженнями може включати різноманітні техніки залежно від теоретичної орієнтації терапевта.

Когнітивно-поведінкова терапія може фокусуватися на ідентифікації та виклику стереотипних думок, розвитку альтернативних інтерпретацій поведінки представників етнічних груп, поведінкових експериментах з міжетнічного спілкування.

Психодинамічна терапія може досліджувати несвідомі джерела упереджень, їхній зв'язок з особистою історією, захисними механізмами та конфліктами.

Гуманістична терапія може підкреслювати розвиток автентичності, самоприйняття та здатності до справжнього зв'язку з іншими незалежно від етнічної приналежності.

Навчальні програми з протидії упередженням мають бути комплексними та включати як інформаційні, так і емпіричні компоненти.

Мультикультурна освіта передбачає включення в навчальні програми знань про різні культури, історію етнічних груп, внесок різних народів у розвиток цивілізації.

Антирасистська освіта фокусується безпосередньо на виявленні та подоланні расизму в різних його формах.

Освіта з соціальної справедливості розширює фокус на системні аспекти нерівності та дискримінації. Ефективні програми поєднують знання, навички та зміну установок, використовуючи інтерактивні методи навчання.

Медіа-інтервенції можуть впливати на етнічні стереотипи через зміну способів репрезентації етнічних груп у засобах масової інформації.

Позитивні образи представників етнічних меншин у фільмах, телевізійних програмах, рекламі можуть поступово змінювати суспільні установки.

Контр-наративи – історії, що кидають виклик домінантним стереотипам про етнічні групи, можуть змінювати як індивідуальні, так і колективні уявлення.

Психологи можуть співпрацювати із засобами масової інформації, освітянами, громадськими організаціями для просування ідей етнічної толерантності, рівності та розмаїття. Наприклад, участь у створенні документальних фільмів про життя різних етнічних громад, написання статей, що розвінчують популярні міфи, або організація медіакампаній проти расизму в соціальних мережах є ефективними інструментами підвищення суспільної обізнаності.

У сфері організаційної та консультативної психології доцільно розвивати політику різноманіття, забезпечувати рівні можливості для людей з різних етнічних груп, впроваджувати тренінги з міжкультурної компетентності для співробітників. Психологічна служба підприємства може працювати над формуванням інклюзивної атмосфери, своєчасним реагуванням на випадки дискримінації, створенням підтримуючої спільноти для людей, схильних до дискримінаційного ризику.

Для особистості робота над власними упередженнями можлива через рефлексію, особистий контакт з представниками різних культур, критичний аналіз власних переконань і досвіду. Практики уважності (майндфулнес), робота із супервізією та зворотним зв’язком від колег допомагає усвідомити приховані упередження та поступово їх змінювати.

5. Етнічні стереотипи та упередження в українському контексті

В Україні етнічні стереотипи та упередження мають свої історичні та соціокультурні особливості, що пов’язані з багатовіковим співіснуванням представників різних етнічних груп: українців, росіян, євреїв, поляків, угорців, румунів, кримських татар, ромів, болгар, греків та інших. Багато сучасних стереотипів мають

коріння у спільній історії, травматичних подіях минулого, політичних міфах та економічних нерівностях.

Наприклад, історичні стереотипи щодо євреїв здебільшого базуються на образах «купця», «хитрого підприємця», які століттями формувалися у свідомості завдяки побутовим упередженням, антисемітським міфам чи політичній пропаганді. Стереотипи щодо ромів («жебраки», «злодії», «віщуни», «небажання працювати») активно підтримуються масовою культурою та побутовими історіями, що часто не мають нічого спільного із реальними життєвими ситуаціями конкретних ромських сімей. Щодо росіян історично існують амбівалентні установки, що коливаються між культурною близькістю та політичною ідентифікацією «чужого», особливо у зв'язку з війною та політичною агресією.

Міфологізації зазнають навіть такі етнічні групи як болгари і греки на Одещині – їх часто сприймають через призму «старожилів», «працьовитих сільських мешканців», «веселих гостей», а ці уявлення несуть і позитивний, і негативний потенціал в площині міжгрупової взаємодії. Навіть щодо українців існують як позитивні автостереотипи («чуйність», «гостинність», «працьовитість»), так і негативні («заздрість», «забобонність», «неорганізованість»), що впливають на самоідентифікацію та міжрегіональні відносини (наприклад, «западеньці – націоналісти», «східняки – проросійські»).

Яскравим прикладом є ситуація зі стереотипами щодо вимушених переселенців із зони війни. Часто їх помилково сприймають як людей з низькими моральними якостями, «дармоїдів» або «носіїв радянської культури», від чого страждають і психоемоційно, і в питанні працевлаштування чи інтеграції в новому регіоні. Психологи, що працюють із цією категорією клієнтів, повинні розпізнавати стереотипи як травматичний чинник та допомагати у формуванні нової позитивної соціальної ідентичності, знижуючи вплив ксенофобних упереджень на клієнта.

В умовах сучасної України важливого значення набувають програми формування міжетнічної толерантності, розвитку критичного мислення у підлітків, соціально-психологічних тренінгів з подолання стереотипів для педагогів і громадських лідерів [27]. Через регулярний моніторинг упереджених повідомлень у медіа, критичне осмислення історії та створення альтернативних наративів можливо поступово знижувати рівень етнічної напруги в суспільстві.

Робота психолога в Україні у сфері етнічних упереджень передбачає не лише індивідуальну підтримку клієнтів, а й міжкультурний діалог, освітні ініціативи, соціальні проєкти на рівні

громади, участь у публічних дискусіях щодо етичної присутності різних етносів у політичному та культурному житті держави. Успішна практика передбачає щире бажання зрозуміти іншого, бути готовим працювати із власними упередженнями та нести відповідальність за формування мультикультурної, неконфліктної соціальної атмосфери в українському суспільстві. Для психологів знання про психологію етнічних стереотипів і упереджень є основою для формування професійної рефлексії, забезпечення етичної практики, критичного прочитання контекстів поведінки клієнтів та побудови стратегії соціальної відповідальності у розмаїтому світі. Навички розпізнавання, аналізу і корекції стереотипів і упереджень стають ключовими у роботі з представниками різних культур і соціальних груп, а роль психолога в цьому процесі – не лише психотерапевтична, а й соціальна, громадянська та культурна.

ТЕМА №5. АРХЕТИПИ ТА МЕНТАЛЬНІСТЬ ЕТНОСУ

План

1. Теоретико-методологічне осмислення понять «архетип» і «ментальність».
2. Механізми формування етнічної ментальності.
3. Взаємозв'язок архетипів, ментальності й етнічної ідентичності.
4. Ментальність у сучасних умовах.
5. Ментальність і архетипи українського етносу.

1. Теоретико-методологічне осмислення понять «архетип» і «ментальність»

Дослідження етнічної ментальності та архетипів становить міждисциплінарну галузь, що перебуває на перетині етнопсихології, культурної антропології та глибинної психології. Ця проблематика набуває особливої актуальності для розуміння механізмів формування етнічної ідентичності та міжкультурних взаємодій.

Архетип як фундаментальна категорія аналітичної психології К.Г. Юнга означає первинні, універсальні психічні структури колективного несвідомого, що формують базові моделі поведінки та світосприйняття. Швейцарський психіатр визначав їх як «органи психіки», що формувалися протягом мільйонів років еволюції і представляють типові способи апперцепції, мислення та почування. Архетипи не мають конкретного змісту, натомість являють собою форми-матриці, які наповнюються культурно-специфічним матеріалом і проявляються в міфах, казках, снах і релігійних віруваннях різних народів.

Колективне несвідоме, за Юнгом, становить глибший шар психіки порівняно з особистим несвідомим і містить архетипічний матеріал, спільний для всього людства [18]. ***Архетипічні образи*** є конкретними культурним втіленням архетипів у символічних системах різних народів. До найпоширеніших архетипів належать Мати (Велика Мати, Берегиня), Герой (Воїн, Рятівник), Старець (Мудрець, Наставник), Тінь (темна сторона особистості), Аніма/Анімус (протилежностатевий аспект особистості), Самість (психічна цілісність особистості), Трикстер (обманщик, порушник порядку), Дитя (новий початок, потенціал розвитку).

Ментальність розглядається як інтегральна характеристика способу мислення, світосприйняття та емоційного реагування, притаманного представникам певної культури або етнічної групи. Поняття ментальності включає систему цінностей, установок, стереотипів, когнітивних схем та поведінкових патернів. Концепція ментальності походить з французької історичної школи

«Анналів» (М. Блок, Л. Февр, Ж. Дюбі), де вона позначала «психічне обладнання» епохи - сукупність уявлень, способів мислення та почуття, характерних для певного часу і суспільства.

Колективна ментальність відрізняється від індивідуальної психології надособистісним характером і механізмом передачі через соціалізацію, освіту та культурні традиції.

Етнічна ментальність охоплює специфічні для конкретного етносу способи категоризації реальності, емоційні реакції, ціннісні орієнтації та поведінкові сценарії, що відрізняють його від інших етнічних груп.

Сучасна критика юнгівської концепції зосереджується на кількох ключових аспектах. Насамперед піддається сумніву універсальність архетипів - компаративні дослідження виявляють значні культурні відмінності в символічних системах. Наприклад, архетип Матері в європейських культурах асоціюється з турботою та жертовністю, тоді як у деяких африканських традиціях материнство символізує владу та силу. Критики також вказують на нечіткість критеріїв виділення архетипів та складність їх емпіричної верифікації.

Представники ***культурного релятивізму*** підкреслюють, що універсальні архетипи можуть бути проекцією західноєвропейської традиції на інші народи [28]. ***Соціальний конструктивізм*** стверджує, що архетипи є не вродженими структурами, а соціально сконструйованими категоріями, що виникають у процесі культурного розвитку і передаються через символічні системи. **Постколоніальна критика** вказує на небезпеку використання концепції архетипів для виправдання культурного імперіалізму та есенціалізації відмінностей між народами [29]. Зокрема, дослідники як Хомі Бабха та Едвард Саїд критикують тенденцію західних психологів інтерпретувати незахідні культури через призму європейських архетипічних моделей.

Дискусія про природу архетипів розгортається між ***універсалістською*** та ***партикуляристською*** позиціями. ***Універсалістська позиція*** підкреслює наявність схожих мотивів у міфологіях різних народів: наприклад, образ Світового Дерева присутній як у скандинавському Ігдрасилі, так і в слов'янському Дубі, а мотив Потопу зустрічається в шумерському епосі про Гільгамеша, біблійній оповіді про Ноя, індуїстських пуранах, міфах американських індіанців. ***Партикуляристська позиція*** наголошує на тому, що навіть схожі на перший погляд архетипічні образи мають принципово різний зміст і функції в різних культурах: наприклад, архетип Матері в українській культурі (Берегиня, материнська жертовність) кардинально відрізняється від

індуїстського образу Калі (руйнівна і творча сила) або китайської Гуаньїнь (співчутлива мудрість).

Приклади культурної варіативності архетипів демонструють складність їхньої інтерпретації. ***Архетип Героя*** у давньогрецькій культурі втілювався в образах Геракла, Ахілла, Одіссея і підкреслював індивідуальну доблесть, славу, подолання перешкод заради особистої честі. У японській культурі героїчний ідеал самурая включав лояльність до сюзерена, готовність до самопожертви, дотримання кодексу честі бусідо. В українській традиції герой-козак поєднував захист рідної землі з боротьбою за волю, але водночас зберігав зв'язок з народом і християнськими цінностями. ***Архетип Трикстера*** у північноамериканських індіанців втілювався в образі Койота - хитрого обманщика, який водночас є культурним героєм, що приносить людям вогонь і знання. У слов'янській традиції подібну роль виконує Іван-дурень, який досягає успіху не через розум або силу, а через доброту і везіння. У скандинавській міфології Локі представляє темну сторону Трикстера - руйнівну силу, що загрожує космічному порядку.

Сучасний ***психологічний універсалізм*** прагне збалансувати визнання універсальних аспектів людської психіки з культурною специфікою їх проявів. Еволюційна психологія підтверджує універсальність деяких механізмів (страх висоти, соціальне навчання, потреба в груповій приналежності), але їхні культурні втілення різняться кардинально. ***Модульна теорія розуму*** припускає існування базових когнітивних модулів (розпізнавання облич, мовний модуль, соціальний інтелект), які активізуються в різних культурах по-різному залежно від конкретних умов середовища.

2. Механізми формування етнічної ментальності

Формування етнічної ментальності відбувається через складну взаємодію культурних механізмів, серед яких провідну роль відіграють міф, наратив і символ як основні способи організації та передачі колективного досвіду.

Міф у психологічному розумінні – це не просто архаїчна оповідь, а фундаментальна форма колективної свідомості, що структурує сприйняття світу та задає базові моделі інтерпретації дійсності. За К. Леві-Строссом, міф функціонує як медіатор між протилежностями, допомагаючи культурі впоратися з фундаментальними суперечностями людського існування. Міфологічне мислення оперує бінарними опозиціями (життя-смерть, свій-чужий, верх-низ) і створює символічні системи для їх примирення [30].

Наратив – це структурована оповідь, що надає змісту та значення подіям, створюючи зв'язну картину світу. Етнічні наративи формують колективну пам'ять групи, визначають її місце в історії та перспективи майбутнього. За Дж. Брунером, наративне мислення є одним з двох базових способів організації досвіду (поряд з логіко-науковим), воно створює смисл через побудову причинно-наслідкових зв'язків між подіями в часі [18].

Символ – це культурний знак, що несе багатошарове значення і виконує функції ідентифікації, інтеграції та трансляції цінностей. Символи етнічної культури (прапори, герби, ритуальні предмети, сакральні місця) створюють емоційні зв'язки між членами групи та передають культурні коди наступним поколінням [42].

Механізми формування етнічної ментальності включають кілька взаємопов'язаних процесів. ***Первинна соціалізація*** відбувається через засвоєння мови, яка несе в собі специфічні способи категоризації світу. ***Гіпотеза лінгвістичної відносності*** Сепіра-Уорфа, хоча і в м'якій формі, знаходить підтвердження в дослідженнях когнітивних відмінностей між носіями різних мов. Наприклад, в українській мові існують різні слова для позначення різних типів снігу та його станів (сніг, пороша, заметіль, завірюха, хурделиця), що дозволяє носіям більш диференційовано сприймати зимові природні явища порівняно з носіями мов, де є лише одне загальне слово для снігу. Інший приклад – німецька мова має багато складених слів для опису емоційних станів (Schadenfreude – радість від чужого нещастя, Fernweh – туга за далекими місцями), що формує особливу емоційну культуру німецькомовних народів.

Ритуально-обрядова практика закріплює символічні системи через тілесний досвід та емоційне переживання. Календарні свята, обряди переходу, релігійні церемонії створюють регулярні точки актуалізації етнічної ідентичності. ***Фольклорна традиція*** транслює архетипні образи та моделі поведінки через казки, легенди, пісні, приказки. Ці тексти функціонують як «культурна пам'ять», зберігаючи та передаючи етнічні стереотипи та цінності.

Особливу роль відіграють травматичні історичні події, які формують «***вибрані травми***» (за В. Волканом) – колективні спогади про страждання, що стають частиною етнічної ідентичності та передаються наступним поколінням навіть без прямого досвіду [29]. Холокост в єврейській культурі, геноцид вірмен, Голодомор в українській історії, атомні бомбардування Хіросіми та Нагасакі в японській культурі – це приклади того, як травматичні події формують специфічні риси етнічної ментальності, включаючи підвищену чутливість до загроз, недовіру до «чужих», особливе

ставлення до збереження культурної спадщини. Для психологів-практиків це означає необхідність врахування трансгенераційної передачі травми при роботі з клієнтами різного етнічного походження.

Важливим механізмом є також ***культурна трансмісія*** – процес передачі культурних знань, цінностей і практик від старшого покоління до молодшого. Цей процес включає як вертикальну трансмісію (від батьків до дітей), так і горизонтальну (між однолітками) та косу (від неспоріднених дорослих). Дослідження показують, що найстійкішими є ті елементи культури, які передаються через кілька каналів одночасно.

3. Взаємозв'язок архетипів, ментальності й етнічної ідентичності

Етнічна ідентичність – це усвідомлення індивідом своєї належності до певної етнічної групи, що супроводжується емоційним ставленням до цієї належності та готовністю діяти в інтересах групи. За Г. Теджфелом і Дж. Тернером (теорія соціальної ідентичності), етнічна ідентичність виконує функції самокатегоризації, самооцінки та створення позитивної відмінності від інших груп [70].

Архетипи функціонують як глибинні структури, що надають етнічній ідентичності емоційну насиченість та символічну багатозначність. Вони проявляються в етнічних символах, міфах про походження народу, уявленнях про національний характер та історичну долю. Ментальність же є тим середовищем, в якому архетипні образи набувають конкретного культурного змісту та стають частиною повсякденної свідомості.

Взаємодія цих феноменів можна проілюструвати на прикладі американської національної ідентичності. ***Архетип Героя*** реалізується в образі «Self-Made Man» – людини, що досягла успіху власними зусиллями. Цей архетип наповнюється конкретним змістом через наративи про піонерів, які освоювали Дикий Захід, іммігрантів, що будували нове життя, підприємців, які створили світові корпорації. Американська ментальність включає віру в індивідуальні можливості, оптимізм, готовність до ризику, що проявляється в конкретних поведінкових патернах – високій мобільності, підприємницькості, неформальності міжособистісних стосунків.

Архетип Землі-Матері в різних культурах набуває специфічних форм. В українській традиції земля персоніфікується як берегиня, що захищає та живить, але може й покарати за неповагу. У скандинавській міфології земля представлена як Йорд – могутня богиня, мати Тора, що символізує силу та родючість. В

австралійських аборигенів концепція «Dreamtime» пов'язує землю з предковими духами, що створили ландшафт і продовжують в ньому жити. Ці відмінності відображають особливості геокультурного досвіду та господарського укладу народів.

Архетипні образи ворога також культурно специфічні. Для островних держав (Англія, Японія) ворог часто приходить морем, для континентальних – сухопутними кордонами. Це формує різні стратегії захисту та особливості військової культури. Британський флот, японські самураї, швейцарські стрільці, козацькі загони – все це конкретні втілення архетипу Воїна-Захисника, адаптовані до специфічних географічних та історичних умов.

Колективна пам'ять (за М. Хальбваксом) функціонує як механізм збереження та актуалізації архетипних образів. Вона не є простим зберіганням фактів, а активним процесом реконструкції минулого відповідно до потреб теперішнього [72]. Колективна пам'ять селективна – вона зберігає те, що підтверджує групову ідентичність, і забуває те, що її суперечить.

Прикладом селективності колективної пам'яті є американський наратив про «американську мрію» та освоєння Дикого Заходу. Колективна пам'ять зберігає героїчні образи піонерів, які долали труднощі заради кращого майбутнього, але водночас замовчує або применшує геноцид корінних американців, експлуатацію китайських робітників при будівництві залізниці, рабство на Півдні. Архетип Героя-Піонера актуалізується через музеї, фільми, шкільні підручники, що зміцнює віру в американську винятковість та індивідуальні можливості, але створює викривлену картину історичної реальності.

В українському контексті колективна пам'ять по-різному зберігає спогади про козацтво залежно від політичного контексту. В радянський період козаки подавалися переважно як стихійні повстанці проти феодального гноблення, акцент робився на соціальному характері їхньої боротьби. В пострадянській Україні актуалізувалися інші аспекти козацького міфу – захист православ'я, боротьба за національну незалежність, демократичні традиції козацької республіки. Архетип Воїна-Захисника наповнюється різним змістом залежно від потреб сучасної національної ідентичності.

Механізм реконструкції минулого яскраво проявляється у французькій колективній пам'яті про Наполеона. За життя імператора французи переживали економічні труднощі, безперервні війни, авторитарну владу. Однак колективна пам'ять зберегла образ Наполеона як творця сучасної Франції, носія ідей Просвітництва, того, хто поширив революційні цінності по всій Європі. Архетип

Героя-Реформатора затьмарив історичні факти про жертви наполеонівських воєн та обмеження громадянських свобод.

Травматичні події також селективно зберігаються в колективній пам'яті. Німецька колективна пам'ять про Другу світову війну зосереджена на Холокості і злочинах нацизму, що дозволяє підтримувати демократичні цінності та європейську інтеграцію. Водночас менше уваги приділяється стражданням німецького цивільного населення під час бомбардувань або вигнанню німців з Східної Європи після війни, оскільки це може підірвати моральну основу повоєнного німецького самоусвідомлення.

Роль медіа у формуванні колективної пам'яті демонструє випадок з радянською інтерпретацією Великої Вітчизняної війни. Архетип Народу-Переможця формувався через кінематограф, літературу, меморіальну політику, де акцентувалися героїзм, єдність, жертовність заради Перемоги. При цьому замовчувалися репресії проти власного населення, помилки командування, співпраця частини населення з окупантами, що могло підірвати легітимність радянської влади та єдність багатонаціонального СРСР.

Сучасний приклад трансформації колективної пам'яті – це переосмислення ролі Степана Бандери в українській історії. В радянський період він подавався виключно як «фашистський колаборант» та «ворог народу». В незалежній Україні частина суспільства актуалізувала інші аспекти його діяльності – боротьбу за національну незалежність, жертовність заради української справи, протистояння як нацистській, так і радянській окупації. Архетип Героя-Визволителя наповнюється новим змістом відповідно до потреб формування української національної ідентичності.

Відмінності покоління в колективній пам'яті можна спостерігати на прикладі оцінки радянського періоду в пострадянських країнах [33]. Старше покоління, що безпосередньо жило в СРСР, зберігає спогади про стабільність, соціальні гарантії, великі будівельні проєкти, космічні досягнення. Молодше покоління, що формувалося після розпаду СРСР, актуалізує інші аспекти – тоталітарний режим, обмеження свобод, економічну неефективність. Ці відмінності впливають на політичні орієнтації та ставлення до демократичних реформ.

Релігійний контекст колективної пам'яті проявляється у християнських наративах про хрестові походи. Західноєвропейська традиція довгий час зберігала їх як героїчну боротьбу за звільнення Святої землі, втілення християнських ідеалів.

Ісламський світ пам'ятає їх як агресивне вторгнення, що призвело до руйнувань та страждань мирного населення. В сучасних умовах міжрелігійного діалогу обидві традиції намагаються переосмислити ці події, знаходячи спільні точки дотику та взаємного розуміння.

Для психологів розуміння механізмів колективної пам'яті критично важливе при роботі з клієнтами різного культурного походження, оскільки індивідуальні травми часто накладаються на колективні, а терапевтичний процес може потребувати врахування не лише особистої історії клієнта, але й історичного досвіду його етнічної групи. Особливо це актуально при роботі з представниками діаспор, біженцями, жертвами міжетнічних конфліктів, де колективна пам'ять може як ускладнювати, так і сприяти процесу психологічного зцілення.

4. Ментальність у сучасних умовах

Гібридизація – це процес змішування та взаємодії різних культурних елементів, що призводить до створення нових, синкретичних форм культурної експресії. За Х. Бхабха, гібридизація є характерною рисою постколоніального світу, де домінуючі та підлеглі культури створюють «третій простір» нових значень.

Яскравим прикладом культурної гібридизації є латиноамериканська культура, що поєднала елементи іберійської, корінної індіанської та африканської традицій. У Мексиці архетип Богоматері трансформувався в образ Діви Гваделупської, яка поєднує католицьку іконографію з ацтекськими символами (темна шкіра, символи сонця та місяця, троянди замість кактусових квітів). Цей синкретичний образ став центральним символом мексиканської національної ідентичності, демонструючи, як архетипи адаптуються до нових культурних контекстів.

Афро-американська музична культура представляє гібридизацію африканських ритмічних традицій, європейської гармонії та американського соціального досвіду. Блюз, джаз, хіп-хоп створили нові форми культурної експресії, що вплинули на глобальну музичну культуру та стали засобом артикуляції расового досвіду в Америці.

Медіалізація – це процес перетворення медіа з засобу передачі інформації на середовище, що формує соціальну реальність та культурні смисли. Сучасні медіа не просто відображають дійсність, а активно конструюють її, створюючи нові форми колективної ідентичності.

Телесеріали як механізм медіалізації етнічності демонструє турецька індустрія розваг, що через історичні серіали формує глобальні уявлення про турецьку культуру та історію Османської

імперії. Серіали популярні від Балкан до Пакистану, створюючи транснаціональну турецьку м'яку силу та впливаючи на сприйняття ісламської цивілізації. Водночас вони романтизують історію, створюючи ідеалізовані архетипні образи турецького воїна, справедливого правителя, вірної дружини.

Соціальні мережі як простір конструювання ідентичності демонструють Instagram-акаунти, присвячені «естетиці» різних культур - корейській, скандинавській, латинській. Користувачі створюють візуальні наративи, що спрощують та естетизують складні культурні традиції, перетворюючи їх на споживчі продукти. Призводить це до поверхового розуміння культур, але водночас підвищує інтерес до культурного різноманіття.

YouTube як платформа культурної трансмісії дозволяє етнічним спільнотам створювати власні медіанаративи, обходячи традиційні медіа. Український YouTube-канал «Made in Ukraine» популяризує сучасну українську культуру через lifestyle-контент, руйнуючи стереотипи про Україну як виключно аграрну країну та демонструючи урбаністичну, технологічну, креативну Україну.

Мобільність – це не лише фізичне переміщення людей, але й циркуляція ідей, образів, практик, що руйнує традиційні кордони між культурами та створює нові форми транснаціональної ідентичності.

Кулінарна мобільність проявляється у глобальному поширенні суші, піци, тако, що адаптуються до місцевих смаків та доступних інгредієнтів. Американські суші-ролли з авокадо та крабовими паличками кардинально відрізняються від японських, але створюють нову форму культурного досвіду для американських споживачів. Це демонструє, як мобільність культурних практик призводить до їх трансформації та локалізації.

Освітня мобільність створює нові форми космополітичної ідентичності серед міжнародних студентів, які поєднують елементи рідної культури з досвідом навчання в іноземних університетах. Китайські студенти в американських університетах розвивають «глобальну китайську ідентичність», що поєднує конфуціанські цінності з західними академічними підходами та лібертарними політичними поглядами.

Цифрова мобільність дозволяє участь у віртуальних спільнотах без фізичного переміщення. Онлайн-ігри створюють транснаціональні команди, де гравці з різних країн співпрацюють та розвивають спільну гейм-культуру з власною мовою, ритуалами, ієрархіями. Корейська гра-культура через K-pop та онлайн-ігри впливає на молодіжну ідентичність від Сеула до Сан-Паулу.

Сучасні умови глобалізації кардинально змінюють механізми формування та функціонування етнічної ментальності. Цифрові технології створюють нові простори конструювання ідентичності, де традиційні етнічні межі розмиваються. Соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язки з етнічною спільнотою незалежно від географічної відстані, але водночас сприяють формуванню гібридних ідентичностей.

TikTok як платформа етнічної репрезентації демонструє, як молодь використовує короткі відео для представлення своїх культур глобальній аудиторії. Хештеги #NativeAmerican, #AfricanCulture, #UkrainianTradition дозволяють етнічним меншинам презентувати автентичні аспекти своїх культур, але в форматі, адаптованому до цифрового споживання. Такі тенденції створюють нові форми культурної солідарності, але водночас ризикує спрощенням складних традицій.

Додатки для вивчення мов (Duolingo, Babbel) демократизують доступ до етнічних мов, дозволяючи людям різного походження вивчати «мови своїх предків». Українці в діаспорі використовують ці технології для передачі української мови своїм дітям, що народилися за кордоном. Водночас мова, вивчена через додаток, відрізняється від живої мови, засвоєної в родинному середовищі.

Міграційні процеси призводять до виникнення діаспорних спільнот, що зберігають етнічну ідентичність в іноетнічному середовищі. При цьому формується специфічна «***діаспорна ментальність***», яка поєднує елементи материнської культури з адаптаційними стратегіями. Наприклад, китайські діаспори у різних країнах розвинули унікальні форми культурної адаптації, зберігаючи ключові елементи китайської традиції (сімейні цінності, освітні пріоритети, бізнес-етика), але адаптуючи їх до місцевих умов. Індійська діаспора в Великобританії створила унікальну «брітіндійську» культуру, що поєднує елементи індуїстських традицій з британськими соціальними практиками.

Українська діаспора в Канаді демонструє феномен «канадських українців», які розвинули специфічну форму україномовності, що зберегла архаїчні елементи української мови початку XX століття, але включила англіцизми та канадські реалії. Канадські українці святкують українські свята, але адаптували їх до канадського мультикультурного контексту - український павільйон на Всесвітній виставці в Торонто, український контент на канадському телебаченні.

Сомалійська діаспора в Скандинавії створила унікальну ідентичність, що поєднує сомалійську племінну структуру з скандинавськими соціал-демократичними цінностями. Молодь

сомалійського походження в Норвегії розмовляє сомалійською вдома, норвезькою в школі, англійською в соціальних мережах, створюючи багатошарову лінгвістичну ідентичність.

Турецька діаспора в Німеччині протягом кількох поколінь розвинула феномен «турків-німців», які балансують між турецьким патріархатом та німецьким фемінізмом, ісламськими цінностями та секулярним суспільством. Німецько-турецькі письменниці (такі як Феріде Чиджек) створюють літературу, що артикулює цей складний діаспорний досвід.

Медіакультура створює нові форми символічного представлення етнічності. Голлівудські фільми, корейські серіали, японське аніме транслюють специфічні культурні коди, формуючи глобальні уявлення про етнічні характеристики. Медіакультура може призводити як до стереотипізації, так і до підвищення культурної толерантності. Корейська хвиля (Hallyu) сприяла глобальній популяризації корейської культури, але водночас створила стереотипізовані уявлення про сучасну Південну Корею.

Фільм «Чорна Пантера» створив новий афрофутуристичний наратив, що переосмислив африканську ідентичність через призму технологічного прогресу та культурної гордості. Вигадана країна Ваканда стала символом того, якою могла б бути Африка без колоніалізму, впливаючи на самосприйняття африканської діаспори по всьому світу.

Болівуд як глобальний феномен транслює специфічні індійські цінності (сімейні зв'язки, повага до старших, релігійна толерантність) через популярний кінематограф. Болівудські фільми формують уявлення про Індію як країну контрастів - традиційну, але модерну, релігійну, але толерантну, що впливає на туристичну привабливість Індії та її міжнародний імідж.

Скандинавський нуар (детективні серіали та книги з Данії, Швеції, Норвегії) створив глобальний образ Скандинавії як регіону соціальної справедливості, але з прихованими темними сторонами. Це вплинуло на туризм до скандинавських країн та інтерес до скандинавської моделі соціального устрою.

Цифрові платформи дозволяють етнічним меншинам підтримувати та відновлювати культурні традиції. Онлайн-курси рідних мов, віртуальні музеї, цифрові архіви фольклору створюють нові можливості для культурної трансмісії. Водночас виникає ризик «музеєфікації» культури, коли традиції перетворюються на статичні об'єкти споживання, втрачаючи свою живу динаміку.

Інтерактивні мапі корінних територій дозволяють корінним американцям відновлювати зв'язки з традиційними землями та передавати географічні знання молодому поколінню. Додатки

показують історичні міграційні шляхи, священні місця, традиційні назви географічних об'єктів, але водночас можуть сприйматися як туристичні атракції, а не живі культурні практики.

Цифрові архіви української народної музики зберігають автентичні записи, зроблені етнодослідниками у XX столітті, роблячи їх доступними для сучасних музикантів та дослідників. Але коли ці мелодії використовуються в сучасних аранжуваннях, вони втрачають свій ритуальний контекст і перетворюються на естетичні об'єкти.

Транснаціоналізм – це явище, коли люди підтримують множинні зв'язки з різними країнами та культурами, створюючи складні мережі ідентичностей. Транснаціональні спільноти можуть існувати в кіберпросторі, підтримуючи культурну цілісність без територіальної єдності. Прикладом є глобальна єврейська спільнота, що підтримує культурні та релігійні зв'язки через цифрові платформи.

Курдська транснаціональна спільнота підтримує курдську ідентичність через цифрові платформи, незважаючи на політичні кордони між Туреччиною, Іраком, Іраном та Сирією. Курдські телеканали, соціальні мережі, онлайн-освітні програми створюють віртуальний Курдистан, де курди з різних країн можуть спілкуватися курдською мовою та підтримувати спільну культурну ідентичність.

Глобальна ірландська спільнота через День святого Патрика та ірландські паби створює транснаціональну мережу «ірландськості», що включає як етнічних ірландців, так і людей, які ідентифікуються з ірландською культурою. Етнічна ідентичність може стати глобальним культурним брендом.

Сикхська транснаціональна спільнота підтримує релігійно-етнічну ідентичність через глобальну мережу гурудвар (храмів), що функціонують як центри не лише релігійного, але й культурного та соціального життя сикхів від Ванкувера до Лондона. Цифрові платформи дозволяють транслювати релігійні церемонії та підтримувати зв'язки між сикхськими спільнотами в різних країнах.

Зазначені процеси створюють нові виклики для психологів-практиків, які мають працювати з клієнтами, що мають множинні, часто суперечливі ідентичності, поєднують традиційні цінності з глобальними трендами та переживають стрес від постійного балансування між різними культурними очікуваннями. Розуміння цих процесів критично важливе для розвитку культурно-сенситивних підходів у психологічній практиці.

5. Ментальність і архетипи українського етносу

Українська ментальність формувалася під впливом специфічних геополітичних, історичних та культурних чинників. Прикордонне положення між Сходом і Заходом, тривала відсутність власної державності, аграрний характер культури, козацька традиція – все це наклало відбиток на психологічні особливості української спільноти.

Геополітичний фактор прикордонного положення проявляється у формуванні специфічної ***«серединної ментальності»***, що поєднує елементи східної та західної традицій [36]. Українські весільні обряди демонструють це поєднання: західноукраїнські традиції включають елементи центральноєвропейського фольклору (польки, вальси, багатоголосі пісні), тоді як східноукраїнські зберігають більше спільного зі слов'янською архаїкою (обрядові голосіння, ритуальне значення рушників, хлібобулочних виробів). ***Релігійний синкретизм*** також відображає це положення: українське православ'я включає елементи дохристиянських вірувань (культ природи, аграрні обряди), католицького впливу (особливе шанування Богородиці, культ святих), що створює унікальну форму народної релігійності.

Тривала відсутність державності формувала специфічні адаптаційні механізми. Український селянин розвинув вміння виживати під різними владами, зберігаючи внутрішню ідентичність. Це проявляється в феномені ***«подвійної лояльності»*** - зовнішньої покори і внутрішнього опору, що можна спостерігати в радянський період, коли українці формально підтримували радянську владу, але зберігали українську мову, традиції, історичну пам'ять у приватному просторі. ***Стратегія «мовчазного опору»*** проявлялася в збереженні української мови в родинному вжитку навіть за умов офіційного домінування російської, у передачі народних пісень та легенд, у підтримці зв'язків з українською діаспорою.

Базовими архетипами української культури є архетип Матері-Землі, що втілюється в образах Берегині, Матері-України, священної землі-годувальниці. Цей архетип проявляється в особливому ставленні до землі як живої істоти, в культі материнства, в жіночих образах української літератури та мистецтва.

Архетип Берегині знаходить конкретне втілення в українському фольклорі та народних віруваннях. У народних піснях Берегиня постає як захисниця дому, родини, врожаю: *«Берегиня над водою стоїть, дітей своїх береже»*. Образ Берегині активізується в кризових ситуаціях - під час війни українські матері часто звертаються до цього архетипу, створюючи захисні амулети для

синів-воїнів. ***Культ землі-годувальниці*** проявляється в ритуальній поведінці українських селян: перед посівом землю «просили» про врожай, після збирання «дякували», померлих ховали зі словами «прийми земле-матінко». Культ зберігається навіть серед урбанізованих українців - багато міських жителів обов'язково мають дачну ділянку, де вирощують овочі «для душі», а не з економічних міркувань.

У сучасному мистецтві архетип Матері-України набуває нових форм. Фільм «Позивний 'Бандерас'« (2018) показує молоду матір, яка втрачає сина на війні, але знаходить силу в образі України як страждаючої, але непереможної матері. Скульптури «Батьківщина-Мати» в Києві та подібні монументи в інших містах матеріалізують цей архетип у міському просторі. Сучасні українські письменниці (Оксана Забужко, Софія Андрухович) переосмислюють материнський архетип, показуючи його не лише як жертовність, але і як джерело сили, творчості, опору.

Архетип Воїна-Захисника реалізується в козацькій традиції, образах народних месників (опришки, гайдамаки), сучасних уявленнях про захисників України.

Козацький ідеал чоловічої сили кардинально відрізняється від західноєвропейського лицарського або східного самурайського. Козак - це насамперед вільна людина, яка обирає свого ватажка і може його змінити. У козацькому фольклорі герой часто перемагає не силою, а хитрістю, кмітливістю: легенди про Івана Сірка, який обманув турецького султана, про козаків, що втекли з турецької неволі за допомогою розуму, а не зброї. Демократичні традиції Запорозької Січі формували уявлення про ідеального захисника як того, хто захищає не заради особистої слави, а заради спільного блага. Сучасні дослідження показують, що цей архетип активізується в українському суспільстві під час кризових ситуацій - під час Революції Гідності багато учасників використовували козацьку символіку, називали себе «новими козаками», створювали добровольчі сотні за принципом козацьких куренів.

Опришківська традиція Карпат створила специфічний тип народного месника, що боровся проти соціальної несправедливості. Олекса Довбуш у народній пам'яті постає не як звичайний розбійник, а як захисник бідних проти багатих, українських селян проти польських панів. Образ отримає нове, актуальне значення в сучасному українському кіно та літературі як символ боротьби за соціальну справедливість**.** *Гайдамацький рух* XVIII століття також залишив слід в українській ментальності як приклад народного повстання проти національного та релігійного гноблення. Образи народних месників формують специфічне розуміння справедливості

та права на опір, що проявилося під час Помаранчевої революції та Революції Гідності.

Архетип Дороги відображає специфіку української історії – постійні міграції, еміграції, пошуки кращої долі. Він втілюється в численних піснях про дорогу, розлуку, чужину, в образах мандрівників, чумаків, сезонних робітників.

Чумацькі шляхи як торговельні маршрути між Україною та Кримом, Молдовою, Угорщиною створили специфічну субкультуру українських далекобійників середньовіччя. Чумацькі пісні оспівують не лише розлуку з домом, але й романтику мандрів, пізнання світу, ділову хватку. Образ чумака в українському фольклорі - це не просто мандрівник, а людина, що поєднує різні світи, носій новин, посередник між культурами. *Трудова міграція* є константою української історії: від сезонних робітників на цукрових заводах Російської імперії до сучасних трудових мігрантів у Європі. Цей досвід формує специфічну «*мігрантську ментальність*» - здатність адаптуватися до різних умов, зберігаючи зв'язки з домом.

Сучасна українська еміграція також відображає архетип Дороги. Українські трудові мігранти в Польщі, Італії, Португалії зберігають українську ідентичність, створюють неформальні мережі підтримки, регулярно повертаються додому. Український заробітчанський досвід створює специфічний наратив: «поїхав/поїхала на заробітки» не сприймається як еміграція, а як тимчасовий відїзд з обов'язковим поверненням. Це відрізняє українську трудову міграцію від еміграції інших народів і відображає глибоку емоційну прив'язаність до рідної землі. Українські пісні про дорогу («Їхав козак за Дунай», «Ой у полі криниченька», «Стоїть явір над водою») завжди включають мотив повернення додому, що відображає тимчасовий характер українських мандрів.

Архетип Жертви пов'язаний з травматичним досвідом українського народу – голодоморами, репресіями, війнами. Він формує специфічну «віктимну свідомість», схильність до самоспівчуття, але водночас і особливу стійкість перед негараздами.

Голодомор 1932-1933 років залишив травматичний слід в українській ментальності, що проявляється в особливому ставленні до хліба, збереження продуктів, страхові перед голодом. Дослідження психологів показують, що навіть онуки жертв Голодомору демонструють компульсивну поведінку щодо їжі - схильність до надмірних запасів, неможливість викидати навіть зіпсовані продукти, особливе ставлення до хліба як священної їжі [36]. Радянські репресії сформували культуру мовчання, недовіри до влади, страх перед політичними дискусіями, шо проявлялося в радянський період у феномені «кухонних розмов» - політичні

дискусії відбувалися лише в приватному просторі, серед найближчих людей.

Водночас архетип Жертви парадоксально поєднується з надзвичайною життєстійкістю українського народу. ***Культура виживання*** включає здатність знаходити вихід із найскладніших ситуацій, використовувати мінімальні ресурси для життя, зберігати оптимізм навіть у найтяжчі часи. Український гумор як механізм подолання травми демонструє цю стійкість - анекдоти радянського періоду, жарти часів незалежності, мемна культура сучасної України показують здатність іронізувати над власними стражданнями, що є важливим психологічним механізмом зцілення.

Архетип Козака як ідеального українця поєднує в собі риси вільної людини, воїна, захисника знедолених. Козацька республіка стала символом демократичних традицій, територіальної автономії, особливого типу маскулінності, що відрізняється від європейських чи азійських моделей.

Козацька демократія як історичний досвід самоврядування впливає на сучасні українські уявлення про політичну участь. Майдани як форма прямої демократії відтворюють козацькі ради - зібрання всіх дорослих чоловіків для прийняття колективних рішень. *Протестна культура* сучасної України (Помаранчева революція, Революція Гідності) використовує козацьку символіку, ритуали, форми організації. Учасники протестів часто організовуються в «сотні» на зразок козацьких, обирають ватажків, приймають рішення колективно.

Козацька маскулінність відрізняється від патріархальних моделей інших культур. Козак не домінує над жінкою через фізичну силу, а заслуговує повагу через мужність, чесність, готовність захистити слабших. Сучасні дослідження показують, що українські чоловіки демонструють менше агресивності порівняно з російськими, більшу готовність до партнерських стосунків з жінками, менше схильності до авторитарних установок. *Козацька етика* включає повагу до жінки-матері, захист дітей, турботу про літніх батьків, що формує специфічну модель сімейних стосунків.

Сучасні трансформації української ментальності пов’язані з процесами державотворення, європейської інтеграції, військового конфлікту. Революція Гідності 2013-2014 років актуалізувала архетип Героя-Борця за свободу, що проявився в масових протестах, волонтерському русі, створенні нових громадських організацій. Російська агресія з 2014 року сприяла консолідації національної ідентичності, переосмисленню історичної травми як джерела сили, а не слабкості.

Волонтерський рух часів Революції Гідності та війни продемонстрував актуалізацію архетипу Захисника в мирних громадян. Тисячі українців, які ніколи не мали військового досвіду, стали збирати кошти, закуповувати амуніцію, організовувати госпіталі, евакуаційні центри. Волонтерські організації («Народний тил», «Крила Фенікса», «Повернись живим») створили нову модель громадянської активності, що поєднує традиційну українську взаємодопомогу з сучасними технологіями і європейськими стандартами прозорості. Краудфандингові платформи для збору коштів на потреби армії демонструють трансформацію традиційної козацької «скарбниці» - колективного фонду козацької громади - у цифрову епоху.

ІТ-сектор як новий простір самореалізації для молодих українців демонструє трансформацію козацького духу підприємництва. Українські ІТ-компанії часто організовані за принципом горизонтальної ієрархії, команди мають значну автономію, заохочується ініціативність і творчість. Багато українських ІТ-підприємців активно підтримують армію, волонтерські проєкти, розвиток освіти, що відображає козацьку традицію служіння спільному благу. *Українські стартапи* (GitLab, Grammarly, MacPaw) часто зберігають зв'язки з Україною навіть після виходу на міжнародні ринки, що демонструє трансформацію патріотичного архетипу в глобалізованому світі.

Наративи сучасної України включають історії успішних реформ (децентралізація, цифровізація), міжнародного визнання (євроінтеграційний процес), культурного відродження (розвиток української мови, повернення до автентичних традицій). Водночас зберігаються і проблемні наративи – корупція, еміграція, економічна залежність, що відображають неповністю подолані травми радянського минулого.

Євробачення 2016 року з перемогою пісні «1944» про депортацію кримських татар символізувала міжнародне визнання української інтерпретації історичних травм, що стало частиною ширшого наративу про Україну як країну, що захищає європейські цінності від авторитарних загроз. Безвізовий режим з ЄС трансформував архетип Дороги - тепер українці мандрують не як заробітчани, а як туристи та партнери, що змінює самосприйняття нації.

Молоде покоління українців демонструє значно більшу відкритість до глобальних впливів, володіє декількома мовами, активно користується цифровими технологіями. При цьому зберігається сильна емоційна прив'язаність до України як батьківщини, готовність її захищати та розбудовувати. Такі тенденції

свідчать про формування нового типу української ментальності, що поєднує традиційні цінності з модерними компетенціями.

Покоління Z в Україні формувалося в умовах незалежності, європейської інтеграції та війни, що створює унікальну комбінацію космополітичності та патріотизму. Молоді українці вільно спілкуються англійською, подорожують світом, працюють у міжнародних компаніях, але водночас активно вивчають українську історію, підтримують армію, беруть участь у волонтерських проєктах. Українська YouTube-спільнота (Max Maximov, Дудь, +100500) створює контент, що поєднує глобальні тренди з українською специфікою. Молоді блогери часто піднімають теми української історії, культури, політики, роблячи їх цікавими для міжнародної аудиторії.

Сучасна українська музика демонструє синтез традиційних мелодій і сучасних жанрів. Гурти «KALUSH», «Go_A», «Kazka» використовують українську мову, народні інструменти, але в сучасній обробці, що робить український фольклор привабливим для молодої аудиторії. Такий формат відображає формування нової форми культурної ідентичності, що не протиставляє традицію і модернізм, а синтезує їх.

Постколоніальна травма є важливим фактором формування сучасної української ментальності. Тривалий досвід підпорядкування різним імперіям сформував специфічні психологічні механізми: з одного боку, адаптивність і здатність до виживання в складних умовах, з іншого – комплекс меншовартості та недовіру до власних сил. Процес деколонізації свідомості стає важливим завданням сучасної України.

Мовна політика як інструмент деколонізації проявляється в зростанні престижу української мови серед молоді. Якщо в 1990-х роках українська мова сприймалася як «сільська» або «націоналістична», то сьогодні вона асоціюється з успішністю, освіченістю, патріотизмом. Переведення українських міст на українські назви вулиць символізує відмову від колоніальної спадщини та творення власного символічного простору.

Культурна деколонізація включає переосмислення радянського періоду не як «золотого віку», а як часу національного пригноблення. Музей «Розстріляне відродження», меморіал жертвам політичних репресій, декомунізація пам'ятників створюють новий наратив про радянський період як травматичний досвід, що потребує осмислення і подолання. ***Психологічна деколонізація*** проявляється в зростанні самоповаги українців, відмові від комплексу меншовартості, готовності захищати свої права та інтереси на міжнародній арені.

Зазначені трансформації створюють складну картину сучасної української ментальності, що поєднує архаїчні архетипи з модерними формами їх вираження, традиційні цінності з глобальними трендами, травматичний досвід з оптимістичними проекціями майбутнього. Для психологів-практиків це означає необхідність врахування багатошаровості української ідентичності при роботі з українськими клієнтами як в Україні, так і в діаспорі.

ТЕМА №6. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ

План

1. Теоретичні основи етнопсихології сімейних відносин та соціалізації.
2. Формування етнічної ідентичності через сім'ю.
3. Етнокультурні моделі соціалізації та сімейні відносини.
4. Етнічні особливості сімейних відносин.
5. Сучасні виклики етнокультурної соціалізації та сімейних відносин.

1. Теоретичні основи етнопсихології сімейних відносин та соціалізації

Етнопсихологія сімейних відносин та соціалізації становить фундаментальну галузь сучасної психологічної науки, яка досліджує складні взаємозв'язки між культурними традиціями, сімейними структурами та процесами формування особистості в межах конкретних етнокультурних контекстів. Розуміння етнокультурної специфіки сімейного функціонування набуває критичної важливості для практикуючих психологів, оскільки дозволяє адекватно оцінювати поведінкові патерни, конфліктні ситуації та траєкторії розвитку клієнтів з різноманітних культурних середовищ, що особливо актуально в умовах глобалізації та посилених міграційних процесів.

Етнопсихологія сімейних відносин – це міждисциплінарна галузь, що вивчає вплив етнокультурних чинників на структуру, функціонування та динаміку сімейних систем, а також на процеси міжпоколінної трансмісії культурних цінностей та поведінкових моделей [18]. Етнопсихологія сімейних відносин інтегрує підходи культурної антропології, соціальної психології, сімейної терапії та розвитку особистості, створюючи цілісну картину того, як етнічна приналежність формує внутрішньосімейні відносини та механізми передачі культурної спадщини.

Соціалізація – це багатовимірний процес засвоєння індивідом соціальних норм, цінностей, знань, навичок та моделей поведінки, що дозволяють йому ефективно функціонувати як члену конкретного суспільства. За концепцією П. Бергера та Т. Лукмана, соціалізація включає первинну соціалізацію, що відбувається в ранньому дитинстві через взаємодію з найближчим оточенням, передусім сім'єю, та вторинну соціалізацію, яка триває протягом всього життя через включення в різноманітні соціальні інституції та групи. Первинна соціалізація є найбільш інтенсивною та емоційно

насиченою, оскільки дитина засвоює базові категорії розуміння світу в умовах тісного емоційного зв'язку з батьками або опікунами.

Етнокультурна соціалізація – це специфічний процес передачі етнічної ідентичності, культурних знань, традицій та практик від батьків до дітей, що включає як експліцитне навчання через розповіді про історію народу, мову, традиції, так і імпліцитну трансмісію через повсякденні практики, емоційні реакції та поведінкові моделі. Етнокультурна соціалізація процес відрізняється від загальної соціалізації своєю специфічністю, емоційною насиченістю та направленістю на збереження етнокультурної ідентичності в умовах можливого культурного плюралізму або домінування іншої культури.

Теоретичні основи етнопсихології сімейних відносин базуються на кількох ключових парадигмах, кожна з яких вносить унікальний внесок у розуміння етнокультурних процесів у сім'ї. ***Екологічна теорія Урі Бронфенбреннера*** розглядає розвиток особистості в контексті вкладених систем впливу, де мікросистема, що включає сім'ю, безпосередньо взаємодіє з мезосистемою (спільнота, школа, релігійні організації), екзосистемою (соціальні інституції, медіа, економічні умови) та макросистемою (культура, ідеологія, історичний контекст) [74]. Наприклад, у ромських сім'ях в Україні діти засвоюють етнічні цінності через участь у традиційних сімейних ритуалах, спілкування рідною мовою в домашньому середовищі, при цьому їхня етнічна соціалізація відбувається під впливом ширших суспільних процесів, таких як освітня політика держави, медійні репрезентації ромської культури та економічні можливості спільноти.

Система сімейної терапії Мюррея Боуена наголошує на міжпоколінній трансмісії емоційних патернів та функціональних дисфункцій, що особливо актуально для розуміння етнокультурної спадковості [69]. За цією теорією, сімейні системи передають не лише культурні традиції, але й специфічні способи емоційного реагування, конфліктної поведінки та міжособистісної взаємодії. У контексті етнопсихології це означає, що травматичний історичний досвід етнічної групи може передаватися через покоління у вигляді специфічних тривожних реакцій, недовіри до представників інших груп або особливих патернів згуртованості всередині етнічної спільноти.

Культурно-історична теорія Лева Виготського підкреслює роль культурних медіаторів, таких як мова, символи, традиції, у формуванні вищих психічних функцій дитини. Зона найближчого розвитку реалізується через взаємодію з більш досвідченими членами культури, передусім батьками та родичами,

які передають не лише знання та навички, але й специфічні способи мислення та емоційного реагування. Наприклад, в українських сім'ях діти засвоюють не лише українську мову, але й специфічні способи вираження емоцій, особливості гумору, традиційні форми ввічливості та поваги до старших через повсякденне спілкування та участь у сімейних традиціях.

Теорія соціального навчання Альберта Бандури пояснює механізми засвоєння культурних моделей через спостереження, імітацію та моделювання поведінки значущих дорослих. У етнокультурному контексті діти не лише спостерігають за поведінкою батьків, але й засвоюють етнічно специфічні способи взаємодії, жести, манеру спілкування, ставлення до традицій. Наприклад, в українських сім'ях діти переймають повагу до старших через спостереження за сімейними традиціями, такими як святкування Різдва, Великодня, поминання предків, де особлива увага приділяється ієрархічним відносинам та ритуальним формам поведінки.

Культурна трансмісія являє собою процес передачі культурної інформації від одного покоління до наступного через різні канали комунікації та соціалізації. Розрізняють три основні типи культурної трансмісії: *вертикальну трансмісію* (від батьків до дітей), *горизонтальну* (між однолітками та представниками одного покоління) та *косу трансмісію* (від неспоріднених дорослих до дітей через освітні інституції, релігійні організації, громадські групи). Найстійкішими виявляються ті культурні елементи, які передаються через кілька каналів одночасно та підкріплюються емоційно значущими переживаннями.

Теорія культурних вимірів Гірта Хофстеде виділяє кілька базових параметрів, що суттєво впливають на структуру та динаміку сімейних відносин у різних культурах [66]. ***Дистанція влади*** відображає ступінь прийняття нерівності та ієрархії в сімейних відносинах: у культурах з високою дистанцією влади (наприклад, традиційні азіатські культури) діти виявляють безумовну повагу до батьків та старших, тоді як у культурах з низькою дистанцією влади (скандинавські країни) сімейні відносини будуються на більш егалітарних засадах. ***Індивідуалізм-колективізм*** характеризує пріоритет особистих або групових інтересів: колективістські культури підкреслюють важливість сімейної гармонії, взаємозалежності та лояльності до групи, тоді як індивідуалістські культури акцентують особисту автономію, самореалізацію та незалежність. ***Маскулінність-фемінінність*** відображає гендерні ролі та очікування в сім'ї, ***уникнення невизначеності*** показує толерантність до двозначності та ризику,

а ***довгострокова-короткострокова орієнтація*** характеризує ставлення до традицій, змін та планування майбутнього.

Культурні виміри Хофстеде допомагають пояснити етнічні відмінності в сімейній структурі та процесах соціалізації: наприклад, у колективістських культурах, таких як китайська або корейська, сім'я акцентує групову гармонію, взаємну підтримку, повагу до предків та збереження сімейної честі, тоді як в індивідуалістичних культурах, таких як американська або австралійська, пріоритетом є розвиток автономії індивіда, особиста відповідальність, самовираження та досягнення індивідуальних цілей.

Акультурація представляє собою процес культурних та психологічних змін, що відбуваються в результаті тривалого контакту між різними культурними групами. Дж. Беррі виділяє чотири основні стратегії акультурації, кожна з яких має різний вплив на сімейне функціонування та дитячий розвиток [55]. ***Інтеграція*** передбачає збереження власної культурної ідентичності при одночасному засвоєнні елементів домінуючої культури, що вважається найбільш адаптивною стратегією. ***Асиміляція*** включає повне або переважне прийняття домінуючої культури з відмовою від власних культурних традицій. ***Сепарація*** характеризується збереженням виключно власної культури з відкиданням домінуючої культурної системи. ***Маргіналізація*** являє собою відкидання як власної, так і домінуючої культури, що зазвичай призводить до психологічних проблем та соціальної дезадаптації.

2. Формування етнічної ідентичності через сім'ю

Етнічна ідентичність являє собою складний, багатовимірний аспект соціальної ідентичності, що включає усвідомлення належності до певної етнічної групи, емоційне ставлення до цієї належності, глибоке знання про групову історію та культуру, а також активну поведінкову залученість до етнічних практик та традицій. За моделлю розвитку етнічної ідентичності Дж. Фінні, цей процес проходить через три основні стадії: ***невивчена етнічна ідентичність*** (відсутність глибокого осмислення своєї етнічної приналежності), ***пошук етнічної ідентичності*** (активне дослідження власної етнічної спадщини, часто спровокованої зіткненням з дискримінацією або культурними відмінностями) та ***досягнута етнічна ідентичність*** (сформоване, стабільне розуміння та прийняття своєї етнічної приналежності).

Сім'я відіграє центральну та незамінну роль у формуванні етнічної ідентичності через кілька взаємопов'язаних та

взаємодоповнюючих механізмів, кожен з яких вносить унікальний внесок у процес етнокультурної соціалізації дитини.

Мовна соціалізація є фундаментальним та найбільш потужним процесом етнокультурної трансмісії, оскільки рідна мова не лише забезпечує комунікацію між членами етнічної групи, але й несе в собі специфічні способи категоризації та концептуалізації світу, емоційні конотації, культурні смисли та унікальну картину світу. Дослідження в галузі психолінгвістики демонструють, що діти, які вільно володіють мовою своєї етнічної групи, демонструють значно сильнішу етнічну ідентичність, кращу психологічну адаптацію та більш стійку самооцінку [58]. Батьки відіграють ключову роль у цьому процесі, моделюючи етнічну мовну поведінку та створюючи мовне середовище: наприклад, в українських діаспорних сім'ях у Канаді, США або Австралії батьки часто організовують заняття з української мови, фольклору, літератури, створюють домашні бібліотеки українських книг, запрошують україномовних вчителів, щоб зберегти та передати дітям мовний зв'язок із культурою предків.

Релігійна та духовна соціалізація формує світоглядні основи етнічної ідентичності через включення дитини в систему сакральних значень, ритуалів та духовних практик етнічної групи. Участь у релігійних обрядах, засвоєння священних текстів, дотримання релігійних приписів та святкування релігійних свят створюють глибокі емоційні зв'язки з етнічною традицією та формують духовну основу етнічної належності. Наприклад, єврейські сім'ї передають дітям не лише релігійні практики, такі як дотримання Шабату, правил кашруту, святкування Песаху, Рош ха-Шана, Йом-Кіпура, але й історичну пам'ять про переслідування, вигнання, Голокост та виживання, що формує специфічну єврейську ідентичність, засновану на відчутті історичної унікальності та колективної пам'яті. У кримськотатарських сім'ях в Україні діти вчать рідну мову, беруть участь у святкуванні Курбан-байраму, Ураза-байраму, відвідують мечеті, засвоюють основи ісламської етики, що зміцнює їхню етнічну ідентичність та зв'язок з кримськотатарським народом.

Кулінарні традиції являють собою потужний та емоційно насичений засіб етнокультурної соціалізації, оскільки пов'язують смаки та аромати дитинства з етнічною приналежністю, створюючи глибокі сенсорні асоціації з культурною спадщиною. Італійські родини передають дітям не лише рецепти традиційних страв, таких як паста, різотто, тірамісу, але й всю культуру спільного прийому їжі, важливість довгих сімейних зборів за столом, особливе ставлення до якості продуктів, традиції виготовлення вина та сиру. Китайські сім'ї

навчають дітей правильно користуватися паличками, розуміти символіку новорічних страв (риба символізує достаток, довгі локшини - довголіття, пельмені - багатство), дотримуватись етикету за столом та розуміти важливість спільних сімейних трапез у формуванні родинних зв'язків.

Етнічні наративи представляють собою складну систему історій, легенд, міфів про походження, міграцію, героїчні досягнення та історичні труднощі етнічної групи, що передаються в сім'ї від покоління до покоління та формують колективну пам'ять і групову ідентичність. Такі наративи включають сімейні легенди про предків, історії про переселення, пояснення походження культурних традицій, розповіді про видатних представників етнічної групи. Вірменські сім'ї розповідають дітям про геноцид 1915 року, про боротьбу за виживання, про збереження культури в діаспорі, формуючи глибоке розуміння історичної травми, важливості збереження пам'яті та необхідності підтримання культурних зв'язків. Українські родини передають історії про Голодомор, політичні репресії, боротьбу за незалежність, про козацьку традицію, про культурні досягнення, що формує специфічне розуміння української історичної долі та національного характеру. У єврейських сім'ях традиція святкування Песаху включає детальну розповідь про вихід з Єгипту, що передає цінності свободи, пам'яті про страждання та важливості збереження спільноти.

Обрядово-ритуальні практики створюють регулярні, структуровані точки актуалізації етнічної ідентичності через участь у традиційних церемоніях, святкуваннях та ритуалах, що мають глибоке символічне значення для етнічної групи. ***Обряди ініціації***, такі як бар-міцва та бат-міцва в єврейській культурі, конфірмація в християнській традиції, священний шнур у індуїстських сім'ях, церемонія першого причастя в католицьких родинах, знаменують офіційний перехід дитини в статус повноправного члена етнічної та релігійної спільноти. ***Календарні свята***, такі як китайський Новий рік з його багатими традиціями прикрашання будинків, обміну подарунками, сімейних зборів, індійський Дівалі з ритуалами світла, мексиканський День мертвих з пам'яттю про предків, щорічно відновлюють етнічні зв'язки, передають культурні смисли та зміцнюють відчуття належності до етнічної спільноти.

Етнічна соціалізація в сучасних умовах включає як передачу позитивних повідомлень про власну етнічну групу, її досягнення, унікальні якості та культурні внески, так і підготовку дітей до можливих проявів дискримінації, упереджень та міжетнічних конфліктів. Афроамериканські батьки в США розвивають у дітей гордість за свою історію, досягнення в галузі

мистецтва, спорту, науки, громадянських прав, розповідають про видатних афроамериканських лідерів, але водночас готують дітей до можливих проявів расизму, навчають стратегій захисту від дискримінації та способів підтримання позитивної самооцінки в умовах соціальної несправедливості.

Мікс-расові та міжетнічні сім'ї стикаються з особливими викликами в процесі формування етнічної ідентичності дітей, оскільки мають інтегрувати елементи кількох культурних традицій. Батьки в таких сім'ях мають вирішувати складні питання: яку етнічну традицію підкреслювати більше, як пояснити дитині її багатокультурну спадщину, як підготувати до запитань про расову та етнічну приналежність від однолітків та дорослих, як допомогти сформувати цілісну ідентичність. Діти з мікс-расових сімей, які отримують позитивні повідомлення про всі частини своєї етнічної спадщини та підтримку в процесі формування власної унікальної ідентичності, демонструють вищу самооцінку, кращу психологічну адаптацію та більш розвинені навички міжкультурної комунікації. Наприклад, у міжетнічних українсько-польських сім'ях можуть виникати напруження через різні релігійні традиції: один із батьків може наполягати на дотриманні католицьких традицій, а інший підкреслювати православні звичаї, що створює для дитини необхідність інтегрувати різні духовні підходи та культурні практики.

Психологи-практики, працюючи з клієнтами з міжетнічних сімей, можуть використовувати техніки активного слухання, медіації та сімейної терапії для допомоги в гармонізації різних етнічних впливів. У процесі етнокультурної соціалізації також можуть виникати конфлікти між традиційними сімейними цінностями та зовнішніми культурними впливами: наприклад, коли молодь з традиційних етнічних спільнот стикається з тиском асиміляції в школі, університеті або серед однолітків, що може ослаблювати їхню етнічну ідентичність та створювати внутрішні конфлікти між лояльністю до сім'ї та бажанням інтегруватися в домінуючу культуру.

Для психологів особливо важливо розуміти ці складні процеси формування етнічної ідентичності, щоб ефективно підтримувати клієнтів у збереженні та розвитку здорової етнічної ідентичності, подоланні внутрішніх конфліктів між різними культурними впливами та розробці адаптивних стратегій функціонування в мультикультурному суспільстві. Розуміння механізмів етнокультурної соціалізації дозволяє фахівцям краще оцінювати культурний контекст проблем клієнтів, враховувати етнічні чинники в терапевтичній роботі та розробляти культурно сенситивні підходи до психологічної допомоги.

3. Етнокультурні моделі соціалізації та сімейні відносини

Етнокультурні моделі соціалізації – це специфічні для культури системи виховання, що включають цілі розвитку, методи впливу на дитину, розподіл ролей між членами сім'ї, критерії успішності дорослішання та переходу до самостійного життя. Етнокультурні моделі соціалізації моделі відображають базові цінності культури та адаптовані до специфічних екологічних та соціальних умов існування етнічної групи.

Індивідуалістичні моделі соціалізації, що домінують у західних культурних середовищах, зокрема у США, Західній Європі та Австралії, орієнтовані на формування автономної, самостійної особистості, здатної приймати незалежні рішення та нести персональну відповідальність за їх наслідки. Американські сім'ї активно заохочують дітей до самовираження, розвитку критичного мислення та досягнення індивідуальних успіхів. Характерною особливістю такої моделі є те, що діти з раннього віку сплять у окремих кімнатах, що сприяє формуванню самостійності та особистих меж. Батьки підтримують індивідуальні інтереси дитини навіть тоді, коли вони кардинально відрізняються від сімейних традицій.

Колективістичні моделі соціалізації, притаманні азійським, африканським та латиноамериканським культурам, спрямовані на формування особистості, яка ставить групові інтереси вище за особисті потреби, демонструє глибоку повагу до авторитету старших та активно підтримує гармонію в міжособистісних стосунках [62]. Китайські сім'ї особливо підкреслюють важливість освіти як засобу досягнення соціального статусу, безумовну повагу до батьків та взаємну підтримку між братами та сестрами. Концепція збереження репутації навчає дітей постійно враховувати вплив своїх дій на честь та реноме всієї родини. Японська культурна модель особливо яскраво ілюструє колективістський підхід через концепцію гармонії, яка засвоюється дітьми через систему сімейних ритуалів та спільних трапез. Японські батьки цілеспрямовано формують у дітей здатність до ефективної групової роботи, конформність у поведінці та високу чутливість до емоційного стану оточуючих людей. Японські діти з малих років навчаються уникати відкритих конфліктів та цінувати сімейну єдність як найвищу цінність.

Патріархальні культурні моделі, характерні для арабських та кавказьких етнічних груп, демонструють авторитарний підхід до соціалізації з акцентом на беззаперечну слухняність та глибоку повагу до старших членів родини. У чеченських сім'ях діти виховуються з кристально чітким розумінням сімейної ієрархії, де

батько є беззаперечним авторитетом та остаточною інстанцією у прийнятті всіх важливих рішень. ***Демократичні моделі***, типові для скандинавських культур, навпаки, підкреслюють важливість автономії та самовираження особистості. Шведські батьки системно заохочують дітей до самостійного прийняття рішень уже з раннього дитячого віку, створюючи середовище, де дитячі думки та почуття сприймаються серйозно та з повагою.

Традиційні моделі соціалізації, поширені в українських та індійських сім'ях, акцентують збереження культурних традицій, релігійних практик та етнічної самобутності через покоління. Такі сім'ї активно залучають дітей до святкування традиційних свят, таких як Івана Купала чи Дівалі, передаючи не лише зовнішні ритуали, але й глибинні культурні смисли та цінності.

Водночас індивідуалістичні культури, зокрема американська, активно сприяють розвитку незалежності, що може призводити до серйозних конфліктів у міжетнічних сім'ях, де один із батьків походить із колективістської культури, а інший поділяє індивідуалістичні цінності. Психологи, працюючи з клієнтами різного етнічного походження, мають глибоко розуміти та враховувати ці культурні особливості для адаптації консультативного процесу до етнічної специфіки клієнта. Наприклад, консультуючи ромську сім'ю, психолог може зосередитися на підтримці їхньої традиційної моделі соціалізації, водночас професійно допомагаючи дитині успішно адаптуватися до вимог шкільного середовища без втрати етнічної ідентичності.

Авторитарна модель соціалізації характеризується високими вимогами до дитини при критично низькій чуйності до її емоційних потреб та психологічних особливостей. Батьки в таких сім'ях очікують беззаперечної слухняності, активно використовують жорсткі методи дисципліни та рідко пояснюють дітям причини своїх вимог та заборон. Така модель особливо поширена в традиційних патріархальних культурах, де підкреслюється фундаментальна важливість ієрархії та непохитного авторитету старших. Діти з авторитарних сімей часто показують високі академічні досягнення завдяки жорсткому контролю, проте водночас мають серйозні проблеми з самооцінкою та розвитком соціальних навичок.

Авторитетна модель соціалізації успішно поєднує високі вимоги з високою чуйністю, створюючи оптимальний баланс між контролем та емоційною підтримкою дитини. Батьки встановлюють чіткі та зрозумілі правила, але обов'язково пояснюють їх логічні причини, активно враховують думку дитини та послідовно підтримують розвиток її самостійності. Авторитетна модель соціалізації демонструє найкращі результати у сфері дитячого

розвитку незалежно від культурного контексту, хоча конкретні прояви авторитетності можуть суттєво відрізнятися між різними культурами.

Ліберальна модель соціалізації характеризується високою чуйністю батьків при критично низьких вимогах до дитини. Такі батьки демонструють надзвичайну турботливість та любов, але встановлюють мінімальну кількість правил та обмежень у поведінці дитини. Діти отримують значну свободу у своїх діях, але при цьому отримують недостатньо структурованого керівництва, що може призводити до серйозних проблем із самоконтролем та саморегуляцією поведінки.

Гендерна соціалізація демонструє кардинальні відмінності між різними культурними середовищами. У традиційних арабських сім'ях дівчата та хлопці отримують принципово різне виховання з чітким розподілом гендерних ролей. Дівчата систематично навчаються домашніх справ, культивують скромність та розвивають навички піклування про інших людей, тоді як хлопці активно заохочуються до лідерства, незалежності та розвитку здатності заробляти гроші для забезпечення родини. Скандинавські культури демонструють кардинально протилежний, егалітарний підхід, де дівчата та хлопці отримують практично ідентичні можливості розвитку та однакові соціальні очікування.

Міжпоколінні конфлікти особливо гостро виникають у сім'ях мігрантів, де батьки наполегливо намагаються зберегти традиційні моделі соціалізації, а діти активно засвоюють цінності домінуючої культури країни проживання. Турецькі підлітки у Німеччині часто переживають болісний внутрішній конфлікт між традиційними батьківськими очікуваннями щодо ранніх шлюбів та сучасними німецькими цінностями індивідуального життєвого вибору. Мексиканські сім'ї у США постійно стикаються з складною дилемою між традиційним колективізмом своєї культури та американським індивідуалізмом як домінуючою цінністю суспільства.

4. Етнічні особливості сімейних відносин

Етнічні особливості сімейних відносин включають широкий спектр специфічних структурних характеристик родини, особливостей розподілу ролей та владних відносин між членами, унікальних моделей комунікації, специфічних способів прийняття рішень, культурно зумовлених конфліктних стратегій та механізмів підтримання сімейної згуртованості. Такі особливості є прямим відображенням глибинних культурних цінностей етнічної групи та

адаптовані до специфічних соціально-економічних умов її історичного існування.

Структурні характеристики сімей демонструють значні відмінності між етнічними групами, що має принципове значення для психологічної роботи. Латиноамериканські культури особливо підкреслюють фундаментальну важливість розширеної сім'ї, що включає не лише батьків та дітей, але й дідусів, бабусь, тіток, дядьків, хрещених батьків та інших родичів. ***Концепція сімейної єдності*** означає, що сімейні зобов'язання завжди мають абсолютний пріоритет над індивідуальними потребами та бажаннями. Усі життєво важливі рішення про освіту, професійну кар'єру чи вибір шлюбного партнера обов'язково приймаються з урахуванням інтересів та думки всієї розширеної родини.

Афроамериканські сім'ї історично характеризуються матріархальною структурою, де жінки відіграють центральну роль у вихованні дітей та активному підтриманні сімейних зв'язків. ***Концепція множинного материнства*** означає, що різні жінки в межах спільноти можуть виконувати материнські функції для дітей, створюючи потужну мережу взаємної підтримки та соціального захисту [59]. Така унікальна модель розвинулася як адаптивна відповідь на історичні умови рабства та систематичної расової дискримінації.

Азійські культури, особливо ті, що базуються на конфуціанських принципах, фундаментально підкреслюють важливість синівської відповідальності як безумовної поваги та постійного піклування про батьків упродовж усього їхнього життя. Старші діти, особливо сини, автоматично несуть пожиттєву відповідальність за фінансове та емоційне забезпечення батьків у старості. Корейські сім'ї активно практикують ***концепцію глибокого емоційного зв'язку*** між членами родини, що передбачає взаємну підтримку та готовність до особистих жертв заради родинного благополуччя.

Патріархальні культури, зокрема країни Близького Сходу, демонструють чіткий розподіл сімейних ролей, де чоловік виступає головним годувальником та захисником родини, а жінка несе первинну відповідальність за виховання дітей та ведення домашнього господарства. У саудівських сім'ях жінки традиційно мають обмежену автономію в прийнятті життєво важливих рішень, що суттєво впливає на загальну динаміку сімейних відносин та розподіл психологічної влади.

Скандинавські сім'ї, навпаки, демонструють ***егалітарну модель відносин***, де обоє батьків рівноправно діляться усіма сімейними обов'язками та мають рівні права у прийнятті рішень. В

українських сім'ях традиційно зберігається глибока повага до старших поколінь, проте сучасні соціальні тенденції показують поступовий перехід до більш егалітарних моделей взаємодії, особливо в урбанізованих середовищах.

Міжетнічні шлюби створюють особливу складність у сімейній динаміці через необхідність поєднання різних культурних традицій. У українсько-китайській сім'ї можуть виникати серйозні конфлікти через кардинально різні очікування щодо соціальної ролі жінки, підходів до виховання дітей та пріоритетів у життєвих цінностях. Етнічні стереотипи також негативно впливають на якість сімейних відносин. Упередження проти ромських сімей в українському суспільстві можуть значно ускладнювати їхню соціальну інтеграцію, негативно впливаючи на сімейну самооцінку та психологічне благополуччя усіх членів родини.

Психологи повинні професійно враховувати всі ці етнокультурні особливості для надання ефективної психологічної підтримки різним категоріям клієнтів. Працюючи з міжетнічною сім'єю, фахівець може успішно використовувати техніки когнітивно-поведінкової терапії для допомоги подружжю у подоланні культурних непорозумінь та конфліктів. У мультиетнічному контексті України критично важливо звертати професійну увагу на різноманітність сімейних моделей різних етнічних груп, зокрема угорських чи кримськотатарських громад, для забезпечення максимально культурно чутливого та ефективного психологічного консультування.

Гендерні ролі в етнічних сім'ях безпосередньо відображають традиційні культурні уявлення про маскулінність та фемінінність, що склалися історично. Мексиканська культура включає концепції чоловічих рис як сили, домінування та захисту сім'ї, та жіночих рис як жертовності, чистоти та безумовної підтримки чоловіка [58]. Такі традиційні ролі можуть створювати значну психологічну напруженість в умовах сучасної модернізації, коли жінки активно працюють поза межами дому та претендують на соціальну рівність із чоловіками.

Сім'ї з Середнього Сходу часто характеризуються чіткою гендерною сегрегацією, де чоловіки та жінки мають принципово різні сфери відповідальності та суворо обмежену взаємодію з представниками протилежної статі поза межами родини. ***Концепція сімейної честі*** тісно пов'язана з поведінкою жінок, що створює значний психологічний тиск на дівчат та молодих жінок щодо дотримання традиційних норм поведінки.

Комунікативні стилі у сім'ях варіюють від прямих до непрямих, від емоційно експресивних до підкреслено стриманих, що

має критичне значення для розуміння сімейної динаміки. Німецькі сім'ї традиційно цінують прямоту, чесність та ефективність у комунікації між членами родини. Сімейні конфлікти обговорюються відкрито та конструктивно, а діти активно заохочуються до відкритого висловлення своєї думки з будь-яких питань. Японські сім'ї, навпаки, використовують складну систему непрямої комунікації, де найважливіші повідомлення передаються через контекстуальні підказки, значущі паузи та тонкі невербальні сигнали. Здатність зрозуміти почуття іншої людини без слів вважається однією з найважливіших соціальних навичок.

Італійські сім'ї традиційно характеризуються високою емоційною експресивністю, де почуття висловлюються голосно, яскраво та драматично. Сімейні зібрання часто супроводжуються жвавими дискусіями та емоційними суперечками, але це зовсім не означає наявності серйозних міжособистісних конфліктів. Британські сім'ї, навпаки, схильні до підкресленої емоційної стриманості, де навіть найпозитивніші почуття виражаються помірковано та з певною дистанцією.

Стратегії вирішення конфліктів також демонструють яскраву культурну специфічність, що критично важливо враховувати у психотерапевтичній роботі [62]. Скандинавські культури фундаментально підкреслюють важливість досягнення компромісу та формування консенсусу між усіма учасниками конфлікту. Сімейні суперечки розглядаються як цінну можливість для поглибленого діалогу та досягнення взаєморозуміння між поколіннями.

Середземноморські культури можуть використовувати більш конфронтаційні стратегії вирішення конфліктів, де відкрите та емоційне висловлення гніву розглядається як цілком нормальний та здоровий спосіб комунікації. Азійські сім'ї систематично уникають будь-яких форм відкритих конфліктів для збереження групової гармонії та репутації усіх учасників взаємодії. Непогодження та невдоволення можуть виражатися через демонстративне мовчання, тонкі непрямі натяки або звернення до поважної третьої сторони як посередника у вирішенні спору.

5. Сучасні виклики етнокультурної соціалізації та сімейних відносин

Сучасні виклики етнокультурної соціалізації виникають в умовах стрімкої глобалізації, інтенсивної урбанізації, революційного технологічного розвитку та масштабних міграційних процесів, що кардинально руйнують традиційні моделі сімейного функціонування та створюють принципово нові форми культурного змішування та соціальної адаптації. Сучасні виклики етнокультурної

соціалізації особливо гостро відчувають на собі сім'ї мігрантів, представники етнічних меншин та змішані в етнокультурному плані родини.

Цифрова соціалізація кардинально трансформує традиційні процеси формування особистісної та етнічної ідентичності, а також механізми культурної трансмісії між поколіннями [57]. Сучасні діти та підлітки отримують практично необмежений доступ до глобальної інформації та різноманітних культурних зразків через інтернет, соціальні мережі, онлайн-ігри та стрімінгові платформи, що часто вступає в серйозний конфлікт із традиційними сімейними цінностями та етнокультурними нормами. Корейські підлітки проводять значну частину свого вільного часу в онлайн-іграх, активно засвоюючи елементи глобальних молодіжних культур, що викликає серйозні занепокоєння у батьків, які прагнуть передати наступному поколінню традиційні конфуціанські цінності та норми поведінки. Мусульманські сім'ї в європейських країнах виявляють глибоку стурбованість щодо потенційно негативного впливу західних медіа та популярної культури на релігійну ідентичність та моральні цінності своїх дітей-підлітків.

Інтергенераційні конфлікти значно загострюються в умовах надзвичайно швидких соціальних змін, коли життєвий досвід батьків стає все менш релевантним та корисним для успішної адаптації дітей до сучасних реалій. Батьки-мігранти часто виявляються неспроможними зрозуміти специфіку освітньої системи нової країни проживання, особливості сучасного ринку праці, актуальні соціальні норми та неписані правила поведінки, що призводить до значного зниження їхнього авторитету в очах власних дітей. У багатьох випадках діти фактично стають своєрідними культурними посередниками, перекладаючи для своїх батьків не лише мовні конструкції, але й складні культурні коди та соціальні норми, що кардинально порушує традиційну ієрархію влади та авторитету в сімейній системі.

Економічні виклики особливо болісно впливають на життя етнічних меншин та мігрантських сімей, створюючи додаткові перешкоди для ефективної етнокультурної соціалізації. Гостра необхідність економічного виживання в нових умовах часто змушує батьків працювати одночасно на кількох роботах або витрачати надмірно багато часу на професійну діяльність, залишаючи критично мало часу та енергії для цілеспрямованої культурної соціалізації своїх дітей. Мексиканські сім'ї у США постійно стикаються з болісною дилемою вибору між необхідністю зосередитися на економічному виживанні та забезпеченні базових потреб родини або інвестуванням часу та зусиль у збереження

культурних традицій та етнічної ідентичності для наступних поколінь.

Змішані шлюби створюють особливо складні виклики для ефективної етнокультурної соціалізації дітей, оскільки батьки постійно мають вирішувати складні питання культурного вибору. Подружжя має приймати рішення про те, яку мову переважно використовувати у домашньому спілкуванні, які саме традиції та свята дотримуватися та святкувати в родині, як найкраще пояснити дітям їхню складну багатокультурну спадщину та допомогти сформувати гармонійну мультиетнічну ідентичність. Сім'ї змішаного релігійного складу можуть одночасно святкувати різні релігійні свята, що потенційно може призводити до внутрішньої плутанини в релігійній ідентичності дітей та підлітків.

Гендерні виклики виникають у ситуаціях, коли традиційні етнокультурні ролі вступають у серйозний конфлікт із сучасними соціальними очікуваннями гендерної рівності та емансипації. Пакистанські дівчата, які народилися та виросли в Британії, можуть активно прагнути професійної кар'єри та особистої незалежності, що радикально суперечить традиційним батьківським очікуванням раннього заміжжя та присвячення життя материнству та домашнім обов'язкам. Сини в патріархальних культурних середовищах можуть відчувати надзвичайно важкий психологічний тиск, пов'язаний із необхідністю брати на себе повну фінансову відповідальність за забезпечення розширеної сім'ї в умовах економічної нестабільності та обмежених можливостей працевлаштування.

Нетрадиційна сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність може створювати особливо болісні та складні виклики в традиційних етнічних сім'ях, де гомосексуальність категорично табується або засуджується релігійними переконаннями та культурними нормами. Молоді люди з нетрадиційною орієнтацією можуть переживати глибокий внутрішній конфлікт між своєю етнічною та сексуальною ідентичністю, відчувати гострий страх повного відкидання з боку родини та стикатися з болісною необхідністю вибору між особистою автентичністю та збереженням сімейних зв'язків.

Освітні виклики включають широкий спектр проблем: мовний бар'єр, кардинальні культурні відмінності в педагогічних підходах до навчання, серйозні конфлікти між домашніми та шкільними цінностями. Сомалійські діти в американських закладах освіти можуть систематично стикатися з дискримінацією через традиційний релігійний одяг, специфічні дієтичні обмеження та принципово різні уявлення про гендерні ролі та норми поведінки. Китайські батьки часто виявляються неспроможними зрозуміти

американську освітню філософію, яка підкреслює важливість творчості, критичного мислення та індивідуального самовираження замість традиційного механічного запам'ятовування великих обсягів інформації.

Систематична дискримінація та расизм створюють додаткові джерела хронічного стресу для етнічних сімей та їхніх членів. Батьки стикаються з складним завданням навчити своїх дітей ефективно справлятися з соціальними упередженнями та дискримінацією, зберігаючи при цьому позитивну етнічну ідентичність та здорову самооцінку. Афроамериканські сім'ї традиційно проводять спеціальні розмови з синами про правила поведінки під час можливої зупинки поліцією з метою мінімізації ризику поліцейського насильства та необґрунтованої агресії.

Проблеми ментального здоров'я стають критично важливими у контексті етнокультурної психології, оскільки культурні конфлікти, систематична дискримінація та інтергенераційні розбіжності можуть призводити до розвитку тривожних розладів, депресії та серйозних проблем з формуванням стабільної ідентичності. Багато традиційних культур систематично стигматизують ментальні проблеми та розлади, що значно ускладнює процес звернення за професійною психологічною допомогою. Азійські сім'ї часто розглядають депресію та інші психічні розлади як прояв особистої слабкості або недостатності характеру, а не як медичну проблему, що потребує кваліфікованого професійного втручання та лікування.

Клінічні імплікації для практикуючих психологів включають критичну необхідність розвитку культурної компетентності, глибокого розуміння етнокультурних чинників у розвитку психологічних симптомів та адаптації терапевтичних підходів до специфічного культурного контексту клієнтів. Сімейна психотерапія з представниками етнічних меншин може вимагати залучення релігійних лідерів, поважних старійшин спільноти, використання метафор та спеціально адаптованих терапевтичних втручань, що враховують культурні особливості світогляду та системи цінностей клієнтів.

Глобалізація суттєво послаблює традиційні етнічні моделі сімейного функціонування, особливо в урбанізованих середовищах великих міст. В українських сім'ях, що проживають у великих містах, спостерігається помітне зменшення акценту на традиційних ритуалах та практиках, таких як регулярні спільні родинні обіди, святкування традиційних свят або дотримання звичаїв, що передавалися з покоління в покоління. Це відбувається через

зайнятість батьків, вплив західної культури споживання та зміну ритму міського життя.

Міграційні процеси створюють додаткові серйозні виклики для збереження етнічної ідентичності та культурної спадщини. Українські сім'ї, які емігрують до Польщі, Канади або інших країн, стикаються з комплексними труднощами збереження етнічної свідомості своїх дітей, які значно більше піддаються впливу домінуючої культури країни проживання через систему освіти, засоби масової інформації та однолітків. Діти українських мігрантів часто віддають перевагу англійській або польській мові над рідною українською, що викликає серйозну напруженість у сімейних стосунках та занепокоєння батьків щодо втрати культурних коренів.

Збройний конфлікт в Україні також суттєво впливає на динаміку сімейних відносин та процеси етнокультурної соціалізації. Сім'ї внутрішньо переміщених осіб із зони активних бойових дій часто зазнають хронічного психологічного стресу, посттравматичних розладів та соціальної дезадаптації, що значно ускладнює природні процеси етнічної соціалізації дітей та підлітків. Травматичний досвід війни може як посилювати етнічну ідентичність через загальне переживання історичної трагедії, так і ослаблювати її через необхідність адаптації до нових умов життя та виживання.

Соціальні мережі та сучасні цифрові технології кардинально трансформують традиційні процеси етнічної соціалізації молодого покоління. Сучасна молодь дедалі частіше формує свою етнічну свідомість та культурну ідентичність через онлайн-платформи, зокрема через українські культурні спільноти в Instagram, TikTok, Facebook та інших соціальних мережах. Така тенденція може як суттєво зміцнювати етнічну ідентичність через доступ до автентичного культурного контенту та спілкування з представниками своєї етнічної групи по всьому світу, так і розмивати її через змішування з глобальними трендами та мультикультурними впливами.

Психологи можуть ефективно використовувати цифрові платформи для створення інноваційних програм психологічної підтримки етнічних спільнот. Наприклад, розробка онлайн-курсів з української культури, історії та традицій для дітей діаспори може стати потужним інструментом збереження етнічної ідентичності в умовах міграції. Водночас цифрові технології можуть неконтрольовано посилювати етнічні стереотипи та упередження, якщо молоді люди стикаються з упередженим, неточним або відверто ворожим контентом щодо своєї або інших етнічних груп.

Для сучасних психологів критично важливо розробляти та впроваджувати комплексні стратегії, що ефективно допомагають

сім'ям адаптуватися до цих багатогранних викликів. Тренінги для батьків-мігрантів із психологічної підтримки етнічної ідентичності дітей можуть включати практичні методи поєднання традиційних культурних цінностей із сучасними реаліями життя в новому культурному середовищі. Програми медіації для сімей, які переживають гострі культурні конфлікти через процеси глобалізації, можуть фокусуватися на пошуку балансу між збереженням етнічної автентичності та успішною соціальною адаптацією.

Етнопсихологія сімейних відносин та соціалізації представляє надзвичайно складну, багатогранну та динамічну область психологічного дослідження, що має фундаментальне значення для глибокого розуміння процесів людського розвитку в різноманітних культурних контекстах. Сучасні практикуючі психологи обов'язково мають володіти ґрунтовними знаннями про етнокультурну варіативність сімейних систем, специфічні процеси соціалізації в різних етнічних середовищах та механізми формування культурної ідентичності для надання максимально ефективної професійної допомоги клієнтам з різноманітних культурних середовищ.

Професійне розуміння етнокультурних особливостей дозволяє кваліфікованим психологам чітко розрізняти нормативні культурні практики від дисфункціональних поведінкових патернів, майстерно адаптувати терапевтичні втручання до специфічного культурного контексту клієнта, ефективно працювати з інтергенераційними конфліктами та складними проблемами культурної акультурації. Особливої професійної уваги та спеціалізованого підходу потребують сім'ї мігрантів, представники етнічних меншин та змішані в культурному плані родини, які стикаються з унікальними психологічними викликами у процесі збереження культурної ідентичності в умовах динамічних культурних змін та необхідності адаптації до нового соціального середовища.

ТЕМА №7. ПСИХОЛОГІЯ ЕТНОЦЕНТРИЗМУ ТА МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ

План

1. Теоретичні основи етноцентризму та міжетнічних конфліктів.
2. Поняття, формування та прояви етноцентризму.
3. Психологія міжетнічних конфліктів.
4. Методологічні підходи до вивчення етноцентризму та міжетнічних конфліктів.
5. Стратегії подолання етноцентризму та міжетнічних конфліктів.
6. Сучасні виклики етноцентризму та міжетнічних конфліктів.
7. Етичні аспекти роботи з етноцентризмом та міжетнічними конфліктами.

1. Теоретичні основи етноцентризму та міжетнічних конфліктів

Етноцентризм є фундаментальним психологічним феноменом, що представляє собою схильність індивіда або групи оцінювати інші етнічні спільноти виключно через призму власних культурних норм, цінностей, звичаїв та способу життя [18]. При цьому власна етнічна група розглядається як еталон правильності, моральності та досконалості, тоді як інші групи автоматично сприймаються як нижчі, менш розвинені або неправильні. Етноцентризм проявляється в надмірній гордості за власну етнічну приналежність, супроводжуваній упередженим ставленням до представників інших етнічних груп.

Етноцентризм глибоко вкорінений в людській психіці через еволюційні механізми виживання групи. Історично здатність швидко відрізняти «своїх» від «чужих» була критично важливою для збереження групових ресурсів та захисту від потенційних загроз. Сучасні прояви етноцентризму можуть варіювати від м'яких форм культурної переваги до крайніх форм ксенофобії та етнічної дискримінації.

Міжетнічний конфлікт визначається як складна форма соціального протиборства, що виникає між різними етнічними групами внаслідок реальних або сприйманих суперечностей щодо розподілу матеріальних та символічних ресурсів, доступу до влади, визнання культурних особливостей, мовних прав, релігійних свобод або територіальних претензій [68]. Такі конфлікти характеризуються високим рівнем емоційного забарвлення, оскільки торкаються найглибших аспектів групової ідентичності людини.

Теоретичне осмислення етноцентризму започатковане американським соціологом *Вільямом Самнером* у 1906 році, який описав цей феномен як універсальну характеристику людських спільнот. Самнер зазначав, що етноцентризм проявляється в тенденції розглядати власні звичаї як природні та правильні, а звичаї інших груп як дивні, неправильні або навіть аморальні. Така концептуалізація заклала основи для подальшого психологічного вивчення міжгрупових відносин.

Соціально-когнітивна теорія пояснює етноцентризм через механізми соціальної категоризації та групової ідентифікації. Людський мозок природно схильний до спрощення складної соціальної реальності через створення категорій «ми» та «вони». Категоризація «ми» та «вони» допомагає швидко обробляти інформацію про соціальне оточення, але водночас створює когнітивні спотворення у сприйнятті інших груп. Процес групової ідентифікації включає не лише усвідомлення приналежності до певної етнічної групи, але й емоційну прив'язаність до неї, що посилює схильність до етноцентричних оцінок.

Теорія реалістичного конфлікту, розроблена Музафером Шерифом на основі знаменитих експериментів у таборі «Пещера розбійників», демонструє, що міжгрупова ворожість закономірно виникає в ситуаціях конкуренції за обмежені ресурси. Коли дві або більше етнічних груп претендують на одні й ті самі блага, які не можуть бути розділені між усіма учасниками без втрат, виникає об'єктивне підґрунтя для конфлікту [708]. Важливо відзначити, що конфлікт може базуватися не лише на реальній, але й на сприйманій конкуренції за ресурси.

Показовим прикладом може слугувати напруження між етнічними українцями та представниками угорської меншини в Закарпатській області щодо мовної політики в освітній сфері. Обидві спільноти прагнуть забезпечити найкращі освітні можливості для своїх дітей, включаючи навчання рідною мовою, збереження культурних традицій та підготовку до вищої освіти. Однак обмеженість ресурсів освітньої системи, недостатня кількість кваліфікованих педагогів та необхідність дотримання державних стандартів створюють ситуацію, коли задоволення потреб однієї групи може сприйматися як загроза інтересам іншої.

Теорія соціальної ідентичності Анрі Тежфела та Джона Тернера розширює розуміння етноцентризму, пояснюючи його через потребу в позитивній груповій ідентичності. Індивіди прагнуть належати до груп, які забезпечують їм позитивну самооцінку та соціальний статус, що досягається через процеси соціального

порівняння, коли власна група оцінюється як краща за інші групи за різними параметрами.

2. Поняття, формування та прояви етноцентризму

Формування етноцентризму є тривалим процесом, що починається в ранньому дитинстві та продовжується протягом усього життя людини. ***Первинна соціалізація*** в родинному середовищі відіграє ключову роль у закладанні основ етнічної ідентичності та формуванні початкових уявлень про етнічну диференціацію. Батьки та інші близькі родичі не лише передають дітям мову, традиції, звичаї та релігійні переконання, але й транслюють експліцитні та імпліцитні оціночні судження про представників інших етнічних груп.

Діти надзвичайно чутливі до емоційних реакцій дорослих та швидко засвоюють позитивні або негативні установки щодо різних етнічних груп через спостереження за поведінкою значущих дорослих. Наприклад, якщо в українській родині систематично висловлюються негативні коментарі щодо ромів або кримських татар, діти засвоюють ці упередження задовго до того, як зможуть критично осмислити їхню обґрунтованість.

Вторинна соціалізація в освітніх закладах, медіа-середовищі та ширшому суспільному контексті поглиблює та систематизує етноцентричні установки. Шкільні програми з історії, літератури та громадянського виховання формують офіційні наративи про етнічні групи, їхні ролі в історичних процесах та їхню цінність для суспільства. Підручники історії часто представляють події з позиції домінуючої етнічної групи, що може неусвідомлено формувати упереджені уявлення про інші народи.

Медіа-репрезентації особливо впливають на формування етнічних стереотипів. Якщо телевізійні новини систематично асоціюють певну етнічну групу з криміналом, безробіттям або соціальними проблемами, це створює стійкі негативні асоціації в масовій свідомості. Наприклад, односторонні репортажі про ромські поселення, що зосереджуються виключно на проблемах бідності та правопорушень, не показуючи успішних представників ромської спільноти, формують викривлене уявлення про цю етнічну групу.

Явні прояви етноцентризму включають відкриті вербальні заяви про перевагу власної етнічної групи, дискримінаційну поведінку в професійній, освітній або побутовій сферах, а також агресивні дії щодо представників інших етнічних груп [62]. Такі прояви легко ідентифікувати та документувати, що робить їх об’єктом правового регулювання та громадського засудження.

Приховані прояви етноцентризму значно складніші для виявлення, але не менш шкідливі для міжетнічних відносин. Вони включають мікроагресії, тонкі форми упередження, уникнення близьких контактів з представниками інших етнічних груп, несвідомі стереотипні реакції та схильність інтерпретувати поведінку членів інших груп через призму негативних очікувань [62].

Прикладом прихованого етноцентризму може бути ситуація, коли українська сім'я в принципі не заперечує проти міжетнічних шлюбів, але відчуває дискомфорт, коли їхня дитина розпочинає романтичні стосунки з представником кримськотатарської спільноти. Батьки можуть не висловлювати відкритої опозиції, але проявляти холодність, задавати навідні питання про «серйозність намірів» або висловлювати занепокоєння щодо «культурних відмінностей».

Позитивний етноцентризм виражається в здоровій гордості за власну етнічну спадщину, активному збереженні та популяризації традицій, мови та культурних практик власної етнічної групи. Позитивний етноцентризм є конструктивною формою етнічної ідентичності, яка не передбачає приниження або дискримінації інших груп. Організація фестивалів української культури в діаспорних спільнотах Канади, США або Німеччини сприяє збереженню етнічної ідентичності, передачі культурних цінностей молодшим поколінням та створенню позитивного іміджу української культури в багатоетнічному середовищі.

Негативний етноцентризм характеризується активним приниженням, знеціненням та висловлюванням зневаги до інших етнічних груп, створенням та поширенням негативних стереотипів, дискримінаційною поведінкою та обмеженням можливостей представників інших груп [61]. Цей тип етноцентризму деструктивний не лише для міжетнічних відносин, але й для суспільства загалом, оскільки призводить до марнування людського потенціалу та соціальної фрагментації.

Прикладом негативного етноцентризму може слугувати відмова українських роботодавців наймати кваліфікованих спеціалістів ромської етнічності через упереджені уявлення про їхню надійність, професіоналізм або здатність до навчання. Такі дискримінаційні практики базуються на стереотипах, а не на об'єктивній оцінці професійних компетенцій конкретних кандидатів.

Внутрішньогруповий фаворитизм є когнітивним механізмом, що проявляється в схильності приписувати позитивні якості переважно членам власної етнічної групи, пояснювати їхні успіхи внутрішніми факторами, а невдачі - зовнішніми обставинами.

Водночас досягнення представників інших груп часто приписуються везінню або зовнішній допомозі, а їхні проблеми - внутрішнім недолікам.

Зовнішньогрупова гомогенізація полягає в тенденції сприймати представників інших етнічних груп як більш схожих між собою, ніж вони є насправді, при одночасному усвідомленні значної різноманітності всередині власної групи. Ця когнітивна помилка призводить до стереотипізації та ускладнює формування індивідуалізованих уявлень про представників інших етнічних спільнот.

3. Психологія міжетнічних конфліктів

Міжетнічні конфлікти характеризуються складною багаторівневою структурою, що включає ***індивідуальний, груповий*** та ***суспільний*** рівні взаємодії. *На індивідуальному рівні* конфлікт виявляється в особистісних упередженнях, емоційних реакціях страху, гніву або відрази щодо представників інших етнічних груп, а також у когнітивних спотвореннях сприйняття міжетнічної реальності [62]. Індивіди можуть відчувати внутрішній конфлікт між раціональними переконаннями про рівність людей та емоційними реакціями, сформованими в процесі соціалізації.

Груповий рівень включає динаміку міжгрупових відносин, колективні дії етнічних спільнот, формування групових наративів та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. *Суспільний рівень* охоплює інституційні механізми, правову систему, політичні рішення та культурні норми, які можуть сприяти ескалації або врегулюванню міжетнічних конфліктів.

Структурні чинники міжетнічних конфліктів включають економічну нерівність між етнічними групами, політичну маргіналізацію меншин, демографічні зміни в етнічному складі регіонів та історичні травми, що передаються між поколіннями [62]. *Економічна депривація* ромських спільнот в Україні створює об'єктивні підстави для соціальної напруженості, оскільки представники етнічної більшості можуть сприймати спеціальні соціальні програми для ромів як несправедливе надання привілеїв за рахунок власних потреб.

Політична маргіналізація виявляється в недостатній представленості етнічних меншин у владних структурах, обмеженому доступі до прийняття рішень, що стосуються їхніх спільнот, та нехтуванні їхніми інтересами при розробці державної політики. Демографічні зміни, такі як зростання частки певних етнічних груп у регіоні або країні, можуть викликати занепокоєння домінуючої групи щодо збереження власних позицій.

Історичні травми відіграють особливо важливу роль у формуванні міжетнічних конфліктів. Колективна пам'ять про історичні несправедливості, геноцид, депортації або дискримінацію може передаватися між поколіннями та впливати на сучасні міжетнічні відносини навіть за відсутності актуальних причин для конфлікту. Наприклад, пам'ять про депортацію кримських татар у 1944 році продовжує впливати на їхні відносини з іншими етнічними групами Криму.

Психологічні чинники міжетнічних конфліктів включають базову потребу в позитивній груповій ідентичності, яка може задовольнятися за рахунок приниження інших груп. ***Страх втрати культурної унікальності*** особливо актуальний для етнічних меншин, які побоюються асиміляції та зникнення власних традицій. Цей страх може призводити до захисних реакцій, включаючи агресивне відстоювання культурних особливостей та опір інтеграційним процесам.

Проєкція власних негативних якостей на інші етнічні групи є психологічним захисним механізмом, що дозволяє зберігати позитивну самооцінку за рахунок приписування небажаних характеристик «іншим». ***Архаїчні механізми захисту території та ресурсів*** активізуються в ситуаціях сприйманої загрози та можуть призводити до агресивної поведінки щодо етнічних «чужинців».

Динаміка ескалації конфлікту часто розгортається за спіральною моделлю, де початкові непорозуміння або інциденти призводять до взаємних звинувачень, поглиблення недовіри та створення підґрунтя для більш серйозних сутичок. Кожен новий інцидент інтерпретується учасниками як підтвердження негативних стереотипів про опонентів, що ще більше загострює протистояння.

Типовий сценарій ескалації включає наступні стадії: початковий інцидент або суперечка, взаємні звинувачення та виправдання, залучення ширших кіл етнічних спільнот, політизацію конфлікту, використання засобів масової інформації для мобілізації підтримки та, нарешті, відкрите протистояння з можливим застосуванням насильства.

Роль лідерів у міжетнічних конфліктах може бути як деструктивною, так і конструктивною. ***Деструктивні лідери*** експлуатують етнічні напруження для мобілізації політичної підтримки, використовуючи риторику ворожості, страху та взаємних претензій. Вони можуть свідомо загострювати міжетнічні протиріччя, представляючи себе захисниками інтересів власної етнічної групи проти загроз з боку «ворожих» груп.

Конструктивні лідери навпаки сприяють діалогу між етнічними спільнотами, пошуку компромісних рішень та розвитку міжетнічної толерантності. Вони використовують свій авторитет для деескалації напруженості, просування ідей мирного співіснування та спільного розв'язання проблем.

Показовим прикладом деструктивної динаміки може слугувати гіпотетична ситуація в багатоетнічному селі Закарпаття, де початковий конфлікт між українською та угорською спільнотами щодо встановлення двомовних назв вулиць поступово переростає у більш широке протистояння. Залучення регіональних політичних діячів, які використовують локальну проблему для мобілізації електорату перед виборами, призводить до політизації питання та його трансформації з практичного у символічний конфлікт про «збереження української ідентичності» проти «угорського сепаратизму».

Психологічні наслідки тривалих міжетнічних конфліктів включають індивідуальну та колективну травматизацію учасників, посилення внутрішньогрупової згуртованості за рахунок ворожості до зовнішніх груп, формування стійких «ментальностей жертви» або «ментальностей переможця». Особливо небезпечною є ***міжгенераційна трансмісія конфліктних установок***, коли батьки передають дітям травматичний досвід, упередження та ворожі установки щодо інших етнічних груп [50].

Посттравматичний стресовий розлад може розвиватися не лише у безпосередніх учасників конфліктів, але й у членів етнічних спільнот, які відчувають загрозу своїй безпеці або ідентичності. ***Колективна травма*** формується через спільне переживання загроз, втрат та несправедливості, створюючи стійкі зміни в груповій свідомості та поведінці.

Деформація етнічної ідентичності може проявлятися у гіпертрофованій етнічній гордості, агресивному націоналізмі або, навпаки, у відмові від власної етнічної приналежності. ***Синдром вивченої безпорадності*** може розвиватися в етнічних груп, які тривалий час перебували в позиції дискримінованих меншин.

Розуміння цих психологічних механізмів критично важливе для фахівців-психологів, які працюють у багатоетнічних суспільствах, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики міжетнічних конфліктів, надавати кваліфіковану психологічну допомогу жертвам етнічної дискримінації та сприяти формуванню здорових міжетнічних відносин в українському суспільстві.

4. Методологічні підходи до вивчення етноцентризму та міжетнічних конфліктів

Дослідження етноцентризму та міжетнічних конфліктів вимагає комплексного методологічного підходу, який поєднує різноманітні дослідницькі стратегії та інструменти. ***Кількісні методи дослідження етноцентризму*** базуються на використанні стандартизованих психометричних інструментів, що дозволяють виміряти ступінь етноцентричних установок, їхню інтенсивність та поширеність у різних популяціях [55]. Зазначені методи особливо цінні для проведення масштабних досліджень, порівняльного аналізу між групами та відстеження динаміки змін етноцентричних установок у часі.

Шкала етноцентризму Деніела Левінсона є одним з найбільш поширених інструментів для вимірювання ступеня групової лояльності та ворожості до зовнішніх груп [55]. Опитувальник Е-шкали включає питання, що оцінюють схильність респондентів до ідеалізації власної етнічної групи, критичного ставлення до інших груп та готовність до дискримінаційної поведінки. Адаптація цієї шкали для українських умов може включати питання про ставлення до різних етнічних меншин України, таких як кримські татари, угорці, румуни, поляки та інші спільноти.

Шкала соціальної дистанції Еморі Богардуса оцінює готовність респондентів до різних за інтенсивністю форм контакту з представниками інших етнічних груп, від найбільш віддалених форм взаємодії до найбільш інтимних [18]. Шкала включає сім рівнів соціальної близькості: готовність прийняти представника іншої етнічної групи як громадянина країни, як сусіда, як колегу по роботі, як близького друга, як члена сім'ї через шлюб, як співмешканця району та повну відмову від будь-яких контактів. Застосування цієї шкали в українському контексті може виявити особливості ставлення до різних етнічних груп та ідентифікувати найбільш проблемні зони міжетнічних відносин.

Якісні методи дослідження надають можливість глибокого розуміння суб'єктивних переживань етнічної належності, особистісних наративів про міжетнічні відносини та складних психологічних процесів, які не можуть бути адекватно відображені через кількісні показники [34]. ***Глибинні інтерв'ю*** дозволяють досліднику заглибитися в особистісний досвід респондентів, дослідити формування їхніх етнічних установок, виявити латентні конфлікти та суперечності в їхніх поглядах на міжетнічні відносини.

Фокус-групи особливо ефективні для вивчення групової динаміки етнічних установок, колективних уявлень та процесів формування консенсусу або поляризації думок всередині етнічних спільнот. Проведення фокус-груп з представниками різних етнічних

груп України може виявити специфічні побоювання, очікування та стратегії адаптації кожної спільноти.

Етнографічні спостереження надають унікальну можливість вивчити реальну поведінку людей у природних умовах міжетнічної взаємодії, що часто суттєво відрізняється від декларованих установок. Тривале включене спостереження в багатоетнічних спільнотах може виявити неформальні правила міжетнічної взаємодії, приховані конфлікти та механізми їх врегулювання на локальному рівні.

Наративний аналіз зосереджується на вивченні особистісних та колективних історій, які люди розповідають про власний етнічний досвід. Аналіз автобіографічних наративів представників різних етнічних груп України може виявити типові сюжети етнічної соціалізації, ключові події, що формують етнічну ідентичність, та стратегії подолання міжетнічних конфліктів.

Експериментальні методи використовуються для вивчення когнітивних та емоційних механізмів етноцентризму в контрольованих умовах. ***Тест імпліцитних асоціацій*** дозволяє виявити несвідомі упередження щодо різних етнічних груп, які можуть не проявлятися в свідомих відповідях респондентів. Цей метод особливо цінний для виявлення прихованих форм етноцентризму та оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на зменшення упереджень.

Експериментальні дослідження міжгрупових відносин можуть моделювати ситуації міжетнічної взаємодії в лабораторних умовах, що дозволяє ідентифікувати специфічні чинники, які сприяють виникненню або зменшенню міжетнічних конфліктів. Наприклад, експеримент з розподілом ресурсів між групами може виявити умови, за яких співпраця переважає над конкуренцією.

5. Стратегії подолання етноцентризму та міжетнічних конфліктів

Гіпотеза контакту Гордона Олпорта є однією з найбільш впливових теорій у сфері покращення міжгрупових відносин. Згідно з цією гіпотезою, міжгрупові контакти за певних оптимальних умов можуть ефективно зменшити упередження та конфлікти між етнічними групами [28]. Ключові умови успішного міжетнічного контакту включають ***рівний статус учасників контакту***, що означає відсутність ієрархічних відносин між представниками різних етнічних груп під час взаємодії. ***Спільні цілі*** створюють необхідність кооперації та взаємодопомоги, що природно зменшує міжгрупову ворожість. ***Інституційна***

підтримка з боку влади, освітніх закладів або громадських організацій легітимізує міжетнічну взаємодію та захищає учасників від можливого осуду з боку власних етнічних спільнот. ***Можливість для особистого знайомства*** дозволяє подолати стереотипи через безпосереднє спілкування та виявлення індивідуальних якостей представників інших етнічних груп.

Показовим прикладом успішного застосування гіпотези контакту може слугувати програма «Школи толерантності» в західних областях України, де діти з українських, угорських, румунських та словацьких сімей спільно працюють над дослідницькими проєктами з вивчення місцевої багатоетнічної історії та культурної спадщини. Учні разом відвідують музеї, інтерв'ють літніх представників різних етнічних спільнот, створюють спільні презентації та виставки. Така діяльність забезпечує всі необхідні умови для позитивного міжетнічного контакту та формує у дітей розуміння багатства культурного різноманіття регіону.

Освітні програми з розвитку міжкультурної компетентності є фундаментальною стратегією профілактики етноцентризму. ***Міжкультурна компетентність*** визначається як здатність ефективно взаємодіяти з представниками інших культурних груп, поєднуючи знання про культурні особливості, навички міжкультурної комунікації та відкриту толерантну установку щодо культурних відмінностей [218]. Розвиток такої компетентності включає кілька ключових компонентів: культурну самосвідомість, культурні знання, міжкультурні навички та культурну адаптивність.

Ефективні освітні програми повинні включати не лише інформаційний компонент про різні етнічні культури, але й практичні вправи з розвитку емпатії, критичного мислення щодо стереотипів та навички конструктивного вирішення міжкультурних конфліктів. Наприклад, програма для студентів психологічних факультетів може включати моделювання ситуацій міжетнічних конфліктів, аналіз кейсів з реальної практики та тренінги з культурно-чутливого консультування.

Тренінги з подолання упереджень зосереджуються на усвідомленні та модифікації автоматичних стереотипних реакцій. Тренінгові програми часто використовують техніки когнітивно-біхевіоральної терапії для ідентифікації та зміни дисфункціональних думок про інші етнічні групи. ***Тренінг упередженості*** може включати вправи на розпізнавання власних стереотипів, аналіз медіа-повідомлень на предмет етнічних упереджень, рольові ігри з перспективою представників інших етнічних груп.

Програми обміну між етнічними спільнотами створюють можливості для тривалого міжкультурного контакту в природних умовах. Такі програми можуть включати культурні обміни між школами різних регіонів України, стажування молоді в організаціях етнічних меншин, спільні волонтерські проєкти та творчі майстерні. Наприклад, програма культурного обміну між українськими та кримськотатарськими молодіжними організаціями може включати взаємні візити, вивчення традиційних промислів та спільну організацію культурних заходів.

Створення спільних платформ для діалогу передбачає формування постійно діючих структур для обговорення міжетнічних питань та вироблення консенсусних рішень. ***Міжетнічні ради, культурні центри*** та ***громадські форуми*** можуть слугувати місцями регулярної зустрічі представників різних етнічних спільнот для обговорення актуальних проблем та планування спільних ініціатив.

Медіація як метод врегулювання міжетнічних конфліктів передбачає залучення нейтральної третьої сторони для допомоги конфліктуючим сторонам у знаходженні взаємоприйнятного рішення [68]. ***Міжкультурна медіація*** вимагає від медіатора глибокого розуміння культурних особливостей конфліктуючих сторін, знання їхніх традиційних способів вирішення конфліктів та здатності перекладати культурно-специфічні потреби та очікування між сторонами.

Успіх медіації залежить від кількох ключових факторів: готовності сторін до діалогу, довіри до медіатора, його компетентності у міжкультурних питаннях та здатності створити безпечне середовище для відкритого обговорення. Наприклад, при врегулюванні конфлікту між українською громадою та ромськими сім'ями щодо розміщення соціального житла, медіатор повинен розуміти як побоювання місцевої громади щодо зміни соціального середовища, так і специфічні потреби ромських родин у збереженні родинних зв'язків та культурних традицій.

Відновна юстиція фокусується на відновленні відносин після конфлікту через взаємне визнання завданої шкоди та спільний пошук шляхів її відшкодування. На відміну від традиційної каральної юстиції, яка зосереджується на покаранні винних, відновний підхід прагне зцілити рани конфлікту та відновити соціальну гармонію. ***Кола миру, конференції відновлення*** *та* ***програми примирення жертв і порушників*** є основними формами відновної практики.

Зазначені підходи особливо ефективні у випадках міжетнічних конфліктів, оскільки дозволяє сторонам висловити власні

переживання, зрозуміти позицію опонентів та знайти способи спільного співіснування в майбутньому. Наприклад, після інциденту міжетнічного характеру в школі може бути організована відновлювальна конференція з участю учнів, батьків, вчителів та представників громадських організацій для обговорення причин конфлікту та розробки заходів з його попередження в майбутньому.

6. Сучасні виклики етноцентризму та міжетнічних конфліктів

Глобалізація створює принципово новий контекст для прояву етноцентризму, породжуючи складний комплекс суперечливих тенденцій. З одного боку, глобальні процеси сприяють культурному обміну, поширенню ідей толерантності та прав людини, розвитку міжнародних механізмів захисту етнічних меншин та формуванню глобальної свідомості. З іншого боку, глобалізація може посилювати страхи втрати культурної автентичності, призводити до гомогенізації культур та спричиняти захисні реакції етнічних спільнот, які прагнуть зберегти власну унікальність.

Феномен «глокалізації» проявляється в одночасному посиленні як глобальних, так і локальних тенденцій, коли етнічні групи використовують глобальні засоби комунікації та мобілізації для захисту локальних культурних інтересів. Наприклад, кримськотатарські організації активно використовують міжнародні платформи та соціальні мережі для привернення уваги до порушень прав кримських татар, водночас посилюючи внутрішню етнічну консолідацію та культурну ідентичність.

Цифрові медіа та соціальні мережі радикально змінили природу формування та поширення етноцентричних ідей, створивши як нові можливості для міжкультурного діалогу, так і серйозні загрози для міжетнічних відносин [47]. ***Ехо-камери*** в соціальних мережах створюють ситуації, коли люди взаємодіють переважно з однодумцями, що посилює групову поляризацію та радикалізацію поглядів. Алгоритми соціальних мереж, які показують користувачам контент, схожий на той, з яким вони раніше взаємодіяли, можуть непомітно посилювати етнічні упередження.

Кібер-етноцентризм проявляється в онлайн-спільнотах, де етнічна ідентичність стає основою для групування, обміну інформацією та координації дій. Такі спільноти можуть бути як конструктивними платформами для збереження культури та взаємопідтримки, так і джерелами поширення ворожості та організації дискримінаційних дій.

Фейкові новини та дезінформація часто експлуатують етнічні упередження для досягнення політичних цілей, створюючи

штучні кризи довіри між етнічними групами. Поширення неправдивих історій про злочини, нібито скоєні представниками певних етнічних груп, може миттєво спровокувати міжетнічну напруженість та призвести до реальних конфліктів. Наприклад, фальшиві повідомлення про участь ромів у торгівлі людьми або наркотиками можуть призвести до погромів ромських поселень та ескалації міжетнічної ворожості.

Міграційні процеси створюють нові форми етнічного різноманіття в суспільствах, що може породжувати як збагачення культурного ландшафту, так і конкуренцію за ресурси та культурні конфлікти. ***Внутрішньо переміщені особи в Україні*** часто стикаються з упередженнями з боку місцевого населення, особливо у випадках культурних та мовних відмінностей. Переселенці з Донбасу можуть відчувати дискримінацію через асоціації з конфліктним регіоном, незалежно від їхніх особистих політичних поглядів.

Процеси культурної адаптації мігрантів створюють складні психологічні виклики як для самих мігрантів, так і для приймаючих спільнот. ***Акультураційний стрес*** може проявлятися в посиленні етноцентричних установок як захисної реакції на культурні зміни. ***Сегментована асиміляція*** може призводити до формування паралельних етнічних спільнот з мінімальною взаємодією з основним населенням.

Політизація етнічності стає потужним інструментом мобілізації електорату та легітимації політичної влади в сучасних демократичних суспільствах. ***Популістські рухи*** часто використовують етноцентричну риторику для створення образу «внутрішнього ворога» або «зовнішньої загрози», що дозволяє їм мобілізувати підтримку через апеляцію до базових страхів та тривог населення. ***Етнічний популізм*** може проявлятися як у формі захисту прав етнічної більшості, так і у вигляді радикального етнічного націоналізму.

Показовим прикладом сучасного виклику є дискусії навколо статусу національних меншин в Україні після 2014 року, коли питання мовної політики стало предметом міжнародного тиску та внутрішньополітичних спекуляцій. Закон про освіту 2017 року, який передбачав поступовий перехід до навчання державною мовою, викликав занепокоєння серед угорської, румунської та польської меншин, які побачили в цьому загрозу власній культурній автономії. Політизація цього питання призвела до дипломатичних суперечок з Угорщиною та Румунією, демонструючи, як локальні освітні питання можуть перетворюватися на міжнародні конфлікти.

Екологічні конфлікти все частіше набувають етнічного забарвлення, коли різні етнічні групи по-різному постраждали від

екологічних проблем або мають різні підходи до природокористування. ***Екологічна справедливість*** стає важливою темою міжетнічних відносин, оскільки екологічні ризики часто нерівномірно розподіляються між етнічними групами. Конфлікти навколо видобутку корисних копалин на територіях компактного проживання національних меншин можуть породжувати довготривалі міжетнічні напруження, поєднуючи економічні інтереси з питаннями культурної ідентичності та територіальних прав.

Кліматичні зміни можуть призводити до вимушених міграцій, які створюють нові форми міжетнічної конкуренції за ресурси. ***Екологічні біженці*** можуть стикатися з особливими формами дискримінації, коли їхні екологічні проблеми не визнаються як легітимні причини для міграції.

7. Етичні аспекти роботи з етноцентризмом та міжетнічними конфліктами

Культурна сенситивність є основоположним принципом етичної роботи психолога в міжетнічному контексті, що передбачає глибоке розуміння та повагу до культурних особливостей клієнтів різних етнічних груп. Психолог повинен усвідомлювати власні культурні упередження та їхній потенційний вплив на професійну діяльність, а також постійно розвивати свою компетентність у роботі з культурним різноманіттям. ***Культурна самосвідомість психолога*** включає рефлексію власної етнічної ідентичності, визнання привілеїв або обмежень, пов'язаних з етнічною приналежністю, та розуміння того, як власний культурний досвід може впливати на сприйняття клієнтів.

Розвиток культурної сенситивності вимагає від психолога активного вивчення культурних особливостей різних етнічних груп, з якими він працює, включаючи їхні традиційні уявлення про психологічне благополуччя, методи подолання стресу, сімейні структури, релігійні переконання та ставлення до звернення за професійною психологічною допомогою. Наприклад, при роботі з ромськими клієнтами психолог повинен розуміти важливість родинних зв'язків у прийнятті рішень, традиційні гендерні ролі та можливу недовіру до представників державних інституцій.

Принцип культурної відносності передбачає розуміння того, що психологічні норми, патології та терапевтичні цілі можуть по-різному трактуватися в різних культурних контекстах. Те, що вважається нормальною поведінкою в одній культурі, може сприйматися як девіантне або патологічне в іншій. ***Культурно-***

релевантна діагностика вимагає врахування культурного контексту при інтерпретації симптомів та постановці діагнозів.

Наприклад, виражене горе за померлим родичем, що триває більше року та включає «спілкування» з духом померлого, може бути нормальною частиною жалобного ритуалу в деяких культурах, тоді як в західній психіатрії такі прояви можуть інтерпретуватися як патологічні. Психолог повинен вміти розрізняти культурно-нормативні реакції від справжніх психологічних розладів.

Конфіденційність у роботі з міжетнічними конфліктами набуває особливого значення, оскільки розголошення інформації може призвести не лише до порушення довіри клієнта, але й до ескалації міжетнічної напруженості або навіть до фізичної небезпеки для клієнта. Психолог може опинитися в складній ситуації, коли інформація, отримана від клієнта, стосується міжетнічних конфліктів, які можуть мати більш широкі соціальні наслідки.

Особливої обережності вимагає робота з інформацією про планування або здійснення дій, спрямованих проти представників інших етнічних груп. Психолог повинен балансувати між зобов'язанням зберігати конфіденційність та обов'язком попереджати можливу шкоду третім особам. ***Етичні дилеми конфіденційності*** можуть виникати, наприклад, коли клієнт розповідає про підготовку акції протесту проти будівництва мечеті в районі, що може призвести до міжетнічних сутичок.

Принцип нейтральності психолога в міжетнічних конфліктах не означає індиферентності до проявів дискримінації, насильства або порушень прав людини. Психолог має право і професійний обов'язок протидіяти порушенням прав людини, але робити це професійно, не нав'язуючи власних політичних поглядів та не перетворюючи терапевтичні відносини на платформу для політичної агітації. ***Етична нейтральність*** означає підтримку фундаментальних прав людини незалежно від етнічної приналежності, а не пасивність щодо несправедливості.

Психолог може займати адвокатську позицію щодо прав клієнта, але повинен чітко розрізняти свою роль як терапевта та як громадського активіста. Наприклад, психолог може підтримувати клієнта-біженця в отриманні необхідних соціальних послуг, але не повинен використовувати терапевтичні сесії для критики міграційної політики держави.

Інформована згода при роботі з представниками різних етнічних груп повинна включати пояснення культурних особливостей психологічного втручання та можливих культурних бар'єрів у терапевтичному процесі. Клієнти мають право знати, як

їхня культурна приналежність може вплинути на процес терапії, які методи будуть використані та як психолог планує враховувати культурні особливості в роботі.

Мовні бар'єри можуть серйозно ускладнювати процес отримання справжньої інформованої згоди. Використання перекладачів у психологічній роботі створює додаткові етичні виклики, включаючи питання конфіденційності, точності перекладу емоційно забарвленого контенту та можливого впливу культурних упереджень перекладача на терапевтичний процес.

Прикладом етичної дилеми може бути ситуація, коли психолог працює з жертвою міжетнічного конфлікту, яка внаслідок травматичного досвіду висловлює радикальні погляди щодо всієї етнічної групи агресорів. Психолог повинен балансувати між підтримкою клієнта в опрацюванні травми та запобіганням закріпленню узагальнених негативних установок, які можуть призвести до подальшого поширення міжетнічної ворожості.

Мультикультурна компетентність психолога включає три основні взаємопов'язані компоненти, які разом забезпечують ефективність роботи в міжетнічному контексті. *Перший компонент* - усвідомлення власних культурних цінностей, упереджень та обмежень, що вимагає постійної саморефлексії та готовності визнавати власні помилки у міжкультурному розумінні. *Другий компонент* - систематичні знання про різні культурні групи та їхні особливості, включаючи історію, традиції, світогляд, соціальну організацію та специфічні психологічні потреби. *Третій компонент* - володіння культурно-адаптованими методами психологічного втручання, які враховують культурні особливості клієнтів та забезпечують максимальну ефективність терапевтичного процесу [69].

Розвиток мультикультурної компетентності є тривалим процесом, який вимагає не лише теоретичного навчання, але й практичного досвіду роботи з різними етнічними групами, участі в культурних заходах, вивчення мов етнічних меншин та постійного самовдосконалення. Психолог повинен розуміти, що культурна компетентність не є статичним досягненням, а динамічним процесом адаптації до змінюваного культурного контексту.

Супервізія у роботі з міжетнічними питаннями має особливе значення, оскільки дозволяє психологу рефлексувати власні емоційні реакції на міжетнічні конфлікти, обговорювати складні етичні дилеми та отримувати підтримку у психологічно виснажливих ситуаціях. ***Культурно-компетентна супервізія*** повинна включати обговорення культурних аспектів кожного

випадку, аналіз можливих культурних непорозумінь та розробку стратегій культурно-чутливого втручання.

Супервізор повинен мати достатній досвід роботи з міжетнічними питаннями та бути здатним допомогти супервізованому в розумінні складної динаміки культурних чинників у терапевтичному процесі. Групова супервізія може бути особливо корисною, оскільки дозволяє обмінюватися досвідом між колегами та вчитися на прикладах інших фахівців.

Адвокатування за права етнічних меншин та жертв дискримінації є легітимною частиною професійної діяльності психолога, але повинно здійснюватися в межах професійної компетенції та етичних стандартів [68]. Психолог може виступати як *системний адвокат*, працюючи над зміною дискримінаційних політик та практик на інституційному рівні, або як *індивідуальний адвокат*, підтримуючи конкретних клієнтів у захисті їхніх прав.

Адвокатська діяльність може включати написання експертних висновків про психологічні наслідки дискримінації, участь у судових процесах як експерта, співпрацю з правозахисними організаціями та участь у розробці антидискримінаційних програм. Однак психолог повинен чітко розрізняти свою професійну роль та політичну активність, уникаючи конфлікту інтересів та збереження професійних стандартів.

Культурна адаптація психологічних методів передбачає врахування мовних, релігійних, сімейних та інших культурних особливостей при виборі та застосуванні терапевтичних підходів. ***Культурно-адаптована терапія*** не означає повну зміну терапевтичних методів, а їх модифікацію з урахуванням культурного контексту клієнта.

Наприклад, при роботі з ромськими сім'ями психолог повинен враховувати роль розширеної родини у прийнятті рішень, традиційні гендерні ролі, важливість усної традиції та можливу недовіру до офіційних інституцій. Терапевтичний процес може потребувати залучення старших членів родини, використання наративних технік, що відповідають культурі усного оповідання, та поступового будування довіри через демонстрацію поваги до культурних цінностей сім'ї.

Релігійно-чутлива терапія особливо важлива при роботі з клієнтами, для яких релігійна приналежність є центральним аспектом ідентичності. Психолог повинен розуміти основні принципи різних релігійних традицій, представлених в Україні, включаючи православне християнство, греко-католицизм, протестантизм, іслам, іудаїзм та інші конфесії. Терапевтичні

інтервенції можуть включати духовні практики, молитву, медитацію або інші релігійно-значущі активності, якщо вони відповідають потребам клієнта та не суперечать професійним стандартам.

Гендерно-чутлива міжкультурна терапія враховує особливості гендерних ролей у різних етнічних культурах та їхній вплив на психологічне благополуччя [69]. Наприклад, жінки з традиційних патріархальних культур можуть відчувати конфлікт між культурними очікуваннями та особистісними прагненнями, що вимагає делікатного балансування між повагою до культурних цінностей та підтримкою особистісної автономії.

Етичні дилеми можуть виникати при роботі з дітьми, батьки яких мають радикальні етноцентричні погляди. Психолог повинен балансувати між повагою до сімейних цінностей та захистом дитини від шкідливого впливу упереджень. ***Принцип найкращих інтересів дитини*** може вимагати втручання в сімейну динаміку, якщо етноцентричні установки батьків створюють ризик для психологічного розвитку дитини.

Наприклад, якщо батьки систематично внушають дитині ненависть до представників інших етнічних груп, заборонять їй спілкуватися з однокласниками іншої етнічності або використовують дискримінаційну мову, психолог може розглядати це як форму емоційного насильства. Однак втручання повинно бути обережним та культурно-чутливим, спрямованим на освіту батьків та розвиток їхньої толерантності, а не на конфронтацію.

Етичні принципи групової терапії в міжетнічному контексті вимагають особливої уваги до динаміки влади між учасниками різних етнічних груп. Психолог повинен забезпечити рівні можливості для всіх учасників, запобігти маргіналізації представників етнічних меншин та створити безпечне середовище для відкритого обговорення міжетнічних питань.

Культурне консультування організацій стає все більш важливою сферою діяльності психологів у багатоетнічних суспільствах. Психологи можуть надавати консультації освітнім закладам, медичним установам, правоохоронним органам та іншим організаціям щодо розробки культурно-чутливих політик та практик. Така робота вимагає розуміння організаційної психології, знання принципів управління різноманітністю та здатності розробляти практичні рекомендації для покращення міжетнічних відносин в інституційному контексті.

Етична відповідальність психолога в міжетнічному контексті поширюється за межі безпосередньої роботи з клієнтами та включає зобов'язання сприяти соціальній справедливості, боротьбі з дискримінацією та розвитку міжетнічної толерантності в

суспільстві. Це може включати участь в освітніх програмах, публічних дискусіях, науково-дослідницьких проєктах та політичних ініціативах, спрямованих на покращення міжетнічних відносин.

Водночас психолог повинен уникати використання свого професійного авторитету для просування власних політичних поглядів та завжди чітко розрізняти наукові дані, професійну думку та особистісні переконання. ***Принцип наукової об'єктивності*** вимагає базування професійних рекомендацій на емпіричних дослідженнях та теоретичних знаннях, а не на ідеологічних упередженнях.

Міжпрофесійна співпраця в роботі з міжетнічними питаннями часто вимагає координації зусиль психологів з соціальними працівниками, юристами, медичними працівниками, освітянами та представниками правоохоронних органів. Така співпраця може ускладнюватися різними професійними культурами, етичними стандартами та підходами до вирішення проблем. Психолог повинен вміти ефективно комунікувати з представниками інших професій, пояснювати психологічні аспекти міжетнічних конфліктів та інтегрувати психологічні інтервенції в комплексні програми допомоги.

Розуміння етичних аспектів роботи з етноцентризмом та міжетнічними конфліктами є критично важливим для сучасних психологів, оскільки дозволяє надавати професійну допомогу найвищої якості, поважаючи культурне різноманіття клієнтів та сприяючи розбудові толерантного багатоетнічного суспільства в Україні. Постійний розвиток етичної компетентності, рефлексія власних культурних упереджень та готовність до навчання від представників інших етнічних груп є основоположними принципами етичної практики в сучасному мультикультурному світі.

ТЕМА № 8. ПСИХОЛОГІЯ МІГРАЦІЇ ТА АКУЛЬТУРАЦІЇ

План

1. Теоретичні основи психології міграції та акультурації.
2. Сутність та психологічні аспекти міграції.
3. Культурний шок та його наслідки
4. Процеси акультурації та їх психологічні механізми.
5. Психологічні проблеми та адаптація мігрантів.
6. Сучасні виклики міграції та акультурації.
7. Міграція та акультурація в українському контексті.

1. Теоретичні основи психології міграції та акультурації

Психологія міграції та акультурації представляє собою складну міждисциплінарну галузь наукового знання, що синтезує досягнення соціальної психології, крос-культурної психології, культурної антропології та соціології. ***Психологія міграції та акультурації*** вивчає психологічні процеси, що відбуваються з людиною під час зміни культурного середовища проживання та необхідності адаптації до нових соціокультурних умов.

Акультурація - це процес культурних та психологічних змін, що відбуваються внаслідок контакту між представниками різних культурних груп. Акультурація охоплює як зміни в поведінці, цінностях та ідентичності окремих індивідів, так і трансформації, що відбуваються на рівні культурних груп загалом [70].

Соціальна ідентичність - це частина Я-концепції особистості, що формується на основі усвідомлення своєї приналежності до певних соціальних груп разом з емоційним та ціннісним значенням цієї приналежності. Теорія соціальної ідентичності Генрі Тежфела пояснює, як індивіди категоризують себе та інших, формуючи внутрігрупові та міжгрупові відносини.

Акультураційний стрес - це специфічний тип стресу, що виникає внаслідок процесу акультурації та характеризується психологічним дискомфортом, тривогою, депресивними симптомами, які з'являються при необхідності адаптації до нової культури [69].

Фундаментальною теоретичною концепцією є модель акультураційних стратегій Джона Беррі, яка виділяє чотири основні ***стратегії адаптації мігрантів***. ***Інтеграція*** передбачає збереження ключових елементів власної культурної ідентичності при одночасному прийнятті та засвоєнні значущих аспектів нової культури. Інтеграція вважається найбільш адаптивною, оскільки забезпечує психологічне благополуччя та успішну соціокультурну

адаптацію. Українська родина в Канаді може зберігати рідну мову вдома, святкувати національні свята, готувати традиційні страви, водночас активно вивчаючи англійську мову, долучаючись до місцевих громадських організацій та засвоюючи канадські цінності толерантності та мультикультуралізму.

Асиміляція характеризується повним прийняттям нової культури з одночасною відмовою від власної культурної спадщини. Мігрант, який обирає цю стратегію, намагається стати схожим на представників приймаючої культури [69]. Приклад асиміляції - українець, який після переїзду до Австралії повністю відмовляється від використання рідної мови, уникає спілкування з українською громадою, змінює ім'я на англомовний варіант та категорично відкидає будь-які українські традиції.

Сепарація або ***сегрегація*** передбачає збереження власної культури з активним відкиданням нової культурної системи. Мігранти, що обирають цю стратегію, мінімізують контакти з представниками приймаючого суспільства та створюють замкнуті етнічні спільноти. Прикладом може служити українська родина, яка проживає в етнічному кварталі Торонто, спілкується виключно українською мовою, купує продукти лише в українських магазинах, відвідує українську церкву та категорично відмовляється від вивчення англійської мови чи канадських традицій.

Маргіналізація є найменш адаптивною стратегією та характеризується одночасним відкиданням як власної, так і нової культури. Індивіди, що переживають маргіналізацію, відчувають культурну дезорієнтацію, втрату ідентичності та соціальну ізоляцію. Підліток з української родини, який переїхав до Німеччини, може відкинути українські традиції як застарілі, але водночас відчувати відчуженість від німецької культури через мовні бар'єри та культурні відмінності.

Модель культурного навчання Адріана Фернхема розглядає акультурацію як процес засвоєння нових соціальних навичок, норм поведінки та способів комунікації [72]. Згідно з цією теорією, успішність адаптації залежить від здатності індивіда навчатися новим культурним кодам та ефективно їх застосовувати у повсякденному житті.

Соціокультурна адаптація включає практичні аспекти функціонування в новому суспільстві: володіння мовою, знання соціальних норм, вміння вирішувати побутові проблеми, встановлювати соціальні зв'язки. ***Психологічна адаптація*** стосується емоційного благополуччя, самооцінки, відчуття задоволеності життям та психічного здоров'я в цілому.

Фактори, що впливають на акультураційні процеси, можна класифікувати за трьома рівнями. *Індивідуальні* характеристики включають вік мігранта (молодші люди зазвичай адаптуються швидше), рівень освіти (вища освіта сприяє успішнішій адаптації), особистісні риси (відкритість досвіду, екстравертність), мотивацію міграції та попередній досвід міжкультурних контактів. *Груповий рівень* охоплює етнічну належність, релігійні переконання, сімейну структуру, розмір та згуртованість етнічної спільноти в країні проживання. *Контекстуальні чинники* включають міграційну політику приймаючої країни, економічні умови, рівень дискримінації, наявність соціальної підтримки та культурну дистанцію між рідною та новою культурою.

Практичним прикладом застосування теоретичних моделей може служити дослідження адаптації українських студентів у польських університетах. Успішність їхньої інтеграції залежить від кількох факторів: попереднього вивчення польської мови (що полегшує академічну адаптацію), участі в міжнародних студентських організаціях (що забезпечує соціальну підтримку), збереження зв'язків із українською студентською громадою (що підтримує культурну ідентичність) та відкритості до польської культури (що сприяє формуванню міжкультурних дружніх відносин).

2. Сутність та психологічні аспекти міграції

Міграція - це складний багатоаспектний процес переміщення людей або груп людей з одного географічного, політичного чи культурного регіону в інший з метою тимчасового або постійного зміну місця проживання, що неминуче супроводжується необхідністю адаптації до нових соціокультурних, економічних та політичних умов життя [61].

Міграційні процеси можна класифікувати за різними критеріями. За характером прийняття рішення розрізняють ***добровільну міграцію***, коли особа самостійно приймає рішення про переїзд (економічна міграція за кращими умовами праці, освітня міграція для здобуття вищої освіти, сімейна міграція для возз'єднання з родиною), та ***вимушену міграцію***, коли переміщення відбувається через зовнішні обставини (біженство внаслідок воєнних дій, переселення через природні катастрофи, політичні репресії).

За тривалістю розрізняють ***тимчасову міграцію*** (трудова міграція на кілька років, навчання за кордоном) та ***постійну міграцію*** (еміграція з наміром залишитися в новій країні назавжди). За географічним критерієм виділяють ***внутрішню***

міграцію (переміщення в межах однієї країни) та ***зовнішню міграцію*** (міжнародні переміщення).

Психологічний профіль мігранта являє собою специфічний комплекс особистісних характеристик, що формується під впливом міграційного досвіду. Успішні мігранти часто характеризуються *підвищеною стресостійкістю*, що проявляється у здатності зберігати психологічну стабільність в умовах невизначеності та змін. *Адаптивність* як психологічна риса дозволяє мігрантам гнучко пристосовуватися до нових умов, змінювати поведінкові стратегії залежно від ситуації. *Відкритість до нового досвіду* сприяє засвоєнню нової культурної інформації та формуванню позитивного ставлення до культурних відмінностей.

Водночас міграційний досвід може супроводжуватися негативними психологічними станами. *Підвищена тривожність* часто виникає через невизначеність майбутнього, мовні бар'єри, фінансові труднощі. *Депресивні стани* можуть розвиватися внаслідок соціальної ізоляції, втрати статусу, ностальгії за батьківщиною. ***Кризи ідентифікації*** виникають через конфлікт між старими та новими культурними цінностями, необхідністю переосмислення власного місця в світі [61].

Мотиваційні чинники міграції суттєво впливають на психологічні особливості адаптаційного процесу. ***Фактори виштовхування*** включають економічну нестабільність, політичні репресії, воєнні конфлікти, екологічні проблеми в рідній країні. ***Фактори притягування*** охоплюють кращі економічні можливості, політичну стабільність, високий рівень освіти, соціальні гарантії в країні призначення [61].

Економічні мігранти, мотивовані прагненням покращити своє матеріальне становище, часто демонструють високу мотивацію досягнення, готовність до важкої роботи, здатність до самопожертви заради майбутніх цілей. Наприклад, українські заробітчани в країнах Європейського Союзу часто працюють понаднормово, економлять кошти для відправлення грошових переказів родинам та інвестування у власне майбутнє.

Освітні мігранти характеризуються високою мотивацією навчання, прагненням до особистісного розвитку, відкритістю до нового досвіду. Українські студенти, які навчаються у європейських університетах за програмами академічного обміну, зазвичай демонструють активність у навчанні, прагнення до встановлення міжкультурних контактів, інтерес до вивчення іноземних мов.

Вимушені мігранти можуть страждати від посттравматичного стресу, особливо якщо міграція була спричинена воєнними діями або переслідуваннями. Внутрішньо переміщені особи зі східних областей

України часто переживають травматичні спогади про втрачений дім, відчуття безпорадності, гнів через несправедливість ситуації. Їхня адаптація ускладнюється необхідністю одночасного подолання травми та пристосування до нових умов життя.

Психологічні фази міграції представляють собою послідовні стадії емоційних та когнітивних змін, через які проходить більшість мігрантів [61]. Підготовчий етап характеризується очікуванням змін, ідеалізацією майбутнього життя, тривогою через невизначеність. На цьому етапі особа може переживати амбівалентні почуття: захоплення новими можливостями та страх перед невідомим.

Період безпосереднього переїзду супроводжується ***стресом переходу*** - інтенсивним психологічним навантаженням через радикальну зміну життєвих обставин. Людина може відчувати дезорієнтацію, втому, емоційну нестабільність.

Початкова адаптація включає дві протилежні фази. ***Медовий місяць*** характеризується ентузіазмом, захопленням новизною, переоцінкою позитивних аспектів нового середовища. Усе здається цікавим та привабливим, культурні відмінності сприймаються як екзотичні та чарівні. Однак ця фаза зазвичай змінюється ***культурним шоком*** - гострою реакцією на усвідомлення глибини культурних відмінностей та труднощів практичного функціонування в новому середовищі.

Довгострокова адаптація може призвести до стабілізації (успішної інтеграції в нове суспільство з збереженням психологічного благополуччя) або хронічних проблем адаптації (тривалих психологічних труднощів, соціальної дезадаптації, конфліктів ідентичності). Кожна фаза характеризується специфічними психологічними викликами та потребами в професійній підтримці.

3. Культурний шок та його наслідки

Культурний шок - це комплексна психологічна реакція дезорієнтації, тривоги, стресу та емоційного дискомфорту, що виникає внаслідок раптового занурення в незнайому культурну систему та необхідністю функціонувати згідно з новими, часто незрозумілими культурними нормами, цінностями та способами поведінки. Термін був введений в науковий обіг американським антропологом Калвертом Обергом у 1960 році для позначення специфічного стану психологічного дискомфорту, який переживають люди при зіткненні з кардинально відмінною культурною реальністю [63].

Культурна дистанція - це ступінь відмінностей між рідною культурою мігранта та культурою приймаючого суспільства [62]. Чим більша культурна дистанція, тим інтенсивнішим є культурний шок. Наприклад, для українця культурний шок при переїзді до Польщі буде менш інтенсивним, ніж при переїзді до Японії, через значні відмінності в мові, релігії, соціальних нормах та способі життя.

Симптоми культурного шоку проявляються на чотирьох основних рівнях функціонування особистості. ***Когнітивні порушення*** включають плутанину мислення, коли людина не може зрозуміти логіку поведінки оточуючих, труднощі з концентрацією уваги на повсякденних завданнях, порушення пам'яті, особливо щодо нової культурної інформації. Мігрант може відчувати, що його інтелектуальні здібності знизилися, що він не може ефективно обробляти інформацію та приймати рішення.

Емоційні реакції характеризуються широким спектром негативних переживань. Тривога виникає через невизначеність та непередбачуваність соціальних ситуацій. Депресивні стани розвиваються внаслідок почуття власної неповноцінності, втрати самооцінки. Роздратування та гнів спрямовуються як на представників нової культури, так і на власну нездатність адаптуватися. Почуття самотності виникає через відсутність глибоких емоційних зв'язків та розуміння з боку оточуючих.

Фізичні прояви культурного шоку включають психосоматичні симптоми: безсоння через постійну напругу та тривогу, втрату апетиту або переїдання як спосіб справлятися зі стресом, головні болі напруження, хронічну втому через психологічне перенавантаження, порушення травлення, зниження імунітету та підвищену схильність до простудних захворювань.

Поведінкові зміни проявляються в соціальній ізоляції (уникнення контактів з представниками нової культури), підвищеній агресивності у міжособистісних відносинах, надмірній критичності до нової культури з одночасною ідеалізацією рідної культури, регресивних формах поведінки (повернення до дитячих способів реагування на стрес).

Стадії культурного шоку представляють собою динамічний процес психологічних змін. *Стадія* ***медового місяця*** характеризується початковим ентузіазмом, захопленням екзотичністю нової культури, переоцінкою її позитивних аспектів. Усі відмінності сприймаються як цікаві та привабливі. Наприклад, українська студентка, яка приїхала навчатися до Іспанії, спочатку може захоплюватися іспанським темпераментом, яскравими святами, розслабленим ставленням до часу.

Стадія ***фрустрації*** або ***культурного шоку*** настає, коли романтичні уявлення стикаються з реальними труднощами функціонування в новій культурі. Усвідомлення культурних відмінностей стає болючим, виникають проблеми з комунікацією, з'являються перші серйозні непорозуміння. Та сама студентка може відчути роздратування через постійні запізнення іспанців, неформальність у стосунках з викладачами, що суперечить її уявленням про академічну дисципліну.

Стадія ***адаптації*** характеризується поступовим розумінням логіки нової культурної системи, розвитком навичок ефективного функціонування, зменшенням тривоги та фрустрації. Людина починає розуміти неписані правила нової культури, засвоює основні поведінкові патерни, розвиває мовні навички [56].

Стадія ***біхевіоральної адаптації*** або ***інтеграції*** передбачає успішне функціонування в новому культурному середовищі без значного психологічного напруження. Індивід засвоює альтернативні способи поведінки, може свідомо переключатися між культурними кодами залежно від ситуації, відчуває психологічний комфорт у новій культурі.

Наслідки культурного шоку можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. ***Негативні наслідки*** включають розвиток психічних розладів, зокрема адаптаційних розладів, депресивних епізодів, тривожних розладів, а в крайніх випадках - суїцидальних думок. Соціальна дезадаптація проявляється у нездатності встановлювати ефективні соціальні зв'язки, формувати дружні відносини, інтегруватися в професійні або навчальні колективи.

Академічні труднощі у студентів-мігрантів можуть включати зниження успішності через мовні бар'єри, непорозуміння з викладачами, нерозуміння академічних вимог та стандартів. Професійні проблеми працівників-мігрантів охоплюють труднощі з кар'єрним зростанням, конфлікти з колегами, неефективну робочу взаємодію.

Позитивні наслідки культурного шоку включають інтенсивне особистісне зростання через подолання складних життєвих викликів, розширення світогляду та формування більш гнучкого мислення, розвиток міжкультурної компетентності - здатності ефективно взаємодіяти з представниками різних культур. Людина може навчитися цінувати культурне різноманіття, розвинути толерантність до невизначеності, підвищити свою адаптивність та стресостійкість.

Практичним прикладом може служити досвід українського лікаря, який переїхав працювати до Швеції. Спочатку він був

захоплений високим рівнем технічного оснащення лікарень, демократичністю відносин між колегами, відсутністю ієрархічності. Однак згодом відчув дискомфорт через надмірну, на його думку, бюрократизацію медичних процедур, обмежену автономію лікаря у прийнятті рішень, необхідність тривалого узгодження будь-яких змін у лікуванні з адміністрацією. Через декілька місяців він навчився ефективно працювати в рамках шведської системи охорони здоров'я, оцінив її переваги у плані захисту прав пацієнтів та якості медичної допомоги, розвинув навички командної роботи та міждисциплінарної співпраці.

Розуміння механізмів культурного шоку має важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки мігрантів, підготовки фахівців соціальної роботи та психологічного консультування, а також для формування толерантного ставлення приймаючого суспільства до проблем культурної адаптації.

4. Процеси акультурації та їх психологічні механізми

Акультурація - це багатовимірний процес культурних та психологічних змін, що відбувається в результаті тривалого безпосереднього контакту між представниками різних культурних груп [56]. Акультурація призводить до взаємного впливу та поступової адаптації культурних практик, ціннісних орієнтацій, поведінкових патернів та когнітивних схем сприйняття світу.

Двонаправленість акультурації означає, що культурні зміни відбуваються не лише у мігрантів, які адаптуються до нового культурного середовища, але й у представників приймаючої культури, які також зазнають впливу культури новоприбулих. Наприклад, у містах Німеччини з великою українською діаспорою місцеві жителі можуть знайомитися з українською кухнею, традиціями святкування та особливостями сімейного укладу, що поступово інтегруються в їхнє повсякденне життя.

Психологічні механізми акультурації включають три основні групи процесів [18]:

Когнітивні процеси акультурації охоплюють культурне навчання як системне засвоєння нових знань про культурні норми, цінності та практики. ***Перекодування культурної інформації*** передбачає переосмислення звичних понять та явищ через призму нової культурної матриці. Українець, який переїжджає до Швеції, поступово переосмислює поняття особистого простору, пунктуальності та стилю міжособистісного спілкування, адаптуючи свої когнітивні схеми до скандинавських культурних стандартів. ***Розвиток біхевіоральних репертуарів*** включає формування

нових поведінкових навичок та адаптивних стратегій, необхідних для ефективного функціонування в новому культурному середовищі.

Емоційні механізми акультурації передбачають управління акультураційним стресом через розвиток копінг-стратегій та емоційної саморегуляції. ***Емоційна регуляція*** в контексті акультурації включає здатність управляти негативними емоціями, пов'язаними з культурними конфліктами та адаптаційними труднощами. ***Формування прихильності до нової культури*** є поступовим процесом розвитку позитивних емоційних зв'язків з елементами приймаючої культури, що супроводжується зниженням рівня культурної тривоги та збільшенням відчуття належності.

Соціальні процеси акультурації включають соціальну категоризацію як переосмислення власної групової приналежності та місця в соціальній ієрархії нового суспільства. ***Міжгрупові контакти*** можуть сприяти зменшенню упереджень та стереотипів за умови дотримання принципів рівного статусу, спільних цілей та інституційної підтримки. ***Формування соціальних мереж*** передбачає побудову нових соціальних зв'язків як з представниками власної етнічної групи, так і з членами приймаючого суспільства.

Культурне навчання як центральний компонент акультурації включає декілька взаємопов'язаних процесів. Опанування мови приймаючої країни є не лише засобом комунікації, але й інструментом засвоєння культурних смислів та способів мислення. Українка, яка вивчає німецьку мову в Австрії, поступово засвоює не лише граматичні структури, але й культурно-специфічні способи вираження ввічливості, дистанціювання та емоційної експресії. ***Засвоєння соціальних норм*** передбачає розуміння неписаних правил поведінки в різних соціальних ситуаціях, від побутового рівня до професійного етикету. ***Розуміння невербальної комунікації*** включає декодування культурно-специфічних жестів, міміки, проксемічних норм та паралінгвістичних сигналів. ***Адаптація до організаційних культур*** особливо важлива для трудових мігрантів, які мають засвоїти специфічні норми робочого середовища, стилі менеджменту та корпоративні цінності [56].

Експліцитне культурне навчання відбувається через свідоме спостереження, отримання інструкцій, участь у культурних орієнтаційних програмах та формальних курсах. ***Імпліцитне культурне навчання*** здійснюється через несвідоме засвоєння культурних патернів у процесі безпосереднього досвіду, щоденної взаємодії та занурення в культурне середовище.

Соціальна ідентифікація в процесі акультурації може призводити до кардинальної ***реконструкції етнічної ідентичності***, коли людина переосмислює свою культурну належність та етнічні характеристики. ***Біхевіоральна ідентичність*** формується як здатність демонструвати адаптивну поведінку в різних культурних контекстах, свідомо переключаючись між культурними кодами залежно від ситуації. ***Мультикультурна ідентичність*** розвивається як інтегративна структура, що дозволяє особистості гармонійно поєднувати елементи різних культур без внутрішнього конфлікту [56].

Детальний приклад складної соціальної ідентифікації: українка-програмістка, яка працює в міжнародній ІТ-компанії в Торонто, демонструє різні грані своєї ідентичності в різних контекстах. На робочих зустрічах вона використовує північноамериканський стиль комунікації, характерний прямотою висловлювань, орієнтацією на конкретні результати, індивідуальною відповідальністю та неформальністю у спілкуванні з керівництвом. Вдома з родиною вона зберігає українські традиції гостинності, колективного прийняття рішень, емоційної відкритості та підтримки розширеної родини. У канадсько-українській громаді вона виступає як культурний медіатор, допомагаючи новоприбулим українцям зрозуміти канадські реалії та одночасно пояснюючи канадцям особливості української культури та ментальності.

Акультураційні стратегії класифікуються за двома незалежними вимірами: ставленням до збереження власної культурної спадщини та ставленням до прийняття культури приймаючого суспільства.

Інтеграція характеризується високою цінністю як власної культури, так і культури приймаючого суспільства. Індивіди, які обирають цю стратегію, прагнуть зберегти культурну ідентичність та водночас активно долучаються до нового культурного середовища. ***Асиміляція*** передбачає відмову від власної культурної спадщини на користь повного прийняття нової культури. ***Сепарація*** характеризується збереженням власної культури з одночасним відкиданням культури приймаючого суспільства. ***Маргіналізація*** є найбільш дезадаптивною стратегією, що включає негативне ставлення як до власної, так і до нової культури, що призводить до культурної дезорієнтації та соціальної ізоляції [18].

5. Психологічні проблеми та адаптація мігрантів

Психологічні проблеми мігрантів представляють широкий спектр ментальних та емоційних труднощів, що виникають

у процесі переселення та тривалої адаптації до нового культурного, соціального та економічного середовища. Психологічні проблеми мігрантів можуть мати як гострий, так і хронічний характер, впливаючи на всі сфери психічного функціонування особистості.

Акультураційний стрес - це специфічний вид психологічного стресу, що виникає внаслідок необхідності адаптації до нової культури та характеризується комплексом психофізіологічних реакцій на культурні зміни та виклики [61]. Акультураційний стрес відрізняється від загального життєвого стресу специфічними культурними детермінантами та проявами.

Симптоми акультураційного стресу включають підвищену тривожність, яка проявляється в постійному відчутті невпевненості в соціальних ситуаціях, страху зробити культурну помилку або бути неправильно зрозумілим. ***Депресивний настрій*** може виникати через втрату звичного соціального середовища, почуття ізоляції та ностальгії за рідною культурою. ***Соматичні скарги*** часто включають головні болі, порушення травлення, м'язову напругу та хронічну втому, які не мають органічної основи. ***Безсоння та порушення сну*** пов'язані з постійною психічною напругою та тривожними думками про майбутнє. ***Труднощі з концентрацією уваги*** можуть значно впливати на професійну діяльність та навчання. ***Соціальна ізоляція*** виникає як через об'єктивні бар'єри (мовні, культурні), так і через суб'єктивне бажання уникнути стресових соціальних взаємодій [61].

Основні фактори ризику розвитку акультураційного стресу включають **мовні *бар'єри***, які не лише ускладнюють комунікацію, але й можуть призводити до зниження самооцінки та почуття інтелектуальної неповноцінності. Українець з вищою освітою, який у рідній країні вільно висловлював складні ідеї, може відчувати фрустрацію через неможливість адекватно передати свої думки англійською мовою в Австралії. ***Дискримінація та упередження*** можуть проявлятися як у відкритих формах, так і в прихованому ставленні, що створює хронічний стрес та знижує мотивацію до інтеграції. ***Втрата соціального статусу*** особливо болісно переживається висококваліфікованими спеціалістами, які змушені працювати нижче своєї кваліфікації через невизнання дипломів або культурні бар'єри. ***Економічні труднощ***і створюють додатковий тиск та можуть змушувати до прийняття неприйнятних з культурної точки зору рішень. ***Географічна відстань від рідної країни*** ускладнює підтримання соціальних зв'язків та отримання емоційної підтримки від близьких [61].

Кризи ідентичності у мігрантів проявляються в глибокому конфлікті між традиційною культурною ідентичністю та необхідністю формування нової ідентичної структури. ***Конфлікт між старою та новою культурною ідентичністю*** може проявлятися в постійному внутрішньому діалозі між культурними цінностями, коли людина відчуває роздвоєність та невпевненість у власних переконаннях. ***Невизначеність щодо власної приналежності*** виникає, коли мігрант не відчуває повної належності ні до рідної культури (через фізичну віддаленість та зміни), ні до нової культури (через культурні відмінності та можливе несприйняття). ***Почуття втрати автентичності*** пов'язане з необхідністю змінювати поведінку та ціннісні орієнтації, що може сприйматися як зрада власним принципам та культурній спадщині [61].

Біхевіоральні конфлікти виникають, коли мігрант змушений діяти всупереч власним культурним цінностям для успішного функціонування в новому середовищі [62]. Українська жінка-лікарка в Данії може відчувати внутрішній конфлікт між традиційним українським підходом до пацієнта, що передбачає емоційну залученість та материнське ставлення, та данським медичним протоколом, який вимагає професійної дистанції та стриманості в емоційних проявах.

Міжгенераційні конфлікти в іммігрантських сім'ях виникають через різні темпи та способи акультурації представників різних поколінь. Батьки, які зберігають більш традиційні погляди та повільніше адаптуються до нової культури, можуть вступати в конфлікт з дітьми, які швидше засвоюють цінності та поведінкові норми приймаючого суспільства.

Яскравий приклад міжгенераційного конфлікту: українська родина в Канаді, де батьки-інженери зберігають традиційні погляди на роль сім'ї, освіту та кар'єрні пріоритети, тоді як їхні діти-підлітки швидко засвоюють канадські цінності індивідуальної свободи, самовираження та особистої автономії. Конфлікт може виникати навколо вибору майбутньої професії, коли батьки наполягають на престижній спеціальності (медицина, інженерія), а діти прагнуть реалізуватися в творчих сферах (мистецтво, музика), що більше цінується в канадському суспільстві як прояв індивідуальності.

Адаптаційні ресурси мігрантів включають чотири основні категорії факторів, що сприяють успішній психологічній адаптації.

Особистісні характеристики охоплюють ***стресостійкість*** як здатність зберігати психологічну стабільність в умовах невизначеності та тривалого стресу.

Оптимізм допомагає підтримувати позитивне світосприйняття та віру в можливість успішної адаптації. ***Відкритість досвіду*** сприяє гнучкості мислення та готовності до засвоєння нових культурних елементів. ***Толерантність до невизначеності*** дозволяє комфортно функціонувати в ситуаціях культурної неясності та двозначності.

Соціальні ресурси включають ***соціальну підтримку*** як емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу від значущих інших. ***Етнічні мережі*** забезпечують культурну підтримку, збереження ідентичності та практичну допомогу в адаптації. ***Професійні контакти*** сприяють економічній інтеграції та кар'єрному розвитку в новому середовищі.

Культурні ресурси охоплюють ***мовні навички***, які є ключовим фактором успішної комунікації та соціальної інтеграції. ***Культурні знання*** про історію, традиції та особливості приймаючого суспільства допомагають краще розуміти поведінку місцевих жителів та адекватно реагувати на соціальні ситуації. ***Міжкультурна компетентність*** як здатність ефективно функціонувати в мультикультурному середовищі та виступати посередником між культурами.

Матеріальні ресурси включають ***економічну стабільність***, яка знижує рівень стресу та надає більше можливостей для культурної адаптації. ***Освіта*** як формальна кваліфікація та загальний культурний капітал сприяє швидшій професійній інтеграції. ***Професійні кваліфікації*** визначають можливості працевлаштування та збереження соціального статусу в новій країні.

Психологічна підтримка мігрантів потребує комплексного підходу та використання різноманітних терапевтичних методів. ***Індивідуальна терапія*** може включати когнітивно-поведінкову терапію для роботи з дисфункціональними думками та переконаннями щодо адаптації, а також ***наративну терапію*** для переосмислення міграційного досвіду та конструювання нової життєвої історії. ***Групова робота*** передбачає організацію груп підтримки, де мігранти можуть ділитися досвідом та отримувати взаємну підтримку, а також ***тренінги міжкультурної компетентності*** для розвитку навичок ефективної міжкультурної взаємодії. ***Сімейне консультування*** спрямоване на вирішення міжгенераційних конфліктів та гармонізацію сімейних стосунків в умовах акультурації. ***Громадські програми адаптації*** включають соціальну орієнтацію, мовні курси та культурні заходи, що сприяють соціальній інтеграції.

6. Сучасні виклики міграції та акультурації

Сучасні міграційні процеси характеризуються якісно новими особливостями та викликами, що кардинально відрізняють їх від традиційних форм міграції попередніх епох. Сучасні міграційні процеси пов'язані з глобалізацією, технологічним прогресом, політичною нестабільністю та екологічними викликами сучасного світу.

Масштабність міграційних потоків досягла безпрецедентних рівнів, коли мільйони людей одночасно змінюють місце проживання, що створює нові виклики для систем соціальної та психологічної підтримки. ***Зростання вимушеної міграції*** пов'язане з військовими конфліктами, політичними переслідуваннями та екологічними катастрофами, що означає, що значна частина мігрантів не мала можливості психологічно підготуватися до переселення. ***Диверсифікація міграційних мотивів*** включає не лише економічні та політичні причини, але й освітні, професійні, сімейні та особистісні мотиви міграції. ***Технологічні зміни*** радикально змінили способи комунікації, адаптації та підтримання зв'язків з рідною країною. ***Глобалізаційні процеси*** створили нові форми культурної взаємодії та ідентичності [61].

Цифрова міграція та віртуальна акультурація стали революційними феноменами сучасності, коли культурна адаптація розпочинається ще до фізичного переміщення через онлайн-спілкування, участь у віртуальних спільнотах та засвоєння культурної інформації через цифрові платформи [60]. Українці, які планують міграцію до європейських країн, часто розпочинають процес культурної адаптації через активну участь у спеціалізованих групах у соціальних мережах, перегляд відеоблогів українських мігрантів, проходження онлайн-курсів мови країни призначення та віртуальне знайомство з повсякденним життям в новій країні.

Прикладом цифрової міграції може служити українська родина, яка планує переїзд до Польщі. За рік до переїзду вони приєднуються до групи «Українці в Варшаві» у соціальних мережах, де отримують практичні поради щодо оренди житла, працевлаштування та навчання дітей. Мати родини починає вивчати польську мову через мобільні додатки та онлайн-платформи, діти знайомляться з польськими мультфільмами та дитячими програмами, а батько встановлює професійні контакти через бізнес-мережі. Таким чином, процес культурної адаптації розпочинається задовго до фізичного переселення.

Транснаціональна міграція передбачає підтримання активних зв'язків з країною походження через сучасні технології

комунікації, що дозволяє мігрантам зберігати культурну ідентичність та соціальні зв'язки з рідною культурою. Транснаціональна міграція створює принципово нові форми акультурації, де люди функціонують одночасно в декількох культурних просторах, підтримуючи множинні ідентичності та культурні практики.

Транснаціональний простір формується через регулярні відео-зв'язки з родиною, участь у культурних та релігійних заходах онлайн, економічну підтримку рідні через грошові перекази, політичну участь в житті рідної країни через інтернет-голосування та громадську активність. Українець у Великобританії може щодня спілкуватися з батьками в Україні через відео-зв'язок, працювати віддалено для української IT-компанії, брати участь в онлайн-богослужіннях української церкви та одночасно інтегруватися в британське суспільство через місцеві спільноти та професійну діяльність.

Клімат-індукована міграція стає новим викликом сучасності, коли люди змушені залишати домівки через екологічні катастрофи, зміни клімату, природні лиха та деградацію навколишнього середовища. Такі мігранти часто не мають офіційного правового статусу біженців, що значно ускладнює їх адаптацію та доступ до психологічної підтримки та соціальних послуг.

Міграційна травма в контексті сучасних конфліктів та кризових ситуацій набуває нових форм та характеристик. ***Комплексна травма*** включає не лише первинну травматизацію (воєнні дії, переслідування), але й вторинну травматизацію через процес міграції, втрату соціального статусу та культурну дезорієнтацію. Біженці з України внаслідок війни стикаються з множинними травматичними факторами: втратою домівки та майна, свідченням воєнних злочинів, вимушеним розлученням з рідними, невизначеністю щодо майбутнього, необхідністю адаптації до абсолютно нових життєвих умов.

Мультикультурна політика приймаючих країн створює різні контексти для процесів акультурації та психологічної адаптації мігрантів. Країни з ***політикою асиміляції*** (наприклад, Франція з її принципом лаїцизму) створюють умови, де мігранти повинні повністю прийняти домінуючу культуру та відмовитися від публічного прояву власних культурних особливостей. Це може призводити до підвищеного рівня акультураційного стресу та конфліктів ідентичності. Країни з ***політикою мультикультуралізму*** (наприклад, Канада) заохочують збереження культурного різноманіття та етнічних традицій, що

створює більш сприятливі умови для інтегративної стратегії акультурації. Країни з ***політикою інтеркультуралізму*** (наприклад, Швеція) прагнуть створити умови для взаємного культурного обміну та формування нової спільної культурної ідентичності.

Психологічна допомога мігрантам у сучасних умовах потребує інноваційних підходів, що враховують нові виклики цифрової епохи, що дозволяє надавати психологічну допомогу мігрантам, які знаходяться в географічно віддалених або важкодоступних регіонах. ***Культурно-адаптовані терапевтичні підходи*** враховують специфічні культурні особливості та травматичний досвід різних груп мігрантів. ***Групові онлайн-програми підтримки*** дозволяють об'єднувати мігрантів з різних країн для взаємної підтримки та обміну досвідом адаптації.

7. Міграція та акультурація в українському контексті

Українська міграція має унікальні історичні, культурні та соціально-політичні особливості, що формувалися протягом століть та суттєво впливають на психологічні аспекти адаптації українців у різних країнах світу. Розуміння цих особливостей є критично важливим для ефективної психологічної роботи з українськими мігрантами.

Історичні хвилі української міграції включають трудову міграцію 1990-2000-х років, спричинену економічною кризою після розпаду СРСР, коли мільйони українців виїхали на заробітки до європейських країн, особливо до Польщі, Чехії, Італії та Португалії [13]. ***Освітня міграція 2000-2010-х років*** характеризувалася виїздом талановитої молоді на навчання до західних університетів з подальшим залишенням для професійної діяльності. ***Вимушена міграція внаслідок війни*** з 2014 року включає дві хвилі: внутрішнє переміщення після анексії Криму та початку конфлікту на Донбасі, та масова міграція після повномасштабної війни з 2022 року.

Психологічні особливості української міграції формуються під впливом специфічних культурних та історичних факторів. ***Висока освіченість мігрантів*** означає, що значна частина українських мігрантів має вищу освіту та професійні кваліфікації, що створює специфічні очікування щодо соціального статусу та професійної реалізації в новій країні. Водночас це може призводити до фрустрації через невизнання кваліфікацій або необхідність працювати нижче своїх можливостей [6].

Збереження сильних зв'язків з батьківщиною є характерною рисою української міграції, що проявляється в

регулярному спілкуванні з родиною, економічній підтримці рідних через грошові перекази, активному стеженні за політичними подіями в Україні та плануванні повернення. Зв'язки з батьківщиною можуть як сприяти психологічній стабільності (через емоційну підтримку), так і ускладнювати адаптацію (через «розщеплення» між двома країнами).

Колективістська орієнтація та взаємодопомога в діаспорі проявляється в створенні потужних мереж взаємопідтримки, організації культурних та релігійних спільнот, координації благодійної допомоги та колективному вирішенні проблем адаптації. Українські громади в різних країнах світу традиційно демонструють високий рівень солідарності та готовність до взаємної допомоги, що є важливим психологічним ресурсом для індивідуальної адаптації.

Релігійність як ресурс адаптації відіграє особливу роль в українській культурі, де православна та греко-католицька традиції забезпечують не лише духовну підтримку, але й соціальну інтеграцію через церковні громади. Участь у релігійних обрядах та спільнотах допомагає зберігати культурну ідентичність та знаходити соціальну підтримку в новому середовищі.

Гендерні особливості міграційного досвіду включають переважання жіночої міграції в певні періоди, особливо в сфері домашнього догляду та сфері послуг. Українські жінки-мігрантки часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю економічної адаптації та збереженням ролі берегині сімейних традицій і культурної спадщини.

Внутрішня міграція в Україні внаслідок війни створює унікальні психологічні виклики, коли люди переміщуються в межах однієї країни, але стикаються з значними культурними відмінностями між регіонами. ***Внутрішньо переміщені особи*** можуть відчувати акультураційний стрес навіть при переміщенні з одного українського регіону до іншого через ***мовні відмінності*** (перехід з переважно україномовного середовища до двомовного або навпаки), ***побутові особливості*** (різні традиції приготування їжі, святкування, організації дозвілля) та ***ментальні відмінності*** (різні підходи до роботи, спілкування, виховання дітей).

Конкретний приклад внутрішньої міграції: сім'я з Маріуполя, яка переїхала до Івано-Франківська, стикається з численними викликами адаптації. Діти мають перейти на україномовне навчання після багаторічного навчання в школах з переважанням східнослов'янського двомовства. Батьки відчувають культурний шок через більш виражену релігійність місцевого населення, інші традиції проведення свят та відмінності в комунікативних стилях.

Водночас вони можуть стикатися з упередженнями та стереотипами щодо жителів східних регіонів України.

Українська діаспора в різних країнах демонструє варіативні стратегії акультурації, що залежать від історичних умов еміграції, політики приймаючих країн та специфічних характеристик українських спільнот. ***Українці в Канаді та США*** часто демонструють успішну інтеграційну стратегію з високим рівнем збереження етнічної ідентичності завдяки багатокультурній політиці цих країн та тривалій історії української присутності. Вони створили потужні культурні інститути, школи українознавства, культурні центри та зберігають українську мову через покоління.

Українські трудові мігранти в Італії, Іспанії та Португалії часто схильні до асиміляційної стратегії через необхідність швидкої економічної адаптації, мовні бар'єри та специфіку робочих місць (домашній догляд, будівництво, сільське господарство), де інтеграція в місцеве середовище є критично важливою для професійного успіху.

Психологічні ресурси української культури в процесі акультурації включають глибоко укорінені ***сімейні цінності та взаємопідтримку***, що проявляється в готовності до жертовності заради родини, збереженні міжгенераційних зв'язків та колективній відповідальності за добробут всіх членів сім'ї. ***Релігійність та духовність*** забезпечують психологічну стійкість через віру в Божий промисел, молитовну практику та участь у релігійних спільнотах. ***Творча адаптивність та винахідливість*** виявляються в здатності знаходити нестандартні рішення складних проблем, гнучкості мислення та швидкій адаптації до нових умов. ***Історичний досвід подолання труднощів*** через століття політичних катаклізмів, воєн та соціальних потрясінь сформував у українців особливу стресостійкість та здатність до виживання в екстремальних умовах. ***Багата культурна спадщина*** (мова, література, музика, народні традиції) служить джерелом культурної гордості та ідентичної стабільності.

Сучасні українські мігранти внаслідок війни демонструють специфічні патерни адаптації, що відрізняються від попередніх хвиль міграції. ***Швидка мобілізація адаптивних ресурсів*** проявляється в надзвичайно ефективному використанні соціальних мереж, громадської підтримки та інституційних ресурсів для забезпечення базових потреб та початкової адаптації. ***Висока мотивація до інтеграції*** пов'язана з розумінням необхідності швидкої адаптації в умовах невизначеності терміну повернення додому.

Збереження надії на повернення є психологічно важливим фактором, що впливає на стратегії адаптації. Багато українських біженців розглядають своє перебування за кордоном як тимчасове, що може обмежувати їх готовність до глибокої культурної інтеграції та вивчення мови приймаючої країни. ***Активна участь у підтримці України з-за кордону*** через волонтерську діяльність, збір коштів, інформаційну підтримку та дипломатичну діяльність допомагає зберігати зв'язок з батьківщиною та надає сенс перебуванню в еміграції [4].

Психологічна робота з українськими мігрантами внаслідок війни потребує особливого підходу, що враховує ***травматичний досвід війни*** та можливі прояви посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних станів. ***Тимчасовий характер міграції*** в уявленнях мігрантів впливає на їх готовність до довгострокової адаптації та може створювати внутрішній конфлікт між необхідністю адаптуватися та бажанням зберегти готовність до швидкого повернення. ***Патріотична мотивація*** може бути як ресурсом (надання сенсу та мети), так і джерелом стресу (почуття провини за залишення країни в скрутний час). ***Потреба в збереженні зв'язку з батьківщиною*** вимагає балансування між інтеграцією в нове суспільство та підтриманням української ідентичності.

Міжкультурна компетентність українських психологів у роботі з мігрантами потребує глибокого розуміння ***специфіки української ментальності***, що включає особливості національного характеру, культурні цінності, історично сформовані психологічні риси та поведінкові патерни. ***Історичний контекст міграційних процесів*** допомагає зрозуміти причини та особливості різних хвиль української міграції, їх психологічні наслідки та адаптивні стратегії.

Культурні ресурси українського етносу включають багату фольклорну традицію, яка може використовуватися в терапевтичній роботі через казкотерапію та метафоричні техніки, музичну культуру як засіб емоційної регуляції та культурної ідентифікації, кулінарні традиції як способи збереження зв'язку з рідною культурою та соціальної інтеграції [9]. ***Культурні вразливості*** можуть включати схильність до соматизації психологічних проблем, стигматизацію психічних розладів, недовіру до формальних психологічних послуг на користь неформальної підтримки родини та громади.

Особливості адаптації в різних культурних середовищах вимагають врахування специфіки приймаючих країн та їх ставлення до українських мігрантів. Адаптація в країнах

Центральної та Східної Європи може бути легшою через культурну близькість, але ускладнюватися через економічну конкуренцію та історичні упередження. Адаптація в західноєвропейських країнах може забезпечувати кращі соціальні гарантії, але вимагати більших зусиль для культурної інтеграції через значні відмінності в цінностях та життєвому укладі.

Ефективна психологічна допомога українським мігрантам потребує інтеграції культурно-сенситивних підходів, травма-інформованої практики та системного розуміння міграційних процесів у контексті сучасних глобальних викликів.

ТЕМА № 9. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

План

1. Міжкультурна компетентність як ключова вимога до сучасного психолога.
2. Особливості психологічного консультування та психотерапії в полікультурному суспільстві.
3. Етнопсихологія у сфері організаційної та освітньої діяльності.
4. Методологічні аспекти етнопсихологічного дослідження.

1. Міжкультурна компетентність як ключова вимога до сучасного психолога

Міжкультурна компетентність психолога – це інтегративна професійна якість, що являє собою складну систему взаємопов'язаних знань, навичок, умінь та особистісних якостей, необхідних для ефективної, етично обґрунтованої та культурно-сенситивної роботи з клієнтами різних етнічних, релігійних, соціальних та культурних груп. Міжкультурна компетентність базується на глибокому розумінні власної культурної ідентичності, усвідомленні культурних відмінностей як природного явища людської різноманітності та здатності гнучко адаптувати професійні методи до специфіки культурного контексту клієнта.

У сучасному глобалізованому світі міжкультурна компетентність стає не просто бажаною, а необхідною професійною якістю психолога. Зростання міграційних процесів, утворення полікультурних суспільств, збільшення кількості змішаних шлюбів та міжкультурних сімей створюють ситуації, коли психолог неминуче стикається з клієнтами, чия культурна приналежність відрізняється від його власної. Відсутність міжкультурної компетентності може призвести до неефективності терапії, непорозумінь, а в найгіршому випадку – до завдання психологічної шкоди клієнту.

Структура міжкультурної компетентності включає три взаємопов'язані компоненти, кожен з яких є критично важливим для успішної роботи психолога.

Когнітивний компонент представляє собою систему теоретичних знань та інтелектуального розуміння культурних феноменів. Він передбачає глибоке знання особливостей різних культур, включаючи їх історію, традиції, релігійні переконання, соціальні норми та цінності [8]. Психолог повинен розуміти, як культура впливає на формування особистості, світогляду, способів мислення та емоційного реагування. Важливою частиною когнітивного компонента є обізнаність з культурно-специфічними формами психопатології, знання того, як культурні фактори можуть

маскувати або модифікувати прояви психічних розладів, а також володіння методами культурно-адекватної діагностики.

Психолог, що працює з корейськими клієнтами, повинен знати про культурно-специфічний синдром Hwa-Byung, що характеризується соматичними симптомами (біль у грудях, задуха, серцебиття) у відповідь на придушений гнів та фрустрацію. Без розуміння цього культурного контексту психолог може неправильно інтерпретувати симптоми клієнта як тривожний розлад або соматичні проблеми.

Афективний компонент охоплює емоційні та мотиваційні аспекти міжкультурної взаємодії. Він включає розвинену емпатію, що дозволяє психологу відчувати та розуміти емоційні переживання клієнта крізь призму його культурного досвіду. Толерантність до невизначеності є критично важливою, оскільки міжкультурна робота часто передбачає ситуації, коли психолог стикається з незнайомими культурними практиками або способами мислення. Відкритість до культурних відмінностей означає не просто прийняття, а справжню цікавість та готовність вчитися від клієнтів різних культур.

Особливо важливою є ***здатність до рефлексії власних культурних упереджень та стереотипів.*** Кожна людина, включаючи психолога, виростає в певному культурному середовищі, яке формує її уявлення про норму, патологію, правильні способи поведінки та взаємодії. Несвідомі упередження можуть значно впливати на терапевтичний процес, якщо психолог не усвідомлює їх існування.

Прикладом афективного компонента є українська психологиня, що виросла в індивідуалістичній міській сім'ї, працює з клієнткою з традиційної сільської родини, де рішення про шлюб приймають батьки. Замість засуджувати цю практику як «застарілу» або «пригнічуючу», психологиня проявляє цікавість до того, як ці культурні норми впливають на внутрішній світ клієнтки, та допомагає їй знайти баланс між сімейними очікуваннями та особистими бажаннями.

Поведінковий компонент включає практичні навички та вміння, що дозволяють психологу ефективно реалізовувати міжкультурну компетентність у професійній діяльності. Навички міжкультурної комунікації передбачають розуміння особливостей вербальної та невербальної комунікації у різних культурах, вміння інтерпретувати культурні коди та символи, здатність адаптувати свій стиль спілкування до культурних норм клієнта.

Адаптація терапевтичних технік вимагає творчого підходу та глибокого розуміння культурного контексту. Техніки когнітивно-

поведінкової терапії, що базуються на індивідуалістичних цінностях, можуть потребувати модифікації для роботи з клієнтами з колективістських культур, де благополуччя групи часто має пріоритет над індивідуальними потребами.

Культурна самосвідомість психолога є фундаментальною основою всієї міжкультурної компетентності та представляє собою багаторівневий процес самопізнання та саморефлексії [8]. Вона передбачає усвідомлення власних культурних цінностей, переконань, установок та упереджень, розуміння того, як вони формувалися під впливом сімейного виховання, освіти, соціального середовища та історичного контексту.

Культурна самосвідомість також включає розуміння власної привілейованості або, навпаки, дискримінації, яку психолог міг переживати через свою культурну приналежність. Особливо важливо це для розуміння динаміки влади у терапевтичних відносинах та того, як вона може впливати на клієнтів з маргіналізованих груп.

Психолог-чоловік з міста, що працює з жінкою з патріархальної сільської громади, може усвідомлювати, що його стать та міське походження можуть створювати додаткові бар'єри у встановленні довіри. Він проявляє особливу чутливість до невербальних сигналів дискомфорту, адаптує свою поведінку відповідно до культурних норм поваги та може запропонувати роботу з колегинею-жінкою, якщо це буде доречно.

Етичні принципи міжкультурної практики становлять моральну основу професійної діяльності психолога у полікультурному середовищі та вимагають особливої уваги до культурного контексту прийняття етичних рішень.

Принцип культурної релятивності передбачає розгляд поведінки, переживань, симптомів та проблем клієнта винятково в контексті його культури, а не через призму культурних норм та цінностей психолога. Принцип культурної релятивності не означає некритичного прийняття всіх культурних практик, особливо тих, що можуть завдавати шкоди, але вимагає розуміння їх логіки та значення для клієнта.

Принцип недискримінації вимагає забезпечення однакової якості психологічної допомоги всім клієнтам незалежно від їх етнічної приналежності, релігійних переконань, мови, соціального статусу або інших культурних характеристик. Принцип недискримінації включає боротьбу з власними упередженнями та створення інклюзивного терапевтичного середовища.

Принцип інформованої згоди набуває особливого значення у міжкультурному контексті, оскільки клієнт повинен

повністю розуміти специфіку терапевтичного процесу з урахуванням культурних відмінностей у розумінні ролі психолога, конфіденційності, методів роботи та очікуваних результатів. У деяких культурах поняття психічного здоров'я, терапії або навіть розмови про особисті проблеми з чужою людиною може кардинально відрізнятися від західних уявлень.

2. Особливості психологічного консультування та психотерапії в полікультурному суспільстві

Культурно-адаптована психотерапія – це науково обґрунтований підхід до модифікації традиційних терапевтичних методів та технік відповідно до культурних особливостей, цінностей, переконань та специфічного життєвого досвіду клієнта. Такий підхід виходить за межі простого врахування культурних відмінностей та передбачає системну адаптацію всіх компонентів терапевтичного процесу: від концептуалізації проблеми до вибору конкретних інтервенцій.

Культурно-адаптована терапія включає модифікацію цілей терапії відповідно до культурних цінностей клієнта. Якщо у західній психології часто акцентується індивідуальна автономія та самореалізація, то для клієнтів з колективістських культур більш важливими можуть бути гармонія у родині, виконання соціальних ролей та збереження культурних традицій. Методи роботи також потребують адаптації: прямі конфронтаційні техніки можуть бути неприйнятними у культурах, де важливо «зберегти обличчя», тоді як непрямі, метафоричні підходи будуть більш ефективними.

Культурна концептуалізація випадку є ключовим елементом ефективної роботи з клієнтами різних культур та представляє собою систематичний аналіз того, як культурні фактори впливають на розуміння проблеми клієнта, її прояви та можливі шляхи вирішення. Цей процес включає декілька важливих аспектів.

Аналіз ***культурної ідентичності клієнта*** передбачає з'ясування того, з якими культурними групами клієнт себе ідентифікує, наскільки міцно він пов'язаний з традиційною культурою, чи переживає процеси акультурації або асиміляції. Важливо розуміти, що культурна ідентичність може бути множинною та мінливою, особливо у другого покоління мігрантів або людей з змішаним культурним походженням.

Культурні пояснення захворювання або проблеми включають розуміння того, як клієнт та його культурна група інтерпретують симптоми, що вони вважають причинами проблеми, якими є традиційні способи її вирішення. У деяких африканських культурах депресивні симптоми можуть інтерпретуватися як духовна

хвороба, що вимагає звернення до традиційних цілителів, а не до психолога.

Молода жінка курдського походження може звертатися з симптомами тривоги та депресії після заручин, організованих батьками. Культурна концептуалізація включає аналіз її ідентичності як курдської жінки, що виросла у західній країні, розуміння конфлікту між традиційними сімейними цінностями та сучасними уявленнями про автономію, врахування того, що у курдській культурі сімейна честь має величезне значення, та пошук способів допомоги, що не руйнують сімейні зв'язки.

Мовні бар'єри становлять один з найсерйозніших викликів у міжкультурному консультуванні та можуть значно ускладнювати встановлення терапевтичного альянсу та ефективність роботи. Навіть коли клієнт достатньо добре володіє мовою консультування для повсякденного спілкування, емоційні переживання, травматичні спогади та глибинні почуття часто краще виражаються рідною мовою, у якій людина думає та переживає найбільш автентично.

Мова є не просто засобом комунікації, але й носієм культурних значень, емоційних конотацій та способів категоризації досвіду. Коли клієнт вимушений описувати свої переживання іноземною мовою, він може втрачати важливі нюанси та глибину самовираження. Більше того, у стресових ситуаціях люди часто «повертаються» до рідної мови, що може створювати додаткові комунікативні труднощі під час сесій.

Використання перекладачів у психологічному консультуванні вимагає особливих навичок від психолога та створює унікальні виклики. Психолог повинен навчитися встановлювати терапевтичні відносини через третю особу, що значно ускладнює процес створення довіри та інтимності. Важливо контролювати не лише точність передачі змісту повідомлень, але й емоційного забарвлення, тону, невербальних сигналів.

Українська сім'я біженців, де батьки практично не володіють мовою приймаючої країни, можуть звертатися за допомогою через школу, оскільки їхня 12-річна дочка демонструє симптоми травматичного стресу. Спочатку дитина виконує роль перекладача, що створює кілька проблем одночасно: порушується природна сімейна ієрархія, дитина отримує додаткове емоційне навантаження, батьки не можуть повноцінно виражати свої переживання. Психолог вирішує залучити професійного перекладача та адаптує методи роботи, використовуючи більше невербальних технік, арт-терапевтичних засобів, діаграм та символів, що не потребують складного мовного вираження.

Релігійні та духовні аспекти відіграють центральну роль у світогляді багатьох клієнтів та повинні враховуватися як потужний ресурс або потенційний фактор ускладнення у терапевтичному процесі. Для багатьох людей релігійні переконання та духовні практики становлять основу їх ідентичності, системи цінностей та способів подолання життєвих труднощів.

Духовні ресурси можуть включати молитву, медитацію, участь у релігійних обрядах, звернення до релігійних лідерів або старійшин громади, використання релігійних текстів як джерела мудрості та підтримки. Психолог повинен вміти інтегрувати ці ресурси у терапевтичний процес, не порушуючи власних етичних принципів та професійних меж.

Водночас релігійні переконання можуть створювати виклики, особливо коли вони суперечать психологічним рекомендаціям або включають елементи, що можуть підтримувати дисфункціональну поведінку. Релігійні уявлення про покарання за гріхи можуть посилювати почуття вини у клієнтів з депресією, а заборона на розлучення може ускладнювати роботу з жертвами домашнього насильства.

Мусульманський клієнт з посттравматичним стресовим розладом може повідомити, що молитва та читання Корану є його основними способами заспокоєння. Психолог інтегрує ці практики у план лікування, навчає клієнта поєднувати дихальні техніки з молитвою та використовує релігійні метафори для пояснення механізмів травматичного стресу та одужання.

Культурно-специфічні синдроми вимагають особливої уваги у діагностичному процесі, оскільки вони демонструють, як культурні фактори можуть формувати унікальні способи вираження психологічного дистресу. Культурно-специфічні синдроми не є універсальними психічними розладами, а представляють собою культурно-зумовлені патерни симптомів, що мають значення та логіку в межах конкретної культурної системи.

У деяких культурах переживання, які можуть здаватися психотичними симптомами з точки зору західної психіатрії, насправді є нормальними духовними практиками, релігійними переживаннями або культурно-санкціонованими формами поведінки. Здатність бачити та спілкуватися з духами предків у багатьох африканських та корінних американських культурах є ознакою духовної обдарованості, а не психічного розладу.

Неврастенія у китайській культурі проявляється як комплекс фізичних симптомів (втома, головний біль, запаморочення), що виникають у відповідь на психологічний стрес, але інтерпретуються як фізична хвороба, оскільки у традиційній

китайській культурі психічні проблеми стигматизуються значно більше за фізичні.

Забобони в українській народній традиції являють собою комплекс симптомів (раптовий страх, тривога, соматичні прояви), що приписується впливу негативної енергії або «поганого ока». Для клієнтів, що вірять в забобони, традиційні методи «зняття вроку» можуть бути ефективнішими за стандартні психотерапевтичні підходи або потребувати інтеграції з ними.

Сімейна терапія у полікультурному контексті має враховувати кардинальні відмінності у розумінні сімейної структури, розподілу ролей, способів комунікації та прийняття рішень між різними культурами. Такі відмінності не є просто поверхневими варіаціями, а відображають глибинні культурні цінності та світоглядні принципи.

У ***колективістських культурах*** (наприклад, у багатьох азійських, африканських, латиноамериканських суспільствах) сім'я розглядається як первинна соціальна одиниця, де потреби групи мають пріоритет над індивідуальними бажаннями. Рішення часто приймаються колективно за участю розширеної родини, а авторитет старших є незаперечним та священним. У таких культурах терапевт може потребувати залучення старійшин родини до процесу прийняття рішень про лікування.

В ***індивідуалістичних культурах*** більше цінується особиста автономія, самостійність у прийнятті рішень, особиста відповідальність за власне життя. Сімейна терапія у такому контексті може фокусуватися на встановленні здорових меж, розвитку індивідуальної ідентичності членів сім'ї та балансі між особистими потребами та сімейними зобов'язаннями.

Комунікативні патерни також значно відрізняються між культурами. У деяких азійських культурах пряме вираження незгоди або конфлікту вважається неввічливим, тому сімейні проблеми можуть виражатися через непрямі способи, символи або соматичні симптоми. Психолог повинен навчитися «читати між рядків» та розуміти приховані повідомлення.

Арабська сім'я може звертатися через поведінкові проблеми 16-річного сина. У процесі роботи з'ясовується, що хлопець переживає конфлікт між традиційними сімейними цінностями та західними цінностями однолітків. Батько, як глава сім'ї, спочатку не розуміє необхідності психологічної допомоги та вважає, що син просто повинен «бути слухняним». Психолог адаптує підхід, починаючи з роботи з батьком як з головною особою прийняття рішень, демонструє повагу до його авторитету, використовує релігійні метафори для пояснення психологічних концепцій та поступово

залучає всю сім'ю до процесу розуміння культурних викликів, з якими стикається підліток.

Травма та міжкультурні аспекти потребують особливої уваги, оскільки травматичні переживання можуть бути тісно пов'язані з культурною приналежністю клієнта. Це включає історичні травми, що передаються з покоління в покоління, травми міграції та акультурації, дискримінацію та расизм, а також культурно-специфічні форми насильства.

Історична травма характерна для представників груп, що пережили геноцид, примусове переселення, культурне знищення або тривалу систематичну дискримінацію. Українці, що пережили Голодомор, вірмени, що пережили геноцид, єврейські громади після Голокосту – всі ці групи можуть нести у собі сліди історичної травми, що передається через сімейні наративи, колективну пам'ять та культурні практики.

Міграційна травма включає втрату рідної країни, культурного середовища, соціальних зв'язків, часто поєднану з переживанням дискримінації, мовних бар'єрів та економічних труднощів у новій країні. Психолог повинен розуміти, що для мігрантів процес адаптації є не просто практичним викликом, але й глибоким екзистенційним переживанням втрати та пошуку нової ідентичності.

Міжкультурні шлюби та сім'ї створюють унікальні психологічні виклики, що потребують спеціалізованого підходу. Партнери з різних культур можуть мати кардинально відмінні уявлення про ролі чоловіка та жінки, виховання дітей, взаємодію з розширеною родиною, фінансові пріоритети, релігійні практики. Діти у таких сім'ях часто переживають складності з культурною ідентичністю, особливо у підлітковому віці.

Українсько-турецька сім'я може звертатися через конфлікти щодо виховання 14-річної дочки. Українська мати хоче, щоб дочка мала свободу у виборі одягу та спілкування з однолітками, турецький батько наполягає на більш консервативному підході відповідно до ісламських традицій. Психолог допомагає батькам знайти компроміс, який поважає обидві культурні традиції та враховує потреби дитини у формуванні власної ідентичності.

Робота з біженцями та шукачами притулку вимагає розуміння специфіки їх психологічного стану, що поєднує травматичний досвід у рідній країні, стрес міграції та виклики адаптації у новому суспільстві. Біженці часто переживають множинні втрати: рідну країну, дім, роботу, соціальний статус, мову, культурне середовище. Вони можуть мати досвід політичного переслідування,

війни, насильства, що ускладнюється невизначеністю правового статусу та майбутнього.

Психологічна робота з біженцями повинна враховувати їх особливу вразливість, можливі труднощі з довірою до представників влади (включаючи психологів), культурні табу на обговорення особистих проблем з чужими людьми. Важливо також розуміти, що для багатьох біженців пріоритетними можуть бути практичні потреби (житло, робота, правовий статус) над психологічною роботою.

Культурно-сенситивна діагностика передбачає адаптацію діагностичних процедур та інструментів до культурних особливостей клієнта. Стандартні психологічні тести, розроблені на основі досліджень певних культурних груп, можуть давати неточні результати при використанні з представниками інших культур. Це пов'язано з відмінностями у способах самовираження, ставленні до авторитету, розумінні психологічних концепцій.

У деяких азійських культурах прямі відповіді «так» або «ні» на питання психологічних тестів можуть вважатися грубими, тому клієнти схильні давати більш м'які, непрямі відповіді. У культурах з високим рівнем ієрархічності клієнти можуть намагатися давати відповіді, які, на їх думку, очікує від них психолог-експерт.

Групова терапія у полікультурному середовищі має свої особливості та може бути як надзвичайно ефективною, так і проблематичною залежно від культурного складу групи та навичок терапевта. Культурно різноманітні групи можуть пропонувати учасникам унікальні можливості для розширення світогляду, подолання стереотипів та розвитку міжкультурних навичок.

Однак такі групи також можуть стикатися з викликами, пов'язаними з різними стилями комунікації, конфліктами цінностей, мовними бар'єрами або історичними напруженостями між певними культурними групами. Терапевт повинен бути особливо чутливим до групової динаміки та вміти працювати з міжкультурними конфліктами як з терапевтичним матеріалом.

Супервізія та професійний розвиток у сфері міжкультурної компетентності вимагають постійного навчання, самоаналізу та рефлексії. Психолог повинен регулярно аналізувати свою роботу з клієнтами різних культур, ідентифікувати власні сліпі зони та упередження, шукати можливості для розширення культурних знань та навичок.

Ефективна супервізія міжкультурної роботи включає обговорення не лише технічних аспектів терапії, але й культурних динамік, що виникають у терапевтичних відносинах. Супервізор повинен допомагати психологу розпізнавати моменти, коли

культурні відмінності впливають на терапевтичний процес, та розробляти стратегії для їх конструктивного використання.

Приклад супервізійної роботи: молодий психолог повідомляє супервізору про труднощі у роботі з літньою клієнткою з традиційної сільської сім'ї, яка постійно звертається до нього «синку» та намагається частувати домашньою їжею. Супервізор допомагає психологу зрозуміти, що такі прояви відображають культурні норми поваги та гостинності, навчає його поважати ці прояви, не порушуючи професійних меж, та використовувати їх для зміцнення терапевтичного альянсу.

Міжкультурна компетентність у кризових інтервенціях набуває критичного значення, оскільки культурні фактори можуть кардинально впливати на розуміння кризи, способи її переживання та прийнятні методи допомоги. У деяких культурах звернення за психологічною допомогою під час кризи може розглядатися як ознака слабкості або порушення культурних норм самодостатності.

Культурні уявлення про смерть, самогубство, психічні захворювання можуть значно відрізнятися та впливати на ефективність кризової інтервенції. Психолог повинен швидко оцінити культурний контекст кризи та адаптувати свої підходи відповідно до культурних норм та ресурсів клієнта.

Етичні дилеми у міжкультурній практиці часто виникають на перетині професійних етичних принципів та культурних норм клієнта. Принцип конфіденційності може суперечити культурним нормам, де сімейні проблеми обговорюються з розширеною родиною або релігійними лідерами. Принцип автономії клієнта може конфліктувати з культурними традиціями колективного прийняття рішень.

Вирішення таких дилем вимагає творчого підходу та здатності знаходити баланс між професійними стандартами та повагою до культурних цінностей клієнта. Психолог повинен залучати клієнта до обговорення цих дилем та спільно шукати рішення, що задовольняють обидві сторони.

Оцінка ефективності міжкультурної роботи повинна враховувати культурно-релевантні критерії успіху. Те, що вважається позитивним результатом в одній культурі, може не мати значення або навіть бути негативним в іншій. Підвищення асертивності може бути позитивним результатом для клієнта з індивідуалістичної культури, але може створювати проблеми для клієнта з культури, де гармонія та уникнення конфліктів є пріоритетними цінностями.

Професійна етика та межі у міжкультурній роботі вимагають особливої уваги до питань подвійних стосунків, культурних подарунків, фізичного контакту та інших аспектів терапевтичної взаємодії. У деяких культурах відмова прийняти символічний подарунок може сприйматися як образа, тоді як у професійній етиці це може розглядатися як порушення меж.

Психолог повинен вміти пояснювати професійні межі у культурно-сенситивний спосіб, знаходити альтернативні способи вираження поваги та вдячності, що відповідають як професійним стандартам, так і культурним очікуванням клієнта.

Міжкультурна компетентність психолога є не статичною якістю, а динамічним процесом постійного навчання, саморефлексії та професійного розвитку. Вона вимагає від психолога готовності виходити за межі власної культурної зони комфорту, визнавати обмеженість власного досвіду та світогляду, та постійно розширювати своє розуміння людської різноманітності. У світі, що стає все більш взаємопов'язаним та культурно різноманітним, міжкультурна компетентність перетворюється з додаткової навички на базову професійну вимогу до кожного практикуючого психолога.

3. Етнопсихологія у сфері організаційної та освітньої діяльності.

Організаційна етнопсихологія – це галузь психологічної науки, що досліджує вплив етнокультурних факторів на психологічні процеси та поведінку людей у робочому середовищі, включаючи особливості лідерства, командної роботи, мотивації, комунікації та вирішення конфліктів у мультикультурних організаціях.

У сучасному глобалізованому світі розуміння етнокультурних особливостей стає критично важливим для ефективного функціонування організацій. Культурні відмінності значною мірою впливають на всі аспекти організаційного життя: від стилів керівництва та підходів до прийняття рішень до способів вирішення конфліктів та організаційної комунікації.

Культурні виміри Герта Хофстеде становлять фундаментальну теоретичну основу для розуміння організаційної поведінки представників різних культур. Такі виміри включають дистанцію влади, індивідуалізм-колективізм, уникнення невизначеності, маскулінність-фемінність та довгострокову-короткострокову орієнтацію [10].

Дистанція влади визначає ступінь, до якого менш впливові члени організації очікують та приймають нерівний розподіл влади. У культурах з високою дистанцією влади, таких як малайзійська або філіппінська, працівники очікують чітких вказівок від керівництва,

рідко ставлять під сумнів рішення начальства та відчувають себе комфортно в ієрархічних структурах. У філіппінській культурі концепція «капітал» передбачає глибоку повагу до старших та керівників, що проявляється у неформальному спілкуванні з начальством як з батьківською фігурою. Натомість у культурах з низькою дистанцією влади, зокрема скандинавських країнах, цінується партисипативний стиль управління, де працівники активно залучаються до процесу прийняття рішень, відкрито висловлюють свої думки та очікують доступності керівництва.

У міжнародній IT-компанії, що має офіси у Києві та Копенгагені, може виникнути конфлікт між українськими та данськими співробітниками через різні підходи до планування проєктів. Данські колеги наполягали на детальному довгостроковому плануванні з чіткими дедлайнами та мілестоунами, що відображає їхню культурну схильність до уникнення невизначеності. Українські працівники віддавали перевагу більш гнучкому підходу з можливістю адаптації планів залежно від обставин, що пов'язано з історичним досвідом життя в умовах постійних змін. Психолог-консультант допоміг командам зрозуміти культурні основи цих відмінностей та розробити гібридний підхід до планування, що поєднував структурованість данського підходу з адаптивністю українського.

Індивідуалізм та колективізм кардинально впливає на мотиваційні системи та підходи до винагороди в організаціях [13]. У індивідуалістичних культурах, таких як американська або австралійська, ефективними є індивідуальні стимули, конкуренція між працівниками, персональна відповідальність за результати та публічне визнання індивідуальних досягнень. Працівники з таких культур прагнуть автономії, особистого кар'єрного зростання та чіткого зв'язку між особистими зусиллями та винагородою. Американські менеджери часто використовують системи рейтингування працівників та індивідуальні бонуси за перевиконання планів.

У колективістських культурах, зокрема японській, корейській або традиційній китайській, більше цінуються командні досягнення, групова гармонія, консенсус у прийнятті рішень та колективна відповідальність. Працівники з таких культур мотивуються можливістю внести вклад у групу, підтримати командний дух та забезпечити стабільність колективу. В японських компаніях поширена практика «рінгі» – колективного прийняття рішень, де кожен член команди має можливість висловити свою думку перед остаточним рішенням.

Уникнення невизначеності визначає толерантність організації та її працівників до ризику, інновацій та неоднозначних ситуацій. Культури з високим рівнем уникнення невизначеності, такі як німецька або австрійська, віддають перевагу детальним процедурам, чітким правилам, формалізованим процесам та ретельному плануванню. Працівники з таких культур відчувають стрес у неструктурованих ситуаціях та потребують ясності у завданнях та очікуваннях. Культури з низьким рівнем уникнення невизначеності, зокрема сінгапурська або індійська, більш толерантні до ризику, гнучкі у підходах та відкриті до експериментів та інновацій.

Освітня етнопсихологія – це напрям психологічної науки, що вивчає вплив етнокультурних факторів на навчальний процес, включаючи стилі навчання, мотивацію до навчання, взаємодію з учителями та однолітками, а також адаптацію до освітнього середовища.

Культурні відмінності у підходах до освіти можуть створювати значні труднощі для дітей з етнічних меншин при інтеграції в освітнє середовище домінуючої культури. Труднощі проявляються не лише у мовних бар'єрах, але й у принципово різних уявленнях про роль освіти, відносини між учителем та учнем, способи демонстрації знань та взаємодії з однолітками.

Культурно-відповідне навчання – це педагогічний підхід, що передбачає систематичну адаптацію освітнього процесу до культурних особливостей учнів з метою підвищення ефективності навчання та забезпечення рівних освітніх можливостей [20]. Підхід включає використання культурно-релевантних прикладів та метафор у поясненні навчального матеріалу, врахування різних стилів навчання, що характерні для певних культур, глибоку повагу до культурних цінностей та традицій учнів, а також інтеграцію елементів рідної культури у навчальний процес.

Для дітей з колективістських культур, зокрема з традиційних африканських або азіатських спільнот, особливо ефективними є групові форми роботи, колаборативне навчання, взаємне навчання однолітків та акцент на гармонії у класі. Такі діти часто відчувають дискомфорт при необхідності виділятися з групи або публічно демонструвати свої знання, оскільки це може сприйматися як порушення групової гармонії. Натомість для дітей з індивідуалістичних культур більш мотивуючими є індивідуальні завдання, здорова конкуренція, можливості для самовираження та публічного визнання особистих досягнень.

У багатонаціональній школі міста Києва, де навчаються діти з України, Азербайджану, Вірменії та Грузії, шкільний психолог

розробив комплексну програму підтримки для дітей мігрантів. Програма включала декілька компонентів: групи взаємопідтримки, де діти могли ділитися досвідом адаптації та отримувати емоційну підтримку від однолітків у подібній ситуації; культурні презентації, де кожна етнічна група представляла свої традиції, свята та особливості, що сприяло підвищенню взаєморозуміння та толерантності між учнями різних національностей; спеціальні тренінги для вчителів з розвитку міжкультурної сенситивності, що допомагали педагогам краще розуміти культурні особливості своїх учнів та адаптувати методи викладання; індивідуальні консультації для дітей, які мали особливі труднощі з адаптацією.

Батьківська участь в освітньому процесі також має виражені культурні особливості, що вимагають врахування при роботі з сім'ями різного етнокультурного походження. У деяких культурах, зокрема в традиційних корейських або китайських сім'ях, батьки розглядають школу як повністю відповідальну за освіту дитини та мінімально втручаються у навчальний процес, демонструючи глибоку повагу до вчителя як до авторитетної фігури. Така позиція може неправильно інтерпретуватися педагогами як байдужість або незацікавленість батьків у освіті дитини.

В інших культурах, особливо у єврейських або вірменських громадах, активна участь батьків у освітньому процесі є традиційною нормою. Батьки регулярно спілкуються з учителями, контролюють виконання домашніх завдань, залучаються до шкільних заходів та очікують детальної інформації про прогрес дитини. Психологи повинні ретельно враховувати ці культурні відмінності при роботі з сім'ями та розробці програм батьківської участі, уникаючи культурних стереотипів та забезпечуючи адекватну підтримку для кожної сім'ї.

4. Методологічні аспекти етнопсихологічного дослідження

Методологічні принципи етнопсихологічного дослідження базуються на фундаментальному визнанні культурної специфічності психічних явищ та абсолютної необхідності врахування культурного контексту при їх науковому вивченні. Ці принципи вимагають від дослідника критичного переосмислення традиційних психологічних підходів та розробки культурно-сенситивних методів дослідження.

Еміко-етичний підхід є центральним методологічним принципом етнопсихологічного дослідження, запропонованим антропологом Кеннетом Пайком. ***Емічний аспект*** передбачає вивчення психологічних явищ з точки зору самої культури, тобто

розуміння того, як представники певної культури інтерпретують, переживають та пояснюють психологічні феномени відповідно до своїх культурних категорій та значень. ***Етичний аспект*** фокусується на порівнянні різних культур за універсальними науковими критеріями з метою виявлення загальних закономірностей та культурно-специфічних особливостей.

При дослідженні концепції щастя емічний підхід розкриє, що в українській культурі щастя часто асоціюється з сімейним благополуччям, матеріальною стабільністю та здоров'ям близьких, тоді як у тибетській культурі щастя пов'язане з духовним просвітленням та внутрішньою гармонією. Етичний підхід дозволить порівняти ці культурні концепції щастя з універсальними психологічними теоріями благополуччя.

Кросс-культурна валідність психодіагностичних методик є однією з найскладніших методологічних проблем сучасної етнопсихології. Багато стандартизованих психологічних тестів та опитувальників розроблялися переважно на вибірках західної, освіченої, індустріалізованої, багатої та демократичної популяції, що значно обмежує їх застосування в інших культурних контекстах.

Культурна адаптація психодіагностичних методик є складним багатоетапним процесом, що включає не лише лінгвістичний переклад, але й глибоку модифікацію змісту відповідно до культурних реалій досліджуваної групи. Процес передбачає аналіз концептуальної еквівалентності понять, перевірку конструктної валідності в новому культурному контексті, встановлення культурно-специфічних нормативів та верифікацію психометричних властивостей адаптованої методики.

При дослідженні депресивних розладів серед української діаспори в Канаді психолог виявив, що стандартні опитувальники депресії не враховують специфічні для української культури способи вираження психологічного страждання. Українці часто виражають емоційний дистрес через соматичні скарги, такі як «серце болить» або «душа не на місці», а також використовують метафоричні описи свого стану, наприклад «як у тумані живу» або «немов камінь на душі лежить». Дослідник адаптував методику Бека для депресії, включивши культурно-специфічні індикатори та доповнивши кількісне дослідження якісними методами для глибшого розуміння культурних особливостей переживання депресії.

Етнопсихологічне інтерв'ю вимагає від дослідника спеціальної підготовки та розвинених міжкультурних навичок. Психолог повинен ретельно враховувати культурні особливості комунікації, включаючи невербальні сигнали, проксемічні норми,

табу-теми та прийняті у культурі форми самопрезентації. Критично важливо розуміти, що у багатьох культурах пряме обговорення емоційних проблем або психічного здоров'я може сприйматися як неприйнятне, некоректне або навіть загрозливе для репутації особи та її сім'ї.

У традиційній корейській культурі концепція «нунчі» передбачає непряму комунікацію та здатність розуміти емоційний стан співрозмовника без прямих запитань. Корейці можуть виражати психологічний дистрес через фізичні симптоми або говорити про проблеми третьої особи як спосіб непрямого самовираження. У такому випадку психолог повинен бути готовий до непрямої комунікації та використовувати культурно-прийнятні способи дослідження емоційного стану.

Якісні методи дослідження набувають особливого значення в етнопсихології, оскільки дозволяють глибоко вивчити культурний контекст та розкрити справжні значення психологічних явищ у їх автентичному культурному середовищі. Етнографічні методи, глибинні напівструктуровані інтерв'ю, фокус-групи з представниками культурних спільнот та детальний аналіз життєвих наративів допомагають розкрити складні культурні смисли та інтерпретації психологічних феноменів.

Дослідження через участь є етично виправданим та методологічно потужним підходом у роботі з етнічними меншинами та маргіналізованими групами. Метод передбачає активну та рівноправну участь представників досліджуваної спільноти у всіх етапах дослідження – від початкового формулювання дослідницької проблеми та розробки методології до збору даних, аналізу результатів та інтерпретації висновків. Такий підхід не лише підвищує валідність дослідження, але й забезпечує практичну користь для досліджуваної спільноти.

Культурне формулювання випадку є інноваційним методом клінічної етнопсихології, що дозволяє системно інтегрувати культурну інформацію у процес клінічної оцінки та діагностики. Метод включає п'ять ключових компонентів: детальний аналіз культурної ідентичності клієнта та ступеня його інтеграції у різні культурні групи; дослідження культурних концептуалізацій дистресу та того, як клієнт розуміє свої проблеми через призму власної культури; оцінку психосоціальних стресорів та рівня культурного функціонування у різних життєвих сферах; аналіз культурних особливостей терапевтичних відносин між клієнтом та фахівцем; загальну культурну оцінку для діагностики та планування втручання.

Етичні принципи етнопсихологічного дослідження включають декілька фундаментальних засад. ***Принцип культурної сенситивності*** вимагає глибокої поваги до культурних цінностей, традицій, вірувань та практик досліджуваної групи, навіть якщо вони кардинально відрізняються від поглядів дослідника. ***Принцип взаємності*** передбачає, що етнопсихологічне дослідження повинно приносити конкретну та відчутну користь не лише науковій спільноті через публікації та теоретичні внески, але й безпосередньо досліджуваній культурній групі через практичні рекомендації, програми підтримки або підвищення культурної обізнаності суспільства.

Принцип інформованої згоди набуває особливого значення та складності при роботі з представниками культур, де індивідуальне прийняття рішень може суперечити традиційним колективним нормам та цінностям. У таких випадках дослідник повинен отримати згоду не лише від індивідуального учасника, але й від авторитетних представників спільноти, старійшин або релігійних лідерів.

Психолог-дослідник вивчає традиційні методи психологічного зцілення у гуцульській спільноті Карпат, включаючи ритуали, замовляння та народні практики. Виникає принципове питання про те, чи має право науковець публікувати детальну інформацію про сакральні практики та ритуальні знання, навіть якщо отримав формальну письмову згоду від інформантів. Адже публікація може призвести до комерціалізації або спотворення священних традицій. Етичне вирішення цієї дилеми вимагає глибокого розуміння культурних цінностей спільноти, консультацій з старійшинами та розробки способів захисту культурної інтелектуальної власності.

Мультиметодний підхід визнається оптимальним для етнопсихологічних досліджень, оскільки дозволяє отримати більш повну, багатогранну та валідну картину досліджуваних психологічних явищ. Поєднання кількісних методів для виявлення статистичних закономірностей та якісних методів для розуміння культурних смислів, використання різних джерел інформації та множинних теоретичних перспектив значно підвищує валідність та надійність дослідницьких результатів.

Культурна компетентність дослідника включає не лише поверхневі знання про досліджувану культуру, але й здатність до глибокої критичної рефлексії власної культурної позиції та її неминучого впливу на всі етапи дослідницького процесу. Дослідник повинен усвідомлювати, що він завжди є носієм певної культури, і це фундаментально впливає на формулювання дослідницьких гіпотез,

вибір методів збору даних, процес інтерпретації результатів та формулювання висновків.

Практичні рекомендації для проведення етнопсихологічного дослідження включають необхідність тривалого та глибокого занурення у культурний контекст досліджуваної групи, що може тривати місяці або навіть роки; поступове встановлення довірчих та взаємоповажних відносин з представниками досліджуваної групи; активне використання культурних посередників та консультантів, які можуть забезпечити доступ до спільноти та допомогти у правильній інтерпретації культурних нюансів; постійну перевірку та валідацію дослідницьких інтерпретацій з представниками досліджуваної культури для уникнення неточностей та спотворень.

Результати етнопсихологічних досліджень повинні бути представлені у доступній та зрозумілій формі для представників досліджуваної спільноти, включати конкретні практичні рекомендації для покращення їх психологічного благополуччя та соціальної адаптації, а також сприяти підвищенню культурної обізнаності та толерантності у більш широкому суспільному контексті.

ТЕМА № 10. ПСИХОЛОГІЯ УКРАЇНСЬКОГО ЕТНОСУ

План

1. Психологічні особливості та ментальні характеристики українців.
2. Етнічна ідентичність і соціально-психологічні особливості українського суспільства.
3. Соціально-психологічні особливості українського суспільства.
4. Етнопсихологія професійної діяльності психолога в українському контексті.

1. Психологічні особливості та ментальні характеристики українців

Етнопсихологія українського етносу – галузь психологічної науки, що досліджує специфічні психологічні характеристики, емоційні патерни, когнітивні особливості та поведінкові моделі українців як самобутньої етнічної спільноти, сформовані під впливом унікального історичного досвіду, географічного середовища та культурних традицій [4]. Цей напрям вивчає не лише індивідуальні психологічні риси, а й колективні способи мислення, емоційного реагування та соціальної взаємодії, що передаються з покоління в покоління через процеси соціалізації та культурної трансмісії.

Українська ментальність – система базових психологічних установок, цінностей, архетипних образів та способів світосприйняття, що історично склалися в українському етносі та визначають типові реакції, поведінкові патерни та емоційні відповіді українців на різні життєві ситуації [4]. Ментальність функціонує як своєрідна «психологічна матриця», що формує когнітивні схеми сприйняття дійсності, оцінки подій та вибору стратегій поведінки. Українська ментальність проявляється в особливому ставленні до влади як до потенційно небезпечної сили, що потребує постійного контролю з боку громади, що можна спостерігати в сучасних політичних процесах та громадських рухах.

Етнічна свідомість українців – комплекс когнітивних, емоційних та ціннісних компонентів, що включає усвідомлення власної належності до української етнічної групи, знання про її історію та культуру, емоційне ставлення до цієї належності та готовність діяти відповідно до етнічних норм та цінностей. Етнічна свідомість має багаторівневу структуру: від поверхневого знання символів та традицій до глибинного переживання етнічної приналежності як основи особистої ідентичності [13]. У психологічній практиці етнічна свідомість може проявлятися через

особливу чутливість клієнтів до питань національної ідентичності, переживання конфліктів між традиційними та сучасними цінностями, або через потребу в збереженні культурних традицій навіть в умовах міграції.

Колективна пам'ять – соціально-психологічний феномен збереження та передачі через покоління емоційно значущих спогадів про ключові історичні події, що формують ідентичність та світогляд етнічної групи. Колективна пам'ять не є простим набором фактів, а представляє собою емоційно забарвлену інтерпретацію минулого, що впливає на сучасне сприйняття дійсності. Пам'ять про Голодомор впливає на сучасне ставлення українців до питань продовольчої безпеки та державної політики, формуючи особливу недовіру до централізованих систем розподілу ресурсів.

Географічні та природні фактори відіграють визначальну роль у формуванні української ментальності, створивши унікальний комплекс психологічних характеристик. Географічне розташування України на перетині між Заходом і Сходом Європи протягом століть формувало особливу психологічну відкритість до різних культурних впливів та унікальну здатність до синтезу різноманітних традицій [23]. Така геополітична позиція створила в українській ментальності феномен «пограниччя» – здатність адаптуватися до різних культурних контекстів, зберігаючи при цьому власну автентичну ідентичність. У психологічній практиці це може проявлятися як здатність клієнтів легко інтегрувати різні терапевтичні підходи або як внутрішній конфлікт між різними культурними ідентифікаціями.

Розташування на межі степу та лісостепу, сприятливий клімат та родючі ґрунти не лише вплинули на господарську діяльність, але й сформували специфічний характер соціальних взаємин та світоглядних орієнтацій українців. Степові простори сформували фундаментальне прагнення до свободи, горизонтальні соціальні структури та особливий тип індивідуалізму, який поєднується з груповою солідарністю в критичні моменти.

Степовий комплекс – специфічний психологічний феномен, що сформувався під впливом степового ландшафту та проявляється в особливому почутті простору, прагненні до волі та категоричному неприйнятті будь-яких обмежень особистої свободи [26]. Широкі українські степи протягом тисячоліть культивували в українців психологію «відкритого горизонту», що знайшло своє найяскравіше відображення в козацькій ідеології та продовжує впливати на сучасне прагнення до особистої автономії. Степовий комплекс може проявлятися в психологічному консультуванні як опір клієнтів щодо структурованих терапевтичних рамок або як

потреба в гнучкому, адаптивному підході до вирішення життєвих проблем.

Психологічна роль природного середовища проявляється в особливій емоційній прив'язаності українців до землі, що виходить далеко за межі простого аграрного світогляду. Це глибинний архетипний зв'язок, що формує базове почуття безпеки та стабільної ідентичності. У психотерапевтичній практиці українські клієнти часто використовують образи природи для вираження складних емоційних станів та внутрішніх конфліктів – від «бурі в душі» до «спокою як тиша в лісі». Земля для українців є не просто територією проживання, а символічним втіленням материнського захисту, родинної спадщини та духовного коріння.

Концепція «воля» в українській культурі має значно ширше та глибше психологічне значення, ніж просто свобода від зовнішніх обмежень або політична незалежність [26]. Воля це внутрішній стан духовної незалежності, що виявляється в здатності українців до самоорганізації та активного опору зовнішньому тиску. Цей психологічний феномен яскраво проявився під час Революції Гідності 2013-2014 років, коли мільйони українців спонтанно об'єдналися для захисту власних цінностей, демонструючи глибинну потребу в автономії та національному самовизначенні. «Воля» відрізняється від західного розуміння свободи тим, що включає не лише права, але й відповідальність перед спільнотою.

Історико-культурний підхід розкриває складні механізми впливу ключових історичних подій на формування специфічних психологічних особливостей українців. Кожна історична епоха залишала свої відбитки в колективній психіці, створюючи багатошарову структуру ментальних характеристик.

Козацька психологічна спадщина залишила найглибший та найтриваліший слід у формуванні української ментальності. Козацька доба XV-XVIII століття заклала міцні основи демократичних цінностей, соціального егалітаризму та здорового індивідуалізму в українській психології. Козацька республіка з її принципами виборності керівництва, колегіальності прийняття важливих рішень та глибокої поваги до особистої гідності стала архетипним зразком ідеального суспільного устрою, що продовжує активно впливати на політичні уподобання та соціальні очікування сучасних українців.

Психологічний феномен «козацької демократії» проявляється в стійкому неприйнятті українцями авторитарних методів управління та виразному прагненні до горизонтальних, рівноправних соціальних зв'язків замість вертикальних ієрархічних структур [27]. У сучасній організаційній психології це виявляється в

специфічних труднощах українських працівників з адаптацією до жорстко ієрархічних корпоративних структур та помітній перевазі командної роботи над моделями індивідуального підпорядкування. Українські ІТ-команди часто демонструють виняткову ефективність в умовах гнучкого управління та мінімальної ієрархії, але можуть переживати стрес в організаціях з жорсткою вертикальною структурою.

Колоніальна травма як потужний психологічний феномен сформувалася внаслідок тривалих історичних періодів втрати державності та перебування під чужим культурним та політичним пануванням [27]. Глибинна травма проявляється в амбівалентному ставленні до будь-якої влади, що поєднує формальну покору з латентним опором, та розвинула складні адаптивні механізми психологічного виживання в умовах несприятливого соціального середовища. У психотерапевтичній практиці це може виявлятися як недовіра до авторитетних фігур, включаючи самого терапевта, або як схильність до самосаботажу в ситуаціях успіху.

Феномен «подвійної свідомості» – унікальна психологічна адаптація, що виявляється в розвиненій здатності українців формально підкорятися офіційним вимогам та нормам, зберігаючи при цьому внутрішню вірність власним автентичним цінностям та переконанням. Механізм яскраво проявився в радянський період через збереження української мови в родинному колі при офіційному використанні іншої мови в публічному просторі, а також у ретельному збереженні релігійних традицій попри офіційний державний атеїзм. Сьогодні цей феномен може проявлятися в здатності працювати в мультикультурних середовищах, зберігаючи українську ідентичність.

Травма Голодомору 1932-1933 років залишила незгладимий відбиток у колективній пам'яті українців, сформувавши специфічні психологічні патерни, що передаються через покоління навіть серед тих, хто безпосередньо не пережив цю трагедію [30]. Історична травма проявляється в підвищеній тривожності щодо продовольчої безпеки, особливому сакральному ставленні до землі як джерела життя та стійкій схильності до створення матеріальних запасів як психологічного захисту від невизначеності майбутнього. Пам'ять Голодомору як активний психологічний феномен виявляється навіть у третьому та четвертому поколінні після трагедії через підвищену увагу до продовольчих запасів, особливе шанобливе ставлення до хліба та тенденцію до надмірного забезпечення їжею під час святкових подій. У психотерапевтичній практиці це може проявлятися як ірраціональна

тривога щодо фінансової стабільності навіть за умов об'єктивного матеріального добробуту.

Репресивна травма радянського періоду сформувала в українській ментальності особливу психологічну обережність у вираженні політичних поглядів, розвинену схильність до непрямого, завуальованого спілкування та надзвичайно тонку інтуїцію щодо потенційно небезпечних тем для обговорення. Травма знайшла своє відображення в ***феномені «кухонної політики»*** – обговоренні найважливіших суспільних питань лише в абсолютно довіреному родинному або дружньому колі. У сучасній психологічній практиці це може проявлятися як складності клієнтів з відкритим вираженням власних потреб та емоцій, особливо тих, що стосуються влади чи конфліктних ситуацій.

Війна, що розпочалася у 2014 році, стала потужним трансформаційним фактором української ментальності, кардинально актуалізувавши патріотичні настанови, значно посиливши колективну солідарність та сформувавши принципово нові психологічні стратегії подолання кризових ситуацій. Цей період продемонстрував здатність української психіки до швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів та трансформації травматичного досвіду в джерело особистісного зростання та соціальної консолідації.

Релігійні та духовні основи української ментальності. Синкретична духовність – характерна особливість української релігійності, що органічно поєднала візантійську християнську традицію з глибоко укоріненими дохристиянськими слов'янськими віруваннями, створивши унікальну та самобутню духовну систему [26]. Духовне поєднання сформувало особливу українську духовність, що характеризується високою емоційністю, містичністю та тісним органічним зв'язком з природними циклами та ритмами. Християнське свято Івана Хрестителя органічно злилося з язичницьким святом Івана Купала, створивши унікальний обрядовий комплекс, що поєднує християнську символіку з архаїчними практиками очищення та оновлення.

Українська міфологія, зокрема образи Мавки, Русалки чи Домовика, відображає глибинний психологічний зв'язок із природою та невидимим духовним світом, що є критично важливим для розуміння емоційної сфери та внутрішнього світу українців. Міфологічні образи функціонують не просто як культурні символи, а як активні архетипні структури, що впливають на сприйняття світу та формування життєвих стратегій. У психотерапевтичній роботі звернення до цих образів може допомогти клієнтам глибше

зрозуміти власні емоційні процеси та знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Архетип Берегині як жіночого божества-захисниці дому та родини органічно трансформувався в християнський період у глибоке шанування Богородиці, зберігши при цьому всі архетипні функції материнського захисту та забезпечення родинного благополуччя. Потужний архетип продовжує активно впливати на сучасне сприйняття ролі жінки в українській родині та суспільстві, формуючи особливі очікування щодо материнства, турботи та збереження культурних традицій.

Кордоцентризм – фундаментальна філософсько-психологічна особливість української ментальності, що проявляється в домінуванні емоційного пізнання над раціональним аналізом та виключній важливості серця як центру духовного та морального життя людини. Така особливість кардинально впливає на процеси прийняття рішень українцями, де інтуїція та емоційна оцінка ситуації часто превалюють над холодним логічним розрахунком. У психологічному консультуванні це означає, що українські клієнти частіше шукають емоційного резонансу та розуміння, ніж суто раціональних рекомендацій або технічних інструкцій.

Ключові архетипи української ментальності. Архетип Козака представляє ідеал справжньої мужності, що органічно поєднує фізичну силу з духовною незалежністю, незламну готовність до самопожертви заради свободи та справедливості. Потужний архетип активізується в ситуаціях загрози та необхідності захисту Батьківщини, формуючи класичну модель героїчної поведінки та морального лідерства. У сучасній психологічній практиці цей архетип може проявлятися як природне прагнення до лідерства в кризових ситуаціях або як внутрішній психологічний конфлікт між особистою потребою в безпеці та неприборканим прагненням до справедливості. Багато українських чоловіків під час війни переживають складний внутрішній конфлікт між інстинктом самозбереження та соціальним тиском відповідати козацькому ідеалу захисника.

Архетип Берегині символізує жіноче начало як активного охоронця домашнього вогнища, хранителя родинних традицій та носія найважливіших духовних цінностей спільноти. Архетип проявляється в особливій провідній ролі жінки в українській родині як основного носія культурної пам’яті та духовного центру сімейного життя. Архетип Берегині уособлює жіночу турботу, захист родини та духовність, що проявляється в образах матерів у фольклорі. Під час сучасних кризових періодів архетип Берегині трансформується в

активну громадську позицію, коли жінки природно стають організаторками волонтерського руху, ініціаторами соціальної підтримки та координаторами громадських ініціатив. Яскравим прикладом є роль українських жінок у волонтерському русі під час війни, де вони поєднують традиційну турботу з сучасними формами громадської активності.

Архетип Сковороди, як мудреця та філософа, втілює глибоко українське прагнення до «сродної праці» – професійної діяльності, що повністю відповідає внутрішній природі людини та її автентичним нахилам. Архетип формує особливе ставлення до професійної самореалізації, де матеріальний успіх поступається місцем внутрішній гармонії та відповідності власному покликанню. У психологічному консультуванні це може проявлятися як внутрішній конфлікт між соціальними очікуваннями щодо престижної кар'єри та особистими схильностями клієнта. Філософія Сковороди про пошук власного шляху та самопізнання резонує з сучасними українцями, які часто обирають творчі професії або соціальне підприємництво замість традиційних кар'єрних траєкторій.

Емоційна сфера української ментальності. Українська емоційність характеризується виключно високою чутливістю до естетичних переживань, природною схильністю до меланхолійних станів та особливою ліричністю світосприйняття, що пронизує всі сфери життя [30]. Така психологічна особливість знайшла своє найяскравіше та найповніше відображення в багатій українській пісенній культурі, де традиційно домінують мінорні тональності та глибока тематика туги за втраченим, поєднана з незнищенною мрією про краще майбутнє.

Феномен української туги – специфічний емоційний стан, що унікально поєднує глибокий смуток за минулим з незламною надією на майбутнє, формуючи особливу психологічну стійкість через філософське прийняття страждання як невід'ємної та неминучої частини людського досвіду. Феномен кардинально відрізняється від клінічних депресивних станів тим, що зберігає активну життєву позицію та незнищенну здатність до конструктивної дії. У психологічній практиці важливо розрізняти цю культурно зумовлену меланхолійність від патологічних депресивних розладів.

Емоційна амплітуда українців характеризується унікальною здатністю до надзвичайно глибоких переживань як позитивних, так і негативних емоцій з швидкими переходами між ними. Українці можуть переходити від глибокої печалі до щирої, безтурботної радості, що яскраво відображається в традиційних

народних обрядах, де плач і сміх часто органічно поєднуються в єдиному ритуальному дійстві. Під час поминальних обрядів скорботний плач може змінюватися веселими спогадами про покійного, що відображає здатність українців інтегрувати протилежні емоційні стани. Така особливість може проявлятися в терапії як здатність клієнтів швидко переключатися між емоційними станами або як складності з емоційною регуляцією.

Гостинність як ключова психологічна риса проявляється не лише в поведінкових патернах, але й у глибинній потребі ділитися з іншими та створювати атмосферу тепла і прийняття. Традиція запрошувати гостей на святкові застілля, навіть малознайомих людей, відображає архетипну потребу в розширенні кола близькості та створенні спільноти. Зазначена риса має важливе значення для розуміння міжособистісних відносин та може використовуватися в груповій терапії як ресурс для створення терапевтичного середовища.

Дихотомія індивідуалізму та колективізму в українській психології. Ситуаційний колективізм – унікальна особливість української ментальності, що проявляється в дивовижній здатності швидко переходити від індивідуалістичної позиції до потужних колективних дій у критичних або загрозливих ситуаціях. Індивідуалізм українців проявляється в фундаментальному прагненні до особистої свободи, що традиційно відображено у відомому виразі «моя хата скраю», який вказує на природне бажання уникати непотрібних конфліктів та зберігати особистий спокій. Однак водночас українці демонструють потужний колективізм у кризові моменти, що символічно втілюється в образі «козацького кола» – демократичної форми прийняття колективних рішень, яка яскраво проявилася під час подій Майдану 2014 року.

Під час Революції Гідності багато українців, які зазвичай свідомо уникали будь-якої політичної активності та громадської участі, спонтанно об'єдналися для захисту фундаментальних демократичних цінностей та європейського вибору країни. Цей вражаючий феномен демонструє глибинну психологічну готовність до самомобілізації заради спільних ідеалів, що є характерною рисою української групової динаміки та колективної психології.

Персоналістичний індивідуалізм українців кардинально відрізняється від західного індивідуалізму тим, що принципово зберігає міцні родинні та громадські зв'язки, не руйнуючи їх заради особистих досягнень. Українці прагнуть особистої автономії та самореалізації, але не за рахунок розриву важливих соціальних зв'язків, а через їх творчу трансформацію на нових засадах взаємоповаги та рівноправності. Це проявляється,

наприклад, в тому, як молоді українці поєднують сучасний спосіб життя з турботою про літніх батьків або як підприємці розвивають бізнес, залучаючи родичів та друзів як партнерів.

Український гумор має виражену психотерапевтичну функцію, служачи ефективним механізмом психологічного захисту від травматичного досвіду та надійним способом збереження психічної рівноваги в найскладніших життєвих обставинах. ***Самоіронія*** як характерна риса українського гумору дозволяє ефективно дистанціюватися від болючих переживань, не втрачаючи при цьому здатності до критичного мислення та об'єктивної оцінки ситуації.

Феномен травматичного гумору проявляється в дивовижній здатності українців знаходити комічне навіть в трагічному, що служить потужним психологічним ресурсом стійкості та життєздатності. Український мемний простір під час воєнних дій 2022 року наочно демонструє використання гумору як ефективного способу долання психологічного стресу, мобілізації суспільного духу та збереження ментального здоров'я навіть в екстремальних умовах. Наприклад, мем про «Святого Джавеліна» або жарти про тракторах, які «збирають урожай» з підбитої техніки, демонструють здатність трансформувати травматичний досвід в джерело психологічної сили.

Іронічна дистанція як розвинений психологічний механізм дозволяє українцям зберігати здорове критичне ставлення до влади та соціальних інститутів, успішно уникаючи при цьому прямої конфронтації та небезпечних конфліктів. Цей механізм особливо важливий для глибокого розуміння української політичної психології та специфічної електоральної поведінки, коли виборці можуть підтримувати кандидатів не через повну довіру, а через відносно менше зло або як форму протесту.

Регіональні особливості української ментальності. Регіональні відмінності впливають на ментальність: Західна Україна тяжіє до індивідуалізму та релігійності, тоді як Східна – до колективізму та прагматизму, що зумовлено історичними впливами. ***Західноукраїнський психотип*** формувався під потужним впливом європейських культурних традицій та характеризується значно вищим рівнем індивідуалізму, природної підприємливості та проактивної життєвої позиції [23]. Історичний досвід Галичини та Волині в складі Австро-Угорської імперії сформував особливу повагу до правових норм, високу цінність освіти та розвинену культуру громадської ініціативи. Психологічні особливості західних українців включають суттєво вищий рівень довіри до соціальних інститутів, природну готовність до самоорганізації та активної громадської участі. У них спостерігається більш виражена потреба в особистих

досягненнях та професійному успіху, органічно поєднана з незламними родинними цінностями та збереженням культурної спадщини.

Східноукраїнський психотип формувався в специфічних умовах потужного індустріального розвитку та домінування соціалістичної ідеології, що сприяло розвитку колективістських цінностей та стійкої схильності до патерналістських очікувань від держави. Це проявляється в більшій довірі до централізованого управління, розвиненій схильності до групової солідарності та очікуванні соціальної підтримки з боку державних інститутів. У психологічній практиці східноукраїнські клієнти частіше звертаються до фахівців з очікуванням конкретних директивних рекомендацій та можуть переживати дискомфорт від занадто відкритих, недирективних терапевтичних підходів.

Центральноукраїнський психотип являє собою унікальне поєднання елементів як західної, так і східної ментальності, формуючи своєрідний культурно-психологічний синтез індивідуалістичних та колективістських тенденцій. Центральноукраїнський регіон, де найяскравіше проявляється характерна здатність українців до культурного синтезу, творчої адаптації та інтеграції різноманітних впливів без втрати власної ідентичності. Центральна Україна, особливо Київ, функціонує як психологічний «плавильний котел», де формуються загальнонаціональні ментальні характеристики.

Південноукраїнський психотип характеризується особливою відкритістю, комунікабельністю та толерантністю, що сформувалася внаслідок багатовікового досвіду життя в поліетнічному середовищі. Приморське розташування сформувало специфічну «морську психологію» з її відкритістю до нового, готовністю до ризику та особливою свободою в міжособистісних стосунках.

Сучасні трансформації української ментальності. Постколоніальна психологія сучасних українців характеризується складним та багатовимірним процесом деколонізації свідомості – поступовим, але неухильним звільненням від глибоко інтегрованих нав'язаних стереотипів та активним формуванням автентичної національної ідентичності [29]. Трансформаційний процес супроводжується як позитивними змінами у вигляді зростання національної самоповаги та здорової гордості за власну культуру, так і серйозними психологічними викликами, що включають необхідність болісного переосмислення історії, реконструкції ідентичності та подолання інтерналізованих комплексів меншовартості.

У психотерапевтичній практиці постколоніальні процеси можуть проявлятися як внутрішні конфлікти між традиційними уявленнями про себе та новими можливостями самореалізації, як складності з прийняттям власних досягнень або як надмірна критичність до національних особливостей. Молоді українці можуть переживати конфлікт між засвоєними в дитинстві меседжами про «провінційність» української культури та сучасним досвідом її міжнародного визнання.

Цифрова трансформація української ментальності проявляється в винятковій здатності до швидкого освоєння інформаційних технологій та їх творчого використання для соціальної мобілізації та культурного розвитку. Українці демонструють унікальну спроможність органічно поєднувати глибокі традиційні цінності з найсучаснішими технологічними можливостями, не втрачаючи при цьому культурної автентичності. Яскравим прикладом є використання соціальних мереж для організації волонтерських ініціатив, збереження та популяризації традиційної культури через цифрові платформи, або створення інноваційних IT-продуктів, що відображають українські культурні особливості.

Воєнна психологія як принципово новий аспект української ментальності формується під безпосереднім впливом сучасних військових викликів та проявляється в розвитку надзвичайної стійкості, міцної соціальної солідарності та винятковій здатності до швидкої адаптації в екстремальних умовах. Травматичний, але водночас мобілізуючий досвід формує нову генерацію українців з особливими психологічними характеристиками високої стресостійкості, розвиненої соціальної згуртованості та здатності знаходити сенс навіть у найтрагічніших обставинах.

Війна з 2014 року кардинально трансформувала українську ментальність, значно посиливши патріотичні почуття та готовність до особистої жертовності заради загального блага, що особливо яскраво видно в масштабному волонтерському русі та масовій готовності до військової служби. Цей період продемонстрував здатність української психіки до мобілізації прихованих ресурсів та трансформації травматичного досвіду в джерело особистісного зростання.

Посттравматичне зростання як психологічний феномен особливо характерний для сучасних українців, які демонструють здатність не лише переживати травматичний досвід, але й використовувати його для якісного особистісного розвитку та зміцнення життєвих позицій. Багато учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб демонструють розвиток нових

життєвих цінностей, поглиблення міжособистісних стосунків та відкриття прихованих особистісних ресурсів.

2. Етнічна ідентичність і соціально-психологічні особливості українського суспільства

Етнічна ідентичність – це багатокомпонентний психологічний феномен, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти усвідомлення приналежності до певної етнічної групи. *Когнітивний компонент* включає знання про історію, культуру, традиції та мову етнічної групи. *Емоційний компонент* відображає почуття гордості, прив'язаності або, навпаки, сорому чи амбівалентності щодо своєї етнічної приналежності. *Поведінковий компонент* проявляється в участі у культурних практиках, використанні етнічної мови, дотриманні традицій та ритуалів.

Етнічна ідентичність українців формується через складну взаємодію кількох ключових компонентів. *Історична пам'ять* функціонує як основний наратив, що включає як травматичні епізоди (Голодомор, репресії радянської доби, сучасна війна), так і героїчні періоди (козацька доба, національно-визвольні рухи, здобуття незалежності). *Мовна культура* виступає найважливішим етнічним маркером, при цьому українська мова сприймається не просто як засіб комунікації, а як носій культурного коду та емоційного зв'язку з предками. *Релігійні традиції*, переважно православні та греко-католицькі, формують систему моральних цінностей та ритуальних практик. *Символічні уявлення* про національний характер включають такі якості, як працьовитість, гостинність, толерантність та прагнення до свободи.

У сучасних умовах євроінтеграційних процесів українська етнічна ідентичність зазнає значних трансформацій. Прагнення до європейської інтеграції створює психологічне напруження між збереженням традиційних цінностей та засвоєнням нових європейських стандартів. Більшість українців розглядає євроінтеграцію не як загрозу для національної ідентичності, а як можливість для її розвитку та міжнародного визнання. Участь України в Євробаченні часто використовується як платформа для презентації української культури європейській аудиторії, що підсилює почуття національної гордості.

Глобалізаційні впливи створюють феномен ***культурної глокалізації*** – процесу селективної адаптації глобальних культурних елементів до місцевих традицій та цінностей. Українська молодь активно використовує англійську мову в професійній діяльності та соціальних мережах, але паралельно демонструє

зростаючий інтерес до вивчення української літератури, відвідування етнографічних музеїв та участі в народних фестивалях. Цей феномен пояснюється ***психологічним механізмом компенсації*** – підсвідомою потребою в культурному балансі, коли зростання глобальних впливів активізує пошук автентичних етнічних коренів.

Особливо яскраво це проявляється в сучасному українському мистецтві та дизайні. Молоді українські митці створюють роботи, що поєднують традиційні українські орнаменти з сучасними цифровими технологіями, використовують фольклорні мотиви в графічному дизайні, а традиційні вишивальні техніки адаптують для створення сучасного одягу. Такий культурний синтез демонструє здатність української ментальності до творчого збереження автентичності в умовах глобальних змін.

Множинна ідентичність стає характерною рисою української молоді, що бере участь у міжнародних освітніх та професійних програмах. Студенти, які навчаються в європейських університетах, розвивають складну ідентифікаційну структуру, що включає українську етнічну, європейську культурну та глобальну професійну складові. Психологічно це відбувається через механізм ***контрастної ідентифікації*** – усвідомлення власної культурної унікальності через порівняння з іншими культурами, що парадоксально не ослаблює, а посилює українську ідентичність.

Військові дії з 2014 року стали потужним каталізатором консолідації української етнічної ідентичності. Масове використання національної символіки, зростання популярності української мови навіть у традиційно російськомовних регіонах, відродження інтересу до козацької історії та народних традицій демонструють ***мобілізаційну функцію етнічної ідентичності*** в умовах зовнішньої загрози. Волонтерський рух, що охопив мільйони українців, показав практичну реалізацію традиційних цінностей взаємодопомоги та колективної відповідальності.

Діаспорна ідентичність характеризується особливою психологічною структурою, де етнічні маркери набувають гіпертрофованого значення через необхідність підтримання культурної відмінності в поліетнічному середовищі. Українські спільноти в Канаді, США, Аргентині функціонують як своєрідні «консерватори живої культури», зберігаючи автентичні форми української народної творчості, кулінарних традицій та ремісничих технік, які в самій Україні зазнали значних історичних трансформацій під впливом радянської модернізації.

Феномен ***культурної консервації*** в діаспорі пояснюється психологічною потребою в символічному зв'язку з батьківщиною.

Діаспорні українці часто краще знають традиційні народні пісні, володіють технікою вишивання чи писанкарства, ніж їхні ровесники в Україні. Парадокс відображає компенсаторну функцію культурної діяльності, коли відстань від етнічної батьківщини активізує потребу в інтенсивному культурному самовираженні.

3. Соціально-психологічні особливості українського суспільства

Соціально-психологічні особливості української спільноти відображають унікальне поєднання колективістських та індивідуалістичних цінностей, що формувались під впливом історичних, географічних та культурних факторів [33]. Особливості проявляються в специфічних патернах соціальної взаємодії, сімейних відносинах, ставленні до влади та способах вирішення конфліктів.

Українська сімейна система традиційно базується на принципах ***міжпоколінної трансмісії цінностей*** – психологічного процесу передачі культурних норм, установок та поведінкових патернів від старшого покоління до молодшого через механізми соціалізації, ідентифікації та емоційного навчання. Центральну роль у цьому процесі відіграє феномен «бабусиного виховання», який має глибоке психологічне підґрунтя. Бабусі функціонують як культурні медіатори, що поєднують історичну пам'ять з сучасними реаліями через емоційно насичені наративи, казки, пісні та ритуальні практики.

Психологічне значення цього феномену полягає в створенні ***безпечної емоційної прив'язаності*** до культурної традиції. Згідно з теорією прив'язаності Джона Боулбі, стабільний емоційний зв'язок із значущими дорослими формує основу для здорового розвитку особистості. У українському контексті бабусі часто виступають носіями культурної безперервності, передаючи не лише знання про традиції, але й емоційне ставлення до них. Діти, які виростали під впливом бабусиного виховання, демонструють більш стійку етнічну ідентичність та краще розуміння культурних цінностей.

Традиційні родинні ритуали виконують функцію ***психологічних анкерів*** – стабільних емоційних референтних точок, що зміцнюють сімейну згуртованість. Приготування традиційних страв до свят (кутя на Святвечір, паска на Великдень, вареники на Вечерю) створює колективну пам'ять та формує почуття культурної приналежності. Процес спільного приготування їжі функціонує як форма невербальної комунікації, де передаються не

лише кулінарні навички, але й культурні цінності турботи, гостинності та сімейної єдності.

Урбанізація призводить до значних трансформацій сімейної структури. Сучасні українські міські родини практикують ***культурну селективність*** – свідомий вибір традиційних елементів, які вони хочуть зберегти та адаптувати до сучасних умов. Міські сім'ї можуть зберігати традицію святкування Івана Купала, але адаптувати її до міських умов через організацію тематичних вечірок у парках або культурних центрах. Це відображає ***адаптивну стратегію культурного збереження***, коли форми можуть змінюватися, але зберігається емоційна суть традиції.

Етнічні стереотипи та ***автостереотипи*** відіграють важливу роль у формуванні колективної самооцінки українців. *Автостереотип* – це стереотипні уявлення етнічної групи про саму себе, які формують колективну ідентичність та впливають на групову поведінку. *Позитивні автостереотипи* українців включають гостинність, працьовитість, творчість та миролюбність. Зазначені характеристики не є простими міфами, а відображають реальні культурні цінності, що підтверджуються соціальною практикою.

Стереотип про українську гостинність має глибокі психологічні корені в колективістській культурі, де турбота про гостя розглядається як моральний імператив та показник сімейної честі. Під час пандемії COVID-19 та військових дій цей стереотип актуалізувався в масштабному волонтерському русі [37]. Мільйони українців добровільно допомагали незнайомим людям, надавали притулок внутрішньо переміщеним особам, організовували гуманітарну допомогу. Це підтверджує, що гостинність не є лише зовнішньою поведінковою нормою, а глибоко інтерналізованою психологічною установкою.

Автостереотип про «терплячість» українського народу зазнав значної еволюції протягом останніх десятиліть. Традиційно ця характеристика асоціювалася з пасивним витримуванням складних обставин, що формувалося під впливом тривалого досвіду іноземного панування та політичних репресій. Однак сучасні події демонструють трансформацію пасивної терплячості в ***активну стійкість*** – здатність не лише витримувати труднощі, але й активно протидіяти несправедливості та змінювати несприятливі обставини.

Психологічна адаптивність як ключова характеристика українського менталітету проявляється в унікальній здатності поєднувати традиційні цінності з інноваційними практиками. Швидкий розвиток інформаційних технологій в Україні, масове впровадження цифрових сервісів (додаток «Дія», електронні

послуги, онлайн-банкінг) відбувалося на тлі збереження традиційних форм соціальної взаємодії. Українці легко засвоїли відеозв'язок для спілкування з родичами, але зберегли важливість особистих зустрічей та сімейних застіль.

Етноцентризм в українському контексті має переважно захисний, а не агресивний характер. Він актуалізується передусім в умовах зовнішніх загроз культурному або фізичному виживанню етнічної групи. На відміну від шовіністичного етноцентризму, український етноцентризм характеризується відкритістю до культурного діалогу та здатністю до самокритичного аналізу власних етнічних особливостей. Водночас він може проявлятися в упередженнях щодо ромської спільноти або інших етнічних меншин, що вимагає від фахівців особливої уваги до питань міжкультурної толерантності.

Толерантність як психологічна установка українців формувалася в умовах історичного поліетнічного співіснування. Українські землі традиційно були перехрестям різних культур, що сформувало психологічні механізми мирного співіснування з представниками різних етнічних та релігійних груп. Сучасна російська агресія парадоксально посилила ці толерантні установки через консолідацію українського суспільства на громадянських, а не етнічних принципах. Кримські татари, українські євреї, греки, вірмени, болгари об'єдналися навколо спільних демократичних цінностей та європейського вибору України.

Психологічна стійкість українського суспільства проявляється в здатності підтримувати соціальну згуртованість та конструктивний настрій навіть в умовах тривалого стресу. Психологічна стійкість базується на глибоко вкорінених механізмах соціальної підтримки, що історично формувались в умовах виживання сільських громад. Традиційні практики взаємодопомоги («толока», спільні польові роботи, колективне будівництво) створили психологічну модель соціальної солідарності, що активізується в кризових ситуаціях.

Український гумор як копінг-стратегія представляє унікальний психологічний механізм адаптації до складних життєвих обставин. Іронія та самоіронія функціонують як захисні механізми, що дозволяють переосмислювати травматичний досвід та зберігати психологічну рівновагу. Сучасні українські меми про війну, карантин або економічні труднощі демонструють цю традиційну копінг-стратегію в новому цифровому форматі. Психологічна функція такого гумору полягає в трансформації безпорадності в активну позицію через осміювання абсурдності складних обставин.

Колективна пам'ять українців характеризується складною структурою, що поєднує травматичні та ресурсні наративи. Історичні травми (Голодомор, політичні репресії, Чорнобильська катастрофа) функціонують як психологічні детермінанти підвищеної чутливості до загроз національному існуванню. Водночас героїчні наративи (козацькі звитяги, опір нацистській окупації, сучасний військовий спротив) створюють позитивну етнічну самооцінку та психологічну готовність до активних дій. Амбівалентність колективної пам'яті формує специфічну психологічну установку – поєднання обережності з готовністю до рішучих дій у критичних ситуаціях.

4. Етнопсихологія професійної діяльності психолога в українському контексті

Етнопсихологічна компетентність психолога – це інтегральна здатність фахівця ефективно працювати з клієнтами різних етнічних груп через розуміння особливостей їхнього світогляду, ціннісних орієнтацій, комунікативних стилів та культурних кодів. Етнопсихологічна компетентність включає знання етнічних особливостей, навички міжкультурної комунікації та здатність адаптувати терапевтичні підходи до культурного контексту клієнта.

Врахування української ментальності в психологічному консультуванні. Ефективна психологічна робота з українськими клієнтами вимагає розуміння специфіки їхнього емоційного реагування та комунікативних патернів. Українці часто схильні до ***непрямого вираження емоційних проблем*** через метафори, символи та культурні референції. Замість прямого формулювання «я відчуваю депресію», клієнт може сказати «у мене на душі як восени в полі» або «відчуваю себе як зрубане дерево». Такий стиль комунікації відображає природоцентричність української ментальності та традицію використання природних образів для опису внутрішніх станів.

Терапевтична робота з депресивними станами у українських клієнтів має враховувати цю особливість. Ефективним є використання **природних метафор** для опису та трансформації емоційних станів. Депресивний епізод може бути представлений як «зима в душі», що природним чином веде до обговорення можливості «весняного відродження». Така метафорична мова резонує з глибинними культурними кодами та полегшує емоційне самовираження клієнта.

Релігійність та духовність відіграють важливу роль у формуванні української ментальності, навіть у секуляризованому суспільстві. Багато українців, які не є практикуючими віруючими,

зберігають духовну картину світу та використовують релігійні концепції для осмислення життєвих викликів. Психологу важливо розуміти цей контекст та вміти працювати з духовними ресурсами клієнта без нав'язування власних релігійних чи атеїстичних переконань.

Використання українських архетипів у терапевтичній практиці. Архетип Берегині як універсальний образ жіночої турботи та захисту може ефективно використовуватися в роботі з жінками, які переживають кризу материнської ролі, втрату близької людини або пошук життєвого призначення. Важливо розуміти, що цей архетип не обмежується традиційною материнською роллю, а символізує творчу жіночу енергію, здатність до підтримки та емоційного цілення. У терапевтичній роботі з жінкою, яка втратила дитину, образ Берегині може допомогти переосмислити втрату не як кінець материнської ідентичності, а як трансформацію турботливої енергії в інші форми соціальної активності – волонтерство, підтримку інших жінок, творчість.

Архетип Козака символізує стремління до свободи, справедливості та готовність захищати свої переконання. Архетип може використовуватися в роботі з чоловіками, які переживають кризу маскулінності, проблеми з самооцінкою або пошук життєвих цілей. У сучасному контексті козацькі цінності можуть інтерпретуватися як здатність до лідерства, відповідальність за спільноту та готовність до захисту справедливості в професійній чи громадській діяльності.

Архетип Мудрого Старця (діда, кобзаря) може ефективно використовуватися в роботі з життєвими кризами, пошуком сенсу та духовним розвитком. Архетип символізує мудрість, набуту через життєвий досвід, здатність до глибокого розуміння та передачі знань. У терапевтичній практиці звернення до цього архетипу може допомогти клієнтам знайти внутрішні ресурси для подолання складностей та переосмислення життєвого досвіду як джерела мудрості.

Консультування представників етнічних меншин. Робота з етнічними меншинами в Україні вимагає особливої ***міжкультурної компетентності*** – здатності розуміти, поважати та ефективно взаємодіяти з представниками різних культурних груп. Кожна етнічна меншина має специфічні психологічні особливості, сформовані унікальним історичним досвідом та культурними традиціями.

Консультування представників ромської спільноти вимагає розуміння їхньої колективістської культури, де індивідуальні

проблеми часто розглядаються в контексті родинних та кланових відносин. Традиційна ромська культура характеризується сильною гендерною диференціацією ролей, повагою до старших та специфічним ставленням до формальної освіти. Молоді роми можуть переживати ***конфлікт культурних лояльностей*** між традиційними ромськими цінностями та вимогами сучасного українського суспільства. Психологу важливо допомогти знайти компромісні рішення, що дозволять зберегти культурну ідентичність при успішній соціальній інтеграції.

Психологічне консультування кримських татар має враховувати їхню ***історичну травму депортації 1944 року*** та наслідки тривалого вигнання з рідної землі. Колективна травма передається через покоління та може проявлятися в підвищеній тривожності, недовірі до державних інститутів, гіперпильності щодо можливих загроз. Окупація Криму з 2014 року реактивувала цю травму, створивши феномен ***вторинної травматизації***. Терапевтична робота має включати техніки роботи з травмою та допомогу у формуванні нових стратегій психологічної адаптації.

Трансгенераційна передача травми – це психологічний феномен, коли травматичний досвід одного покоління впливає на психічне здоров'я наступних поколінь через епігенетичні механізми, сімейні наративи та неусвідомлені поведінкові патерни. В українському контексті найбільш значущими є травми Голодомору, політичних репресій та військових конфліктів.

Нащадки жертв Голодомору можуть демонструвати специфічні поведінкові патерни: надмірне накопичення їжі, тривожність щодо економічної безпеки, компульсивну працьовитість. Ці прояви часто не усвідомлюються клієнтами та потребують делікатної терапевтичної роботи. Ефективним підходом є ***наративна терапія***, що допомагає переосмислити сімейну історію не як джерело безперервного страждання, а як ресурс стійкості та виживання.

Робота з нащадками політично репресованих вимагає особливої чутливості до проявів недовіри до влади, соціальної тривожності та схильності до самоізоляції. Ці клієнти можуть демонструвати ***гіперпільність*** до можливих загроз та схильність до катастрофічного мислення. Терапевтична робота має включати техніки ***когнітивної реструктуризації*** для корекції дисфункціональних думок та поступове формування довіри до соціальних інститутів.

Особливості консультування українських мігрантів. Українські трудові мігранти переживають специфічний тип психологічного стресу, що поєднує економічну тривожність,

культурну адаптацію та емоційну сепарацію від сім'ї. ***Транснаціональна ідентичність*** мігрантів характеризується постійним психологічним «перебуванням між двома світами» – підтримання емоційного зв'язку з Україною при необхідності адаптації до нової культури.

Український трудовий мігрант характеризується специфічною психологічною установкою ***тимчасової міграції*** – розглядом міграції як стратегії економічного виживання та покращення матеріального становища сім'ї в Україні, а не як остаточної зміни місця проживання. Установка суттєво впливає на процеси адаптації та інтеграції в країнах прийому, оскільки створює психологічний опір повній асиміляції.

Українські заробітчани в Польщі, Чехії, Німеччині часто демонструють ***селективну адаптацію*** – засвоєння виключно тих елементів нової культури, що необхідні для професійного функціонування, при збереженні української мови в родинному колі, традиційних харчових практик та святкування українських свят. Це створює феномен ***культурного інкапсулювання***, коли мігранти живуть у символічній Україні всередині іншої країни.

Емоційна амбівалентність трудових мігрантів проявляється в одночасному відчутті вдячності до країни прийому за економічні можливості та суму за залишення України. Українські жінки, які працюють доглядальницями в країнах Європи, часто переживають ***глобальну турботу*** – феномен, коли материнська енергія спрямовується на догляд за чужими людьми при емоційній сепарації від власних дітей. Це створює складну психологічну ситуацію, де професійна турбота може частково компенсувати материнську депривацію, але водночас посилювати почуття провини та втрати. Терапевтична робота має допомогти переосмислити цю ситуацію як форму розширеної материнської турботи, що забезпечує економічну безпеку рідної сім'ї.

Чоловіки-мігранти часто переживають ***кризу маскулінної ідентичності***, коли необхідність виконувати низькокваліфіковану роботу в країні міграції конфліктує з традиційними уявленнями про чоловічу роль годувальника та захисника сім'ї. Психологічна підтримка має включати роботу з переосмисленням успіху та чоловічої ролі в умовах міграції.

Діти мігрантів переживають ***культурну амбівалентність*** – одночасне прагнення інтегруватися в нове суспільство та зберегти зв'язок з українською культурою. Вони можуть соромитися своєї етнічної приналежності в школі, але відчувати провину за відмову від української мови вдома. Сімейна терапія в таких випадках має включати роботу з усіма членами сім'ї

для створення позитивного наративу про множинну культурну ідентичність як ресурс, а не проблему.

Психологічна робота в умовах війни. Сучасна війна створила нові виклики для психологічної практики в Україні. ***Військова травма*** має специфічні особливості, що відрізняють її від цивільної травми. Військовослужбовці переживають не лише страх за власне життя, але й моральний тягар прийняття рішень про життя та смерть, свідчення жорстокості та втрату бойових товаришів.

Травма мирного населення включає переживання повітряних тривог, втрати житла, вимушеного переселення та свідчення воєнних злочинів. Особливо складною є робота з дітьми, які пережили військові дії. Дитяча психіка може проявляти травматичний досвід через регресивну поведінку, нав'язливі ігри на воєнну тематику, соматичні симптоми або агресивність.

Колективна травма війни позначається на всьому суспільстві, навіть на тих, хто безпосередньо не брав участі у військових діях. Постійна тривожність, емоційне виснаження від новин, почуття безпорадності та гніву формують специфічний психологічний стан, що потребує комплексної психологічної підтримки.

Російська агресія спричинила масову вимушену міграцію, що має кардинально відмінні психологічні характеристики порівняно з трудовою міграцією. ***Травматична міграція*** характеризується раптовістю, втратою контролю над обставинами та необхідністю залишення всього життєвого простору. Вимушені мігранти зберігають інтенсивну ***мотивацію повернення*** та активну позицію щодо підтримки України.

Українські біженці в європейських країнах демонструють феномен ***тимчасової адаптації*** – освоюють нову мову та культурні норми з чітким усвідомленням тимчасовості цього стану. Психологічно це проявляється в дуальному існуванні: фізична присутність у країні прийому при емоційному перебуванні в Україні. Постійне слідкування за новинами з України, участь у проукраїнських акціях, збір гуманітарної допомоги створюють специфічну психологічну модель ***дистанційного патріотизму***.

Дитяча вимушена міграція має особливі психологічні наслідки. Діти-біженці можуть демонструвати ***культурну дезорієнтацію*** – складність у формуванні стабільної ідентичності через розрив між домашньою українською культурою та культурою школи і однолітків у країні прийому. Водночас вони можуть виявляти надзвичайну ***адаптивну гнучкість*** – здатність швидко

засвоювати нову мову та соціальні норми при збереженні емоційного зв'язку з Україною.

Діаспорна психологія характеризується специфічними механізмами збереження та передачі етнічної культури в умовах культурної меншості. Українські діаспорні спільноти розвинули унікальні ***інституціональні форми культурної трансмісії*** – суботні школи, культурні центри, танцювальні групи, хори, які забезпечують систематичну передачу української культури молодшим поколінням.

Психологія діаспорної освіти включає розуміння мотиваційних механізмів, що спонукають батьків віддавати дітей до українських суботніх шкіл. Часто це відображає не стільки практичну потребу в українській мові, скільки символічну важливість етнічної приналежності та бажання передати дітям «культурний спадок». Діти можуть сприймати таку освіту як додатковий тягар, що створює ***амбівалентне ставлення до етнічної культури***.

Діаспорна молодь часто демонструє ***селективну етнічність*** – вибіркове засвоєння тих елементів української культури, що відповідають їхній особистій ідентичності та життєвим цілям. Це може включати інтерес до української кухні, музики або історії при відмові від традиційних гендерних ролей або релігійних практик. Психологічно це відображає здоровий процес ***ідентичнісної інтеграції***, коли етнічна приналежність стає ресурсом для розвитку, а не обмеженням.

Перше покоління мігрантів зазвичай практикує стратегію ***сепарації*** або ***маргіналізації*** за моделлю Джона Беррі – мінімальну адаптацію до нової культури при збереженні сильної української ідентичності або відчуження від обох культур. Мігранти часто створюють замкнені етнічні спільноти, мінімізують контакти з представниками домінуючої культури та зберігають традиційні форми соціальної організації.

Друге покоління переживає найбільш інтенсивний ***конфлікт ідентичностей***. Народжені або виросли в країні міграції, вони володіють мовою та культурними кодами країни проживання, але зберігають емоційний зв'язок з українською культурою через сімейне виховання. Конфлікт може проявлятися в поведінкових проблемах, академічних труднощах або емоційних розладах підліткового віку. Психологічна підтримка має допомогти сформувати ***інтегровану бікультурну ідентичність***, що розглядає множинну культурну приналежність як ресурс, а не проблему.

Третє покоління часто демонструє ***символічну етнічність*** – підтримання емоційного зв'язку з українською

культурою через участь у культурних заходах, вивчення історії та мови, але без повсякденного використання української культурної практики. Покоління може переживати ***етнічне відродження*** в періоди міжнародних криз, що стосуються України, коли актуалізується потреба в підтримці історичної батьківщини.

Сучасні інформаційні технології кардинально змінили традиційні моделі акультурації, створивши можливості для підтримання ***транснаціональної ідентичності***. Українські мігранти активно використовують українські онлайн-медіа, беруть участь у віртуальних культурних заходах, підтримують постійний зв'язок з родиною через відеозв'язок та соціальні мережі.

Це створює феномен ***цифрової батьківщини*** – віртуального простору, де мігранти можуть підтримувати актуальну українську ідентичність, не обмежуючись «замороженими» в часі традиціями діаспори. Українські мігранти можуть слухати сучасну українську музику, дивитися українські фільми, читати українську літературу та брати участь в українському культурному дискурсі незалежно від географічного розташування.

Віртуальні спільноти українських мігрантів створюють нові форми етнічної солідарності та взаємопідтримки. Онлайн-групи українців у різних країнах функціонують як платформи для обміну практичною інформацією, емоційної підтримки та організації культурних заходів, що демонструє еволюцію традиційних механізмів етнічної згуртованості в цифровому форматі.

Робота з українськими мігрантами вимагає розуміння специфіки ***акультураційного стресу*** – психологічного напруження, що виникає в результаті необхідності адаптації до нової культури. Цей стрес може проявлятися в соматичних симптомах, депресивних станах, тривожних розладах або поведінкових проблемах.

Культурно-чуттєва терапія має включати роботу з культурними ресурсами клієнта. Використання українських народних казок, прислів'їв, пісень може допомогти в емоційній експресії та знаходженні рішень. Традиційні українські практики, такі як рукоділля (вишивання, плетіння), можуть використовуватися як форма ***арт-терапії*** для зниження тривожності та відновлення емоційної рівноваги.

Ефективними виявляються ***групові терапевтичні підходи***, що використовують традиційні українські форми соціальної підтримки. Організація терапевтичних груп у форматі «посиденьок» або «бесід біля вогнища» дозволяє актуалізувати архаїчні механізми колективного цілення через спільне проговорювання травматичного досвіду. Використання традиційних

українських пісень, особливо ліричних та історичних, може служити засобом емоційної експресії та катарсису. Групові терапевтичні сесії для українських мігрантів можуть організовуватися навколо традиційних свят (Великдень, Різдво, Івана Купала), що дозволяє поєднати психологічну підтримку з культурною практикою. Спільне приготування традиційних страв, виготовлення писанок або різдвяних прикрас створює атмосферу емоційної безпеки та культурної приналежності, що сприяє більш відкритому обговоренню психологічних проблем.

Наративна терапія виявляється особливо ефективною для роботи з українськими клієнтами через традиційну схильність до сторітелінгу та використання народних притч для передачі життєвого досвіду. Клієнти можуть переосмислювати свою травматичну історію через створення нового наративу, що інтегрує болісний досвід у більш широкий контекст життєвого шляху та родинної історії.

Сімейне консультування мігрантських родин має враховувати ***різні темпи акультурації*** членів сім'ї. Діти зазвичай швидше адаптуються до нової культури, що може створювати ***міжпоколінний конфлікт*** та порушувати традиційну ієрархію сімейних відносин. Батьки можуть відчувати втрату контролю над вихованням дітей, коли ті засвоюють цінності та поведінкові норми, що відрізняються від традиційних українських.

Робота з **подружніми парами-мігрантами** часто включає допомогу в переосмисленні гендерних ролей та розподілу сімейних обов'язків. Зміна економічного статусу (коли жінка стає основним заробітчанином) або соціального становища може створювати напруження в подружніх відносинах та вимагати переговорювання сімейного контракту.

Міжетнічні сім'ї створюють унікальні виклики для збереження української ідентичності та вимагають особливого психологічного супроводу. Коли один із батьків є представником іншої етнічної групи, діти можуть переживати ***культурний конфлікт лояльності*** – складність у виборі між культурними цінностями різних батьків.

Ефективна психологічна робота з такими сім'ями включає допомогу в створенні ***інтегрованої сімейної культури***, що поєднує елементи обох етнічних традицій. Сім'я, де мати українка, а батько поляк, може створити унікальні святкові традиції, що включають елементи обох культур – святкування і українського Різдва, і польського Вігілії, створення двомовного сімейного середовища, збереження кулінарних традицій обох культур.

Дитяче біетнічне виховання вимагає особливої психологічної підтримки для формування позитивної множинної ідентичності. Діти можуть переживати ***ідентичнісну плутанину***, особливо в підлітковому віці, коли посилюється потреба в чіткому самовизначенні. Психологічна робота має допомогти переосмислити множинну етнічність як унікальний ресурс, що розширює культурні можливості та створює більше життєвих перспектив.

Специфіка роботи з внутрішньопереміщеними особами. Внутрішньопереміщені особи переживають специфічний тип психологічного стресу, що поєднує травму втрати дому, соціальну дезорієнтацію та необхідність адаптації до нового соціокультурного середовища в межах власної країни. Переселенці з Донбасу, що адаптуються в західних регіонах України, можуть переживати ***культурний дисонанс*** навіть у межах однієї етнічної групи через регіональні відмінності в мовній практиці, релігійних традиціях та соціальних нормах.

Психологічна робота з переселенцями має включати допомогу у ***реконструкції ідентичності*** – процесі інтеграції нового досвіду та соціальних ролей при збереженні базових особистісних цінностей. Ефективним є використання технік ***ресурсно-орієнтованої терапії***, що допомагає клієнтам ідентифікувати та актуалізувати внутрішні ресурси для адаптації. Традиційні українські цінності стійкості, взаємодопомоги та адаптивності можуть служити психологічною основою для успішної інтеграції.

Тренінги міжкультурної компетентності для психологів. Підготовка психологів до роботи в мультиетнічному середовищі України вимагає систематичного розвитку міжкультурної компетентності. ***Культурна сенситивність*** включає здатність розпізнавати власні культурні упередження, розуміти вплив культури на психологічні процеси та адаптувати терапевтичні методи до культурного контексту клієнта.

Тренінгові програми мають включати практичні вправи з ***культурної саморефлексії***, де майбутні психологи аналізують власні етнічні стереотипи та упередження. Ефективним є використання ***рольових ігор*** з моделювання консультативних ситуацій з представниками різних етнічних груп. Важливим компонентом є вивчення ***культурно-специфічних проявів психічних розладів*** та адаптація діагностичних інструментів до культурного контексту.

Адаптивна гнучкість як ключова психологічна характеристика українців проявляється в здатності зберігати культурну автентичність при готовності до змін та інновацій.

Особливість формувалася протягом століть через необхідність виживання в умовах політичної нестабільності та культурного тиску. Сучасні українці демонструють унікальну здатність одночасно розвивати високотехнологічні галузі та зберігати традиційні ремесла, використовувати сучасні комунікаційні технології та підтримувати традиційні форми сімейного спілкування.

Соціальна солідарність як психологічний ресурс базується на традиційних практиках колективної взаємодопомоги, що трансформувалися в сучасні форми громадської активності. Волонтерський рух, громадські організації, ініціативи взаємопідтримки демонструють актуалізацію архаїчних механізмів соціальної згуртованості в сучасному контексті. Психологічно це відображає здатність українського суспільства до ***самоорганізації*** та ***колективного копінгу*** в стресових ситуаціях.

Творча адаптація як механізм збереження культурної ідентичності проявляється в здатності українців створювати інноваційні форми культурного вираження, що поєднують традиційні мотиви з сучасними технологіями та естетичними підходами. Сучасна українська поп-культура, що включає елементи фольклору, відеоігри з українською тематикою, модернізовані народні костюми демонструють цю здатність до культурного синтезу без втрати автентичності.

Психологічні ресурси української ментальності можуть ефективно використовуватися в терапевтичній практиці як основа для формування стратегій подолання життєвих криз, адаптації до змін та особистісного зростання. Розуміння та актуалізація цих ресурсів дозволяє психологам працювати не проти культурної ідентичності клієнта, а через неї, використовуючи етнічні особливості як терапевтичний інструмент.

Розуміння етнопсихологічних особливостей українців має критично важливе значення для ефективної психологічної практики в українському культурному контексті. Врахування архетипних образів та глибинних культурних особливостей дозволяє психологам значно глибше розуміти справжню мотивацію клієнтів, їхні приховані внутрішні конфлікти та наявні ресурси для подолання життєвих труднощів.

У психотерапевтичній роботі з українськими клієнтами надзвичайно важливо враховувати особливу роль розгалужених родинних зв'язків, фундаментальне значення культурних традицій та глибинну потребу в збереженні та передачі культурної ідентичності наступним поколінням. Використання української символіки, традиційних народних метафор та архетипних образів може значно підвищити ефективність терапевтичного процесу,

створюючи більш природний та культурно конгруентний контекст для психологічної роботи.

При роботі з клієнтами, які переживають професійний вибір, звернення до архетипу Сковороди може допомогти їм краще зрозуміти власні потреби та знайти баланс між матеріальними потребами та внутрішнім покликанням. При роботі з жінками, які переживають рольові конфлікти між кар'єрою та материнством, використання архетипу Берегині може допомогти інтегрувати різні аспекти жіночої ідентичності.

Групова психологічна робота з українцями має обов'язково враховувати їхню природну здатність до швидкої мобілізації в критичних ситуаціях та стійку схильність до горизонтальних, рівноправних відносин у групі замість вертикальних ієрархічних структур. Авторитарні методи групового ведення неминуче викликають психологічний опір та знижують ефективність роботи, тоді як демократичні підходи природно сприяють активній участі, відкритості учасників та створенню довірливої атмосфери.

При роботі з травмою війни важливо враховувати, що українці часто використовують гумор як механізм переробки травматичного досвіду, і це слід розглядати як ресурс, а не як уникнення проблеми. Розуміння феномену «подвійної свідомості» допомагає терапевтам краще розуміти, чому клієнти можуть приховувати справжні переживання або демонструвати конформну поведінку навіть у терапевтичному процесі.

Культурно-чутлива психологічна практика з українськими клієнтами потребує врахування особливостей кордоцентричного мислення, коли емоційні та інтуїтивні аспекти переживання мають пріоритет над раціональним аналізом, що означає, що терапевтичні інтервенції мають апелювати не лише до логіки, але й до емоційної сфери та ціннісних орієнтацій клієнта.

Знання регіональних особливостей дозволяє психологам адаптувати свій підхід відповідно до культурного бекграунду клієнта. З клієнтами західноукраїнського походження може бути ефективним більш структурований, цілеорієнтований підхід, тоді як з представниками східних регіонів – більш підтримувальний та групо орієнтований.

Розуміння архетипу Козака особливо важливе при роботі з ветеранами та їхніми родинами, де цей архетип може слугувати як ресурс для відновлення самоповаги та знаходження нового сенсу після травматичного досвіду. Водночас важливо допомагати клієнтам інтегрувати героїчні ідеали з реальними можливостями мирного життя, уникаючи ідеалізації військового досвіду.

ПРАКТИКУМ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №1 ВСТУП ДО ЕТНОПСИХОЛОГІЇ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння етнопсихології як наукової дисципліни, її предметної області та методологічних основ; розвиток навичок аналізу етнопсихологічних явищ у сучасному глобалізованому світі; формування професійної компетентності майбутніх психологів щодо роботи з культурним різноманіттям.

Ключові поняття: етнопсихологія, етнос, етнічність, культура, етнічна ідентичність, національний характер, етнічна ментальність, культурний релятивізм, акультурація, етнічна соціалізація, міжетнічні відносини, етноцентризм, кроскультурні дослідження

План практичного заняття:

1. Предмет, об'єкт та завдання етнопсихології. Актуальність етнопсихологічних досліджень у сучасному світі.
2. Основні етапи становлення етнопсихології як науки: від «психології народів» до сучасних підходів.
3. Методологічні принципи етнопсихологічного дослідження: культурний релятивізм, системність, історизм.
4. Специфіка методів етнопсихологічного дослідження та їх адаптація до міжкультурного контексту.
5. Міждисциплінарні зв'язки етнопсихології та їх значення для комплексного вивчення культурно-психологічних феноменів.
6. Практичне застосування етнопсихологічних знань у професійній діяльності психолога.

Методичні вказівки до теми:

Для підготовки до заняття здобувачам вищої освіти необхідно виконати низку завдань, спрямованих на глибоке розуміння етнопсихології та її застосування в професійній діяльності. Насамперед, здобувачі вищої освіти повинні ретельно ознайомитися з основними визначеннями етнопсихології, що включає розуміння ключових понять.

Далі здобувачі вищої освіти мають проаналізувати історичний розвиток етнопсихології, визначивши основні етапи її становлення та їхні характеристики, що передбачає вивчення витоків етнопсихології у XIX столітті, розвиток крос-культурної психології у XX столітті, сучасний етап етнопсихології.

Особливу увагу слід приділити методологічним особливостям етнопсихологічних досліджень, зокрема принципу культурного релятивізму. Здобувачі вищої освіти мають ознайомитися з такими

підходами, як емічний та етичний, а також якісними і кількісними методами.

Здобувачі вищої освіти також повинні підготувати приклади етнопсихологічних явищ із власного досвіду або спостережень, що допоможе їм пов'язати теоретичні знання з реальним життям. Можуть проаналізувати, як сімейні традиції впливають на формування етнічної свідомості, або як стереотипи про певні етнічні групи впливають на міжособистісні стосунки в їхній громаді.

Здобувачі вищої освіти мають розглянути практичне значення етнопсихології для роботи психолога в умовах культурного різноманіття, що є особливо актуальним в Україні з її мультиетнічним населенням.

Важливо пам'ятати, що етнопсихологія не оцінює культури як «кращі» чи «гірші», а прагне зрозуміти їхню внутрішню логіку та узгодженість. Замість засудження традиційних патріархальних практик у деяких етнічних груп, здобувачі вищої освіти мають дослідити, як ці практики впливають на психологічне благополуччя клієнтів, і адаптувати свої методи роботи, щоб поважати культурний контекст.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи можна говорити про універсальні психологічні закономірності, враховуючи культурне різноманіття людства?
2. Як глобалізація впливає на етнічну ідентичність та традиційні культурні практики?
3. Яку роль відіграють етнічні стереотипи у формуванні міжкультурних відносин?
4. Чи є поняття «національний характер» науково обґрунтованим або це лише соціальний конструкт?
5. Як психологу уникнути етноцентричних помилок при роботі з клієнтами різних культур?
6. Які етичні проблеми можуть виникнути при проведенні етнопсихологічних досліджень?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Аналіз ключових понять етнопсихології та їх застосування в сучасному контексті. Необхідно ознайомитися з основними визначеннями етнопсихології, такими як етнопсихологія, етнос, культурний релятивізм та акультурація. Потрібно вибрати три ключові поняття з теми та проаналізувати їхнє значення для сучасної психологічної практики. Наприклад, можна розглянути, як етнічна ідентичність впливає на консультування українських мігрантів у Польщі, де клієнти можуть відчувати конфлікт між збереженням рідної

культури та адаптацією до нової. Аналіз має включати: 1) визначення кожного поняття; 2) пояснення його ролі в етнопсихології; 3) приклад практичного застосування в консультуванні чи дослідженні, наприклад, як культурний релятивізм допомагає уникнути етноцентризму під час роботи з ромськими громадами в Україні. Результатом має бути есе обсягом 800-1000 слів, яке демонструє розуміння понять і їхньої релевантності для психологів.

2. Творче завдання: Розробка сценарію тренінгу з міжкультурної компетентності. Створити сценарій тренінгу для психологів-початківців, спрямований на розвиток міжкультурної компетентності з урахуванням методологічних основ етнопсихології, зокрема принципу культурного релятивізму. Тренінг має включати: 1) вступну частину з поясненням мети та зв'язку з етнопсихологією; 2) практичні вправи, наприклад, аналіз кейсів консультування представників різних етнічних груп (українців, кримських татар, угорців); 3) рефлексію для учасників, щоб оцінити власні упередження. Одна з вправ може передбачати моделювання ситуації, де психолог консультує змішану українсько-кримськотатарську сім'ю, враховуючи їхні культурні цінності. Сценарій має бути оформлений у вигляді плану-конспекту на 2-3 сторінки, із зазначенням тривалості кожної частини (загалом 60 хвилин) і методів (дискусія, рольові ігри, аналіз кейсів). Завдання сприятиме розвитку творчого мислення та практичних навичок для роботи в мультиетнічному середовищі.

3. Дослідницьке завдання: Аналіз історичного розвитку етнопсихології та її методів. Провести дослідження, присвячене історії розвитку етнопсихології та її методів, з акцентом на зв'язок із іншими науками, такими як соціальна психологія, антропологія чи соціологія. Завдання передбачає: 1) вивчення основних етапів розвитку етнопсихології (наприклад, «психологія народів» Вундта, кроскультурна психологія XX століття, сучасні етнопсихологічні дослідження); 2) аналіз одного методу етнопсихологічного дослідження (наприклад, якісного – етнографія, або кількісного – шкали етнічної ідентичності); 3) оцінку, як цей метод застосовується в сучасних дослідженнях в Україні. Можна дослідити, як етнографічний метод використовується для вивчення традицій кримських татар у контексті їхньої репатріації. Результатом має бути звіт на 1000-1200 слів, який включає огляд літератури (3-5 джерел), опис методу, приклад його застосування та висновки про його ефективність. Завдання розвиває дослідницькі навички та допомагає зрозуміти, як етнопсихологія інтегрується з іншими дисциплінами.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Історія розвитку етнопсихологічних ідей у працях вітчизняних учених.
2. Культурно-історична теорія Л.С. Виготського та її значення для етнопсихології.
3. Школа «Культура і особистість»: основні представники та ідеї.
4. Сучасні напрямки етнопсихологічних досліджень: критична етнопсихологія та постколоніальний підхід.
5. Методологічні проблеми кроскультурних досліджень у психології.
6. Етнопсихологічні аспекти вивчення української ментальності.
7. Психологічні механізми формування етнічних упереджень та стереотипів.
8. Роль мови у формуванні етнічної картини світу.
9. Етнопсихологія релігії: психологічні функції релігійних вірувань у різних культурах.
10. Гендерні аспекти етнопсихології: культурна варіативність гендерних ролей.
11. Етнопсихологія дитинства: культурні особливості виховання та соціалізації.
12. Психологічні аспекти міграції та адаптації до нової культури.
13. Етнопсихологія конфлікту: психологічні чинники міжетнічної напруженості.
14. Етнопсихологічні засади полікультурної освіти.
15. Нейрокультурні дослідження: мозкові механізми культурних відмінностей.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №2: ПСИХОЛОГІЯ МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння психологічних механізмів міжкультурної комунікації та практичних навичок ефективної міжкультурної взаємодії; розвиток здатності аналізувати та долати комунікативні бар'єри між представниками різних культур; формування професійної компетентності майбутніх психологів щодо роботи з культурним різноманіттям у терапевтичному та консультативному процесі.

Ключові поняття: міжкультурна комунікація, культурний код, високо-контекстуальні та низько-контекстуальні культури, семантичні бар'єри, невербальна комунікація, проксеміка, темпоральні відмінності, атрибутивні помилки, культурний шок, прямий і непрямий комунікативний стиль, експресивний і стриманий стиль, активне міжкультурне слухання, метакомунікація, культурні медіатори, міжкультурна комунікативна компетентність, культурна сенситивність, культурний імперіалізм, етноцентризм, етнорелятивізм.

План практичного заняття:

1. Теоретичні основи міжкультурної комунікації. Модель «айсберга культури» Е. Холла та концепція високо- і низько-контекстуальних культур.
2. Категоризація, стереотипізація та атрибутивні процеси сприйняття «іншого» у міжкультурній взаємодії.
3. Аналіз психологічних бар'єрів міжкультурної комунікації (семантичні, невербальні, проксемічні та темпоральні відмінності).
4. Стадії розвитку та механізми подолання культурного шоку як психологічного феномену.
5. Стилі та стратегії ефективної міжкультурної комунікації (адаптивні техніки та роль культурних медіаторів).
6. Етичні принципи міжкультурної роботи психолога .

Методичні вказівки до теми:

Для підготовки до заняття здобувачі вищої освіти повинні ретельно ознайомитися з теоретичними основами міжкультурної комунікації, зосередивши увагу на моделі «айсберга культури» Едварда Холла. Важливо зрозуміти, що видима частина культури (мова, традиції, звичаї) становить лише 10% від усього культурного впливу, тоді як прихована частина (глибинні цінності, базові припущення, норми міжособистісних стосунків) найчастіше стає джерелом непорозумінь.

Особливу увагу слід приділити концепції високо-контекстуальних та низько-контекстуальних культур, проаналізувавши, як ці відмінності впливають на комунікативні стилі. Здобувачі вищої освіти мають підготувати конкретні приклади з власного досвіду або спостережень, де різні комунікативні стилі призводили до непорозумінь або, навпаки, до успішної взаємодії.

Необхідно детально вивчити психологічні бар'єри міжкультурної комунікації, включаючи семантичні (коли одні й ті самі слова мають різні значення у різних культурах), невербальні (різна інтерпретація жестів, зорового контакту, дотиків), проксемічні (різне використання простору) та темпоральні (різне ставлення до часу) відмінності.

Особливої уваги потребує вивчення етичних принципів міжкультурної роботи психолога, зокрема принципу культурної сенситивності та уникнення культурного імперіалізму. Здобувачі вищої освіти мають підготувати приклади того, як культурні відмінності можуть впливати на встановлення психологічного контакту, інтерпретацію симптомів та вибір терапевтичних інтервенцій.

Рекомендується підготувати кейси з власної практики або спостережень, де міжкультурні відмінності вплинули на ефективність психологічної роботи, та проаналізувати можливі альтернативні підходи з урахуванням культурного контексту клієнта.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи можливе повністю нейтральне, позакультурне спілкування, або кожен акт комунікації завжди культурно обумовлений?
2. Як психологу розрізнити культурно обумовлену поведінку від індивідуальних психологічних особливостей клієнта?
3. Чи завжди адаптація до іншої культури є позитивним процесом, або існують ситуації, коли збереження культурної автентичності важливіше за пристосування?
4. Які ризики несе використання стереотипів у міжкультурній роботі психолога, навіть якщо вони базуються на «наукових» культурних дослідженнях?
5. Як забезпечити баланс між повагою до культурних традицій клієнта та дотриманням професійних етичних стандартів у випадках їх конфлікту?
6. Чи може психолог ефективно працювати з представниками культури, з якою він не має особистого досвіду взаємодії?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Аналіз критичного інциденту міжкультурної комунікації та розробка стратегій його подолання. Необхідно проаналізувати реальну або гіпотетичну ситуацію міжкультурного непорозуміння у психологічній практиці, використовуючи теоретичні концепції з теми. Наприклад, можна розглянути ситуацію, коли психолог-українець працює з сім'єю сирійських біженців, де батьки відмовляються обговорювати емоційні проблеми дитини з особою протилежної статі, або випадок консультування студента з Китаю, який уникає прямих відповідей на питання про сімейні конфлікти.

Аналіз має включати: 1) опис ситуації та виявлення культурних факторів, що призвели до непорозуміння; 2) застосування теоретичних концепцій (модель «айсберга культури», високо-/низько-контекстуальні культури, комунікативні стилі) для пояснення причин конфлікту; 3) ідентифікацію психологічних бар'єрів (семантичних, невербальних, темпоральних); 4) розробку конкретних стратегій подолання виявлених проблем з використанням технік активного міжкультурного слухання, метакомунікації або залучення культурних медіаторів.

Результатом має бути аналітичний звіт обсягом 1000-1200 слів, який демонструє глибоке розуміння механізмів міжкультурної комунікації та здатність застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних проблем.

2. Творче завдання: Розробка протоколу культурно-адаптованого психологічного інтерв'ю. Створити детальний протокол проведення первинного психологічного інтерв'ю з клієнтами різних культурних груп, що враховує особливості міжкультурної комунікації та етичні принципи культурної сенситивності. Протокол має бути адаптований для роботи з конкретною культурною групою (наприклад, представниками традиційних мусульманських сімей, ромської громади, або мігрантами з Африки).

Протокол має включати: 1) підготовчий етап (організація простору кабінету, врахування гендерних особливостей, релігійних обмежень); 2) встановлення контакту з урахуванням культурних норм привітання, зорового контакту, проксемічних особливостей; 3) адаптовані техніки збору анамнезу, що враховують особливості високо-/низько-контекстуальної комунікації; 4) культурно-сенситивні способи обговорення делікатних тем; 5) процедуру отримання інформованої згоди з урахуванням колективістських цінностей; 6) завершення інтерв'ю та планування подальшої роботи.

Кожен етап має супроводжуватися поясненням теоретичного обґрунтування та конкретними фразами або техніками. Протокол оформлюється у вигляді структурованого документа на 3-4 сторінки з додатками (зразки фраз різними мовами, культурні особливості, що слід враховувати).

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження міжкультурної комунікативної компетентності студентів-психологів. Провести мініатюрне дослідження рівня міжкультурної комунікативної компетентності серед студентів-психологів або молодих фахівців, використовуючи змішану методологію (кількісні та якісні методи). Дослідження передбачає: 1) розробку або адаптацію діагностичного інструменту для оцінки когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів міжкультурної компетентності (можна використати адаптовану версію Опитувальника міжкультурної сенситивності або розробити власну анкету); 2) проведення опитування серед 15-20 респондентів; 3) додаткове проведення 3-5 глибинних інтерв'ю для якісного аналізу досвіду міжкультурної взаємодії.

Аналіз має включати: статистичний опис результатів опитування, виявлення основних труднощів та потреб у розвитку міжкультурних навичок, якісний аналіз інтерв'ю з виявленням типових помилок та успішних стратегій міжкультурної комунікації.

На основі отриманих результатів необхідно розробити рекомендації щодо розвитку міжкультурної компетентності майбутніх психологів. Результатом має бути дослідницький звіт обсягом 1500-2000 слів, що включає огляд літератури, опис методології, результати дослідження, їх інтерпретацію та практичні рекомендації.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Невербальна комунікація в різних культурах: психологічні механізми інтерпретації жестів, міміки та проксемічної поведінки.
2. Культурно-специфічні аспекти емоційного вираження та їх вплив на психотерапевтичний процес.
3. Мовна картина світу та її роль у формуванні культурних відмінностей мислення.
4. Психологічні особливості адаптації мігрантів: від культурного шоку до інтеграції.
5. Сучасні виклики міжкультурної психології в умовах глобалізації та цифрової комунікації.
6. Етичні дилеми міжкультурної психотерапії: баланс між культурною толерантністю та професійними стандартами.
7. Роль стереотипів та упереджень у міжкультурній взаємодії: психологічні механізми формування та подолання.

8. Культурні особливості сприйняття часу та простору та їх вплив на терапевтичну взаємодію.

9. Психологічні аспекти використання перекладачів та культурних медіаторів у клінічній практиці.

10. Міжкультурні відмінності у розумінні психічного здоров'я та хвороби.

11. Особливості групової психотерапії в мультикультурному середовищі.

12. Культурна адаптація психодіагностичних методик: проблеми валідності та надійності.

13. Психологічні механізми міжкультурних конфліктів та стратегії їх врегулювання.

14. Вплив релігійних вірувань на міжкультурну комунікацію в психологічній практиці.

15. Сучасні технології та їх роль у подоланні міжкультурних бар'єрів у психологічному консультуванні.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №3: ЕТНІЧНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА СВІДОМІСТЬ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння психологічних механізмів етнічної ідентичності та свідомості; розвиток навичок діагностики та психологічної роботи з етнічною проблематикою; підготовка майбутніх психологів до професійної діяльності в полікультурному середовищі з урахуванням особливостей етнічної ідентичності клієнтів різного походження.

Ключові поняття: етнічна ідентичність, етнічна свідомість, соціальна ідентичність, етногенез ідентичності, первинна та вторинна соціалізація, етнічна трансмісія, позитивна етнічна ідентичність, гіперідентичність, гіпоідентичність, амбівалентна етнічна ідентичність, дифузна етнічна ідентичність, мультикультуралізм, культурний плюралізм, асиміляція, ситуативна етнічність, множинна етнічна ідентичність, транскультурна ідентичність, етнічна анклавізація.

План практичного заняття:

1. Структура та компоненти етнічної ідентичності.
2. Психологічні механізми формування етнічної ідентичності на різних етапах онтогенезу.
3. Типологія етнічної ідентичності особистості та її психологічна діагностика.
4. Етнічна ідентичність у міжкультурному контексті (моделі адаптації та взаємодії).
5. Специфіка української етнічної ідентичності та особливості роботи з етнічними меншинами.
6. Психологічні технології роботи з етнічною ідентичністю в консультативній та терапевтичній практиці.

Методичні вказівки до теми:

Для підготовки до заняття здобувачам вищої освіти необхідно засвоїти теоретичні основи етнічної ідентичності та свідомості, зокрема розуміння їх як складових соціальної ідентичності особистості. Важливо чітко розрізняти етнічну, національну та культурну ідентичність, а також усвідомлювати їхню взаємодію в сучасному глобалізованому світі.

Особливу увагу слід приділити вивченню психологічних механізмів формування етнічної ідентичності, включаючи процеси ідентифікації, інтерналізації, соціальної категоризації та соціального порівняння. Здобувачі повинні розуміти, як ці механізми працюють на різних етапах розвитку особистості – від раннього дитинства до зрілого віку.

Критично важливим є засвоєння типології етнічної ідентичності, оскільки це допоможе майбутнім психологам діагностувати та розуміти особливості етнічного самовизначення клієнтів. Необхідно вивчити характеристики позитивної, гіперідентичності, гіпоідентичності, амбівалентної та дифузної етнічної ідентичності, а також можливі психологічні наслідки кожного типу.

Здобувачі мають проаналізувати специфіку української етнічної ідентичності, враховуючи історичний контекст, регіональні особливості, вплив постколоніальної травми та сучасні процеси національного самовизначення. Важливо розуміти, як воєнні події впливають на трансформацію етнічної ідентичності українців та представників етнічних меншин.

Для ефективної підготовки рекомендується проаналізувати конкретні випадки з власного досвіду або спостережень, коли етнічна ідентичність впливала на поведінку, самосприйняття або міжособистісні стосунки. Наприклад, можна розглянути, як молода людина з подвійною українсько-польською ідентичністю переживає внутрішній конфлікт під час вибору університету в одній із країн.

Практичний аспект підготовки повинен включати ознайомлення з методами діагностики етнічної ідентичності та основними принципами психологічної роботи з етнічною проблематикою. Здобувачі мають розуміти культурно-сенситивні підходи до консультування та терапії.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи може особистість мати кілька етнічних ідентичностей одночасно, і як це впливає на її психологічне благополуччя?
2. Яким чином травматичний досвід дискримінації впливає на формування етнічної ідентичності і які психологічні наслідки це може мати?
3. Як глобалізація та міграційні процеси трансформують традиційні форми етнічної ідентичності?
4. Чи завжди позитивна етнічна ідентичність є психологічно адаптивною, чи можуть існувати випадки, коли вона стає дисфункціональною?
5. Якою має бути роль психолога при роботі з клієнтами, які демонструють етнічний фанатизм або, навпаки, повне заперечення власної етнічності?
6. Як врахувати особливості етнічної ідентичності при роботі з дітьми від змішаних шлюбів?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Дослідження структури власної етнічної ідентичності. Проведіть самоаналіз структури власної етнічної ідентичності, використовуючи трикомопонентну модель (когнітивний, афективний, поведінковий компоненти). Завдання передбачає: 1) детальний аналіз когнітивного компоненту - опишіть свої знання про власну етнічну групу, її історію, традиції, видатних представників, а також усвідомлення відмінностей від інших етнічних груп; 2) рефлексію афективного компоненту - проаналізуйте своє емоційне ставлення до власної етнічної належності, описавши конкретні ситуації, коли ви відчували гордість, сором, амбівалентність або індиферентність щодо своєї етнічності; 3) оцінку поведінкового компоненту - опишіть, як ваша етнічна ідентичність проявляється в повсякденній поведінці, участі в культурних практиках, використанні мовних кодів, виборі соціального оточення. Особливу увагу приділіть аналізу того, як різні компоненти взаємодіють між собою та чи існують між ними суперечності. Наприклад, ви можете мати глибокі знання про українську культуру (високий когнітивний компонент), але рідко брати участь у національних святах (низький поведінковий компонент) через життя в мультикультурному середовищі. Результатом має бути есе обсягом 1000-1200 слів, яке демонструє критичну рефлексію та розуміння складності етнічної ідентичності як психологічного феномену.

2. Творче завдання: Розробка психологічного тренінгу «Етнічна толерантність та діалог». Створіть сценарій групового психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток етнічної толерантності та навичок міжкультурного діалогу для учнівської або студентської аудиторії. Тренінг має базуватися на розумінні психологічних механізмів етнічної ідентичності та враховувати особливості українського полікультурного контексту. Програма повинна включати: 1) вступну частину з поясненням психологічних основ етнічної ідентичності та її ролі у формуванні стереотипів; 2) блок практичних вправ, наприклад, «Етнічний автопортрет» (учасники створюють візуальне зображення своєї етнічної ідентичності), «Міст культур» (парна вправа на обмін культурними традиціями), «Стереотипи під мікроскопом» (групова робота з аналізу етнічних упереджень); 3) рольову гру з моделювання міжетнічного конфлікту та пошуку шляхів його вирішення, наприклад, ситуацію в школі, де навчаються діти різних етнічних груп; 4) рефлексійну частину для усвідомлення власних змін у ставленні до етнічного різноманіття. Сценарій має бути оформлений

у вигляді детального плану-конспекту на 3-4 сторінки з зазначенням цілей, завдань, методів, тривалості кожної частини (загалом 90 хвилин), необхідних матеріалів та критеріїв оцінки ефективності.

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження етнічної ідентичності в студентському середовищі. Проведіть міні-дослідження особливостей етнічної ідентичності серед здобувачів освіти з використанням якісних методів збору даних. Дослідження передбачає: 1) розробку програми дослідження з обґрунтуванням актуальності, формулюванням мети та завдань, вибором методів (рекомендуються напівструктуровані інтерв'ю та фокус-групи); 2) створення інструментарію - путівника інтерв'ю з питаннями про компоненти етнічної ідентичності, досвід міжетнічної взаємодії, вплив навчання на етнічне самовизначення; 3) збір емпіричних даних шляхом проведення 3-5 інтерв'ю або однієї фокус-групи (6-8 учасників) із представниками різних етнічних груп; 4) якісний аналіз отриманих даних з виділенням основних тем, патернів та індивідуальних особливостей етнічної ідентичності респондентів; 5) інтерпретацію результатів у контексті теоретичних моделей етнічної ідентичності та специфіки українського суспільства. Особливу увагу приділіть аналізу того, як освітнє середовище впливає на трансформацію етнічної ідентичності, які виклики переживають студенти з етнічних меншин, як відбувається міжкультурна взаємодія в академічному просторі. Результатом має бути дослідницький звіт обсягом 1500-2000 слів, який включає методологічне обґрунтування, опис процедури дослідження, презентацію та аналіз результатів, висновки та рекомендації для психологічної практики. До звіту додайте транскрипти інтерв'ю (у скороченому вигляді) та рефлексію власного досвіду як дослідника.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Порівняльний аналіз основних підходів теорії етнічної ідентичності в сучасній психології.
2. Психологічні механізми етнічної соціалізації.
3. Етнічна ідентичність та психологічне благополуччя.
4. Криза етнічної ідентичності в підлітковому віці.
5. Множинна етнічна ідентичність.
6. Етнічні стереотипи та упередження.
7. Роль етнічної ідентичності в ескалації напруженості.
8. Етнічна ідентичність мігрантів.
9. Діаспорна ідентичність.
10. Вплив цифрових технологій на формування етнічної ідентичності сучасної молоді.
11. Гендерні аспекти етнічної ідентичності.
12. Релігійна та етнічна ідентичність.

13. Етнічна ідентичність та професійне самовизначення.
14. Постколоніальна травма та її вплив на формування української етнічної ідентичності.
15. Психологічні технології роботи з етнічною ідентичністю в консультативній практиці.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №4. ПСИХОЛОГІЯ ЕТНІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ І УПЕРЕДЖЕНЬ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння психологічних механізмів формування, функціонування та трансформації етнічних стереотипів і упереджень; розвиток навичок діагностики та корекції етнічних упереджень у консультативній практиці; формування професійної компетентності щодо роботи з клієнтами різних етнічних груп; розвиток толерантності та міжетнічної компетентності майбутніх психологів.

Ключові поняття: етнічний стереотип, етнічне упередження, дискримінація, расизм, ксенофобія, автостереотипи, гетеростереотипи, метастереотипи, імпліцитні упередження, експліцитні упередження, мікроагресії, стереотипна загроза, соціальна категоризація, внутрішньогрупова фаворитизація, підтверджуючий пошук, контактна гіпотеза, рекатегоризація, декатегоризація.

План практичного заняття:

1. Психологічна природа етнічних стереотипів.
2. Когнітивні та мотиваційні основи формування етнічних упереджень.
3. Сучасні форми расизму та ксенофобії.
4. Психологічні наслідки стереотипів для представників етнічних меншин. Стереотипна загроза та її вплив.
5. Стратегії подолання етнічних стереотипів і упереджень.
6. Етнічні стереотипи та упередження в українському контексті.

Методичні вказівки до теми: Для підготовки до заняття здобувачі вищої освіти повинні ретельно вивчити теоретичний матеріал щодо психологічних механізмів формування етнічних стереотипів. Особливу увагу слід приділити розумінню різниці між стереотипами та упередженнями, а також усвідомленню того, що навіть позитивні стереотипи можуть бути проблематичними для представників етнічних груп.

Здобувачі вищої освіти мають ознайомитися з основними типами стереотипів: автостереотипи (уявлення групи про себе), гетеростереотипи (уявлення про інші групи) та метастереотипи (уявлення про те, як інші сприймають нашу групу). Важливо розуміти, як ці типи стереотипів взаємодіють між собою та впливають на міжетнічні відносини.

Особливої уваги потребує вивчення когнітивних механізмів формування стереотипів: соціальної категоризації, ілюзорної кореляції, підтверджуючого пошуку. Здобувачі вищої освіти повинні

розуміти, що ці процеси є значною мірою автоматичними та можуть впливати навіть на професійні судження психологів.

Важливо усвідомити різницю між старомодним та сучасним расизмом. Сучасні форми упереджень часто є більш завуальованими та можуть проявлятися навіть у людей, які формально підтримують принципи рівності. Здобувачі вищої освіти мають навчитися розпізнавати такі форми упереджень у себе та в клієнтів.

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати приклади етнічних стереотипів з українського контексту, проаналізувати їхню структуру та можливі наслідки. Наприклад, можна розглянути стереотипи щодо ромів, вимушених переселенців, представників різних регіонів України. При цьому важливо підходити до аналізу з позиції культурного релятивізму, уникаючи власних упереджень.

Особливу увагу слід приділити феномену стереотипної загрози - ситуації, коли представники стереотипованих груп відчувають тривожність через ризик підтвердити негативний стереотип про свою групу. Цей феномен має важливі практичні імплікації для роботи психологів в освітніх установах, організаціях, при проведенні психодіагностики.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи можуть позитивні етнічні стереотипи бути шкідливими для представників етнічних груп?
2. Як відрізнити обґрунтовану культурну інформацію від етнічних стереотипів у роботі психолога?
3. Яким чином власні етнічні упередження психолога можуть впливати на процес діагностики та терапії?
4. Чи ефективна контактна гіпотеза Олпорта в умовах сучасної України з урахуванням війни та міжетнічної напруженості?
5. Як психологу працювати з клієнтами, які відкрито виражають расистські погляди?
6. Які етичні дилеми можуть виникати при роботі з представниками різних етнічних груп в умовах конфлікту?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Аналіз власних імпліцитних упереджень та розробка стратегій їх подолання. Здобувачі вищої освіти повинні провести самоаналіз власних етнічних стереотипів та упереджень, використовуючи методи самоспостереження та рефлексії. Завдання включає: 1) ідентифікацію 3-5 етнічних груп, щодо яких у здобувача можуть існувати стереотипи (наприклад, роми, євреї, росіяни, американці, китайці); 2) аналіз джерел формування цих стереотипів (сім'я, медіа, особистий досвід, освіта); 3) оцінку впливу цих стереотипів на власну

поведінку та професійну діяльність; 4) розробку конкретних стратегій подолання виявлених упереджень. Наприклад, якщо здобувач виявив у себе стереотип про «ледачість» ромів, він може запланувати зустрічі з представниками ромської громади, вивчення їхньої культури та історії, участь у волонтерських проєктах. Результатом має бути рефлексивне есе обсягом 1000-1200 слів, яке демонструє чесність у самоаналізі та готовність до професійного зростання.

2. Творче завдання: Розробка програми тренінгу з подолання етнічних упереджень для конкретної цільової групи. Створити детальну програму тренінгу, спрямованого на зменшення етнічних упереджень серед обраної цільової групи (наприклад, педагоги, медичні працівники, поліцейські, здобувачі). Програма має включати: 1) аналіз специфіки етнічних упереджень у обраній професійній групі; 2) теоретичне обґрунтування методів інтервенції з опорою на контактну гіпотезу, когнітивні та емпатійні стратегії; 3) детальний план тренінгу з 4-5 модулів, кожен тривалістю 2 години; 4) опис конкретних вправ та методик (рольові ігри, аналіз кейсів, перспективне прийняття, контр-стереотипні приклади); 5) методи оцінки ефективності програми. Наприклад, для педагогів можна розробити вправу з аналізу ситуації, коли учень-представник етнічної меншини погано виконує завдання - як уникнути стереотипних атрибуцій та знайти справжні причини труднощів. Програма оформлюється у вигляді методичного посібника на 8-10 сторінок з детальними інструкціями для тренера.

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження етнічних стереотипів в українському контексті методом контент-аналізу. Провести дослідження репрезентації етнічних груп у українських медіа або соціальних мережах з використанням методу контент-аналізу. Завдання передбачає: 1) вибір об’єкта дослідження (наприклад, зображення ромів у новинах, образи росіян у фільмах, репрезентація вимушених переселенців у соціальних мережах); 2) розробку схеми контент-аналізу з категоріями оцінки (позитивне/негативне/нейтральне зображення, типи приписуваних характеристик, контекст згадування); 3) аналіз 30-50 матеріалів за останні 6 місяців; 4) статистичну обробку результатів; 5) інтерпретацію отриманих даних через призму теорій формування стереотипів. Наприклад, можна проаналізувати, як часто роми згадуються в контексті кримінальних новин порівняно з позитивними історіями про їхні культурні досягнення. Результатом має бути науковий звіт обсягом 1500-2000 слів з таблицями, графіками та висновками про роль медіа у формуванні етнічних стереотипів в українському суспільстві.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Психологічні механізми формування расових упереджень.
2. Феномен стереотипної загрози: психологічні наслідки для представників етнічних меншин.
3. Сучасні дослідження та практичне застосування контактної гіпотези Олпорта.
4. Діагностика та методи корекції імпліцитних упереджень в психологічній практиці.
5. Мікроагресії як форма сучасного расизму.
6. Роль емпатії у подоланні етнічних упереджень.
7. Етнічні стереотипи у психодіагностиці. Проблеми культурної валідності тестів.
8. Психологічні основи та ефективні методи антирасистської освіти.
9. Вплив на діагностику та лікування етнічних упереджень.
10. Психологія міжгрупового контакту в умовах конфлікту.
11. Роль медіа у формуванні етнічних стереотипів.
12. Когнітивні спотворення у сприйнятті етнічних груп.
13. Етнічні упередження серед психологів.
14. Психологічні особливості формування толерантності в дитячому та підлітковому віці.
15. Нейропсихологічні основи етнічних упереджень.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №5. АРХЕТИПИ ТА МЕНТАЛЬНІСТЬ ЕТНОСУ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння концепцій архетипу та ментальності в контексті етнопсихологічних досліджень; розвиток навичок аналізу взаємозв'язку між колективним несвідомим та етнічною ідентичністю; формування професійної компетентності майбутніх психологів щодо врахування архетипних структур та ментальних особливостей при роботі з представниками різних етнічних груп; розвиток критичного мислення відносно універсальності архетипів та культурної специфіки ментальності.

Ключові поняття: архетип, колективне несвідоме, архетипічні образи, ментальність, етнічна ментальність, колективна пам'ять, культурна трансмісія, наратив, символ, гібридизація, медіалізація, транснаціоналізм, постколоніальна травма, деколонізація свідомості, вибрана травма, культурний релятивізм, універсалізм, партикуляризм.

План практичного заняття:

1. Теоретико-методологічне осмислення понять «архетип» і «ментальність».
2. Механізми формування етнічної ментальності. Роль міфу, наративу та символу в конструюванні колективної ідентичності.
3. Взаємозв'язок архетипів, ментальності й етнічної ідентичності. Функції колективної пам'яті та культурної трансмісії.
4. Ментальність у сучасних умовах глобалізації.
5. Архетипи та ментальність українського етносу.
6. Практичне застосування знань про архетипи та ментальність у психологічному консультуванні та психотерапії.

Методичні вказівки до теми:

Для ґрунтовної підготовки до заняття здобувачі вищої освіти повинні детально опрацювати теоретичний матеріал з юнгівської аналітичної психології, зосередившись на концепції колективного несвідомого та архетипів. Важливо розуміти відмінність між архетипами як універсальними психічними структурами та архетипічними образами як їх культурно-специфічними втіленнями. Слід проаналізувати основні архетипи (Мати, Герой, Старець, Тінь, Аніма/Анімус, Самість, Трикстер, Дитя) та способи їх прояву в різних культурах.

Особливу увагу треба приділити поняттю ментальності як інтегральної характеристики способу мислення та світосприйняття етнічної групи. Здобувачі вищої освіти мають розглянути механізми формування етнічної ментальності через міф, наратив і символ,

проаналізувати роль первинної соціалізації, ритуально-обрядової практики, фольклорної традиції у передачі культурних кодів.

Критично важливим є розуміння сучасної критики юнгівської концепції архетипів. Здобувачі повинні ознайомитися з позиціями культурного релятивізму, соціального конструктивізму, постколоніальної критики щодо універсальності архетипів. Необхідно проаналізувати дискусію між універсалістською та партикуляристською позиціями, розглянути приклади культурної варіативності архетипних образів.

Здобувачі мають підготувати конкретні приклади архетипних образів з української культури, проаналізувати їх специфіку порівняно з іншими культурами. Наприклад, можна порівняти образ Берегині в українській традиції з архетипом Великої Матері в інших культурах, виявити спільні та відмінні риси.

Важливо також розглянути трансформацію ментальності в сучасних умовах глобалізації. Здобувачі повинні проаналізувати процеси культурної гібридизації, вплив медіатехнологій на формування етнічної ідентичності, роль міграції у створенні нових форм транснаціональної ідентичності. Особливу увагу слід приділити українському контексту: процесам деколонізації свідомості, подоланню постколоніальної травми, формуванню нової української ментальності в умовах незалежності та європейської інтеграції.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи є архетипи К.Г. Юнга справді універсальними структурами людської психіки, чи це проєкція західноєвропейського досвіду на інші культури?
2. Як соціальні медіа та цифрові технології впливають на механізми формування та трансляції етнічної ментальності в сучасному світі?
3. Чи можливо подолати постколоніальну травму в українській ментальності, і які психологічні механізми можуть цьому сприяти?
4. Як глобалізація впливає на збереження автентичних архетипних образів етнічних культур, і чи не призводить це до їх комерціалізації та спрощення?
5. Які етичні проблеми виникають при використанні концепції архетипів у психологічній практиці з представниками різних культур?
6. Як українські архетипи (Берегиня, Козак, Дорога) трансформуються в умовах сучасності та чи зберігають вони свою психологічну значущість для молодого покоління?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Порівняльний аналіз архетипних образів у різних культурах. Обрати один архетип (наприклад, Герой, Мати, Трикстер) та проаналізувати його втілення в трьох різних культурах, включаючи українську. Завдання передбачає: 1) характеристику універсальних рис архетипу згідно з юнгівською теорією; 2) аналіз культурно-специфічних особливостей його прояву в обраних культурах; 3) виявлення спільних та відмінних рис; 4) оцінку ролі історичного, географічного та соціокультурного контексту у формуванні специфіки архетипного образу. Наприклад, можна порівняти архетип Героя в українській (козак), японській (самурай) та давньогрецькій (Геракл) культурах, проаналізувати, як різні системи цінностей, геополітичні умови та історичний досвід впливають на конкретні втілення цього архетипу. Результатом має бути аналітичне есе обсягом 1000-1200 слів з використанням наукових джерел (не менше 5), що демонструє розуміння складності психології етнічних груп.

2. Творче завдання: Розробка психологічного тренінгу «Архетипи та міжкультурна компетентність». Створити програму тренінгу для психологів-практиків, спрямовану на розвиток навичок роботи з архетипними образами клієнтів різного культурного походження. Тренінг має включати: 1) теоретичний блок з поясненням ролі архетипів у формуванні етнічної ідентичності; 2) практичні вправи на розпізнавання архетипних проекцій у терапевтичному процесі; 3) аналіз кейсів роботи з клієнтами різних культур з акцентом на врахуванні їхніх архетипних систем; 4) рефлексивні завдання для усвідомлення власних архетипних упереджень терапевта. Одна з вправ може включати роботу з українськими архетипами (наприклад, як архетип Жертви може проявлятися у клієнтів з травматичним історичним досвідом). Програма тренінгу оформлюється у вигляді детального плану-конспекту на 3-4 сторінки, розрахованого на 4 години роботи, з описом методів (арт-терапія, рольові ігри, медитативні техніки), необхідних матеріалів та очікуваних результатів.

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження ментальних особливостей представників різних регіонів України. Провести міні-дослідження, присвячене регіональним особливостям української ментальності з використанням якісних або кількісних методів дослідження. Завдання включає: 1) розробку програми дослідження з формулюванням гіпотез про регіональні відмінності в ментальності (наприклад, між західноукраїнською та східноукраїнською); 2) вибір та обґрунтування методів дослідження

(інтерв'ю, анкетування, проєктивні методики, контент-аналіз); 3) проведення емпіричного дослідження на вибірці не менше 20 респондентів з різних регіонів України; 4) аналіз отриманих результатів та їх інтерпретацію в контексті історичних, культурних та геополітичних факторів. Можна дослідити, наприклад, як по-різному проявляється архетип Дороги у мешканців прикордонних та центральних регіонів України, або як відрізняються уявлення про ідеального захисника України залежно від регіону проживання. Результатом має бути науковий звіт обсягом 1500-2000 слів з описом методології, результатів дослідження, висновків та рекомендацій для подальших досліджень.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Еволюція поняття архетипу від К.Г. Юнга до сучасних інтерпретацій у когнітивній та еволюційній психології.
2. Критика концепції колективного несвідомого з позицій культурного релятивізму та соціального конструктивізму.
3. Архетипічні образи в сучасному медіапросторі.
4. Роль травматичних історичних подій у формуванні етнічної ментальності (порівняльний аналіз різних народів).
5. Гендерні архетипи в етнокультурному контексті (порівняльний аналіз маскулінності та фемінності в різних культурах).
6. Релігійні архетипи та їх роль у формуванні етнічної ідентичності.
7. Архетип Дитини в різних культурах.
8. Трансформація української ментальності в процесі деколонізації.
9. Психологічні аспекти подолання постімперської травми.
10. Архетип Трикстера в слов'янській культурі.
11. Вплив соціальних мереж на збереження та передачу культурних кодів.
12. Архетипні основи національних характерів.
13. Постколоніальна психологія та проблема деконструкції імперських наративів в українській ментальності.
14. Роль мови в активації архетипних структур.
15. Сучасні виклики збереження автентичної етнічної ментальності в умовах глобалізації та мультикультуралізму.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №6. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння ролі сімейних систем у процесах етнокультурної соціалізації та формування етнічної ідентичності; розвиток навичок аналізу етнокультурних особливостей сімейного функціонування та міжпоколінної трансмісії культурних цінностей; набуття компетентностей щодо психологічної роботи з сім'ями різної етнокультурної належності в умовах мультикультурного суспільства та глобалізаційних викликів.

Ключові поняття: етнокультурна соціалізація, етнічна ідентичність, сімейна система, міжпоколінна трансмісія, культурна модель виховання, патріархальна модель, матріархальна модель, авторитарна соціалізація, авторитетна соціалізація, ліберальна соціалізація, акультурація, інтергенераційні конфлікти, змішані шлюби, цифрова соціалізація, культурний релятивізм у сімейній терапії

План практичного заняття:

1. Теоретичні основи етнопсихології сімейних відносин.
2. Механізми формування етнічної ідентичності через сімейну систему.
3. Етнокультурні моделі соціалізації дітей.
4. Структурні та функціональні особливості сімейних систем у різних етнокультурних середовищах.
5. Сучасні виклики етнокультурної соціалізації.
6. Практичні аспекти психологічної роботи з етнокультурно різноманітними сім'ями.

Методичні вказівки до теми:

Для ефективної підготовки до практичного заняття здобувачі мають ретельно опрацювати теоретичні основи етнопсихології сімейних відносин, зосередившись на розумінні того, як етнокультурні чинники впливають на структуру та динаміку сімейних систем. Особливу увагу слід приділити вивченню різних моделей етнокультурної соціалізації та їх впливу на формування особистості дитини.

Здобувачі повинні проаналізувати механізми міжпоколінної трансмісії культурних цінностей, включаючи мовну соціалізацію, релігійні практики, кулінарні традиції та обрядові ритуали. Важливо зрозуміти, як ці механізми функціонують у різних етнокультурних контекстах та як вони адаптуються до сучасних умов глобалізованого світу.

Необхідно дослідити структурні особливості сімей у різних культурах, включаючи патріархальні, матріархальні та егалітарні моделі організації. Здобувачі мають проаналізувати, як культурні цінності відображаються у гендерних ролях, стилях комунікації та стратегіях вирішення конфліктів всередині сімейних систем.

Особливої уваги потребує вивчення сучасних викликів етнокультурної соціалізації. Здобувачі повинні розуміти, як цифровізація, міграційні процеси, змішані шлюби та інтергенераційні конфлікти впливають на традиційні моделі сімейного функціонування. Можна розглянути, як українські сім'ї, що живуть у діаспорі, намагаються зберегти етнічну ідентичність дітей в умовах домінування іншої культури.

При підготовці важливо звернути увагу на практичні аспекти психологічної роботи з етнокультурно різноманітними сім'ями. Здобувачі мають розуміти принципи культурного релятивізму у сімейній терапії та знати, як адаптувати традиційні терапевтичні підходи до специфічних етнокультурних потреб клієнтів. Наприклад, робота з ромськими сім'ями може вимагати врахування традиційної ієрархії та залучення старійшин до терапевтичного процесу.

Здобувачі повинні підготувати конкретні приклади етнокультурних особливостей сімейних відносин з власного досвіду або спостережень, що допоможе пов'язати теоретичні знання з реальними життєвими ситуаціями. Можна провести аналіз традицій святкування у різних етнічних групах України або дослідження конфліктів між традиційними та сучасними цінностями в українських сім'ях.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи можуть універсальні принципи сімейної психології застосовуватися до всіх етнокультурних груп, або кожна культура потребує специфічного підходу до розуміння сімейної динаміки?
2. Як глобалізація та цифрова революція трансформують традиційні механізми етнокультурної соціалізації, і чи завжди ці зміни є негативними для збереження етнічної ідентичності?
3. Які етичні дилеми може переживати психолог при роботі з сім'ями, де традиційні культурні практики суперечать сучасним уявленням про права людини та гендерну рівність?
4. Чи справедливо вважати змішані шлюби загрозою для етнокультурної соціалізації дітей, або вони можуть сприяти формуванню більш толерантної та мультикультурної ідентичності?
5. Як психологу збалансувати повагу до культурних традицій клієнтів із необхідністю захисту психологічного благополуччя дітей у випадках, коли традиційні практики можуть бути шкідливими?

6. Які стратегії можуть бути найбільш ефективними для допомоги сім'ям мігрантів у збереженні етнічної ідентичності дітей без шкоди для їхньої адаптації до нової культури?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Порівняльний аналіз етнокультурних моделей соціалізації та їх вплив на формування особистості. Необхідно провести глибокий порівняльний аналіз трьох різних етнокультурних моделей соціалізації (наприклад, української колективістично-патріархальної, німецької індивідуалістично-демократичної та китайської конфуціанської моделей). Аналіз повинен включати: 1) детальний опис кожної моделі з акцентом на структурі сімейних ролей, методах виховання дітей, гендерних очікуваннях та стилях комунікації; 2) порівняння впливу кожної моделі на розвиток особистісних якостей дитини, формування самооцінки, соціальних навичок та етнічної ідентичності; 3) аналіз переваг та потенційних психологічних ризиків кожної моделі; 4) практичні рекомендації для психологів щодо роботи з сім'ями, що представляють кожну з цих моделей. Наприклад, можна дослідити, як українська традиція спільних сімейних обідів та повага до старших впливає на розвиток емпатії та соціальної відповідальності у дітей, порівнюючи це з німецьким акцентом на автономії та самостійності. Результатом має бути аналітичне есе обсягом 1000-1200 слів, яке демонструє критичне мислення та глибоке розуміння етнокультурних процесів у сімейній соціалізації.

2. Творче завдання: Розробка програми етнокультурної підтримки для змішаних сімей. Створити комплексну програму психологічної підтримки для міжетнічних сімей, спрямовану на гармонізацію різних культурних впливів та допомогу дітям у формуванні здорової мультиетнічної ідентичності. Програма має включати: 1) діагностичний блок для оцінки етнокультурних потреб сім'ї та потенційних конфліктних зон; 2) освітній компонент для батьків щодо особливостей мультикультурної соціалізації; 3) терапевтичні вправи та техніки для роботи з дітьми та підлітками; 4) групові заходи для змішаних сімей з метою взаємної підтримки та обміну досвідом. Наприклад, програма може включати створення «сімейного культурного дерева», де діти візуалізують свою багатокультурну спадщину, або рольові ігри для подолання ситуацій культурного непорозуміння. Одна з вправ може передбачати «культурний день» у родині, коли щотижня святкується традиція одного з батьків. Програма має бути оформлена у вигляді детального методичного посібника на 4-5

сторінок із зазначенням цілей, методів, тривалості кожного етапу та критеріїв оцінки ефективності

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження впливу цифрової соціалізації на етнокультурну ідентичність сучасної молоді. Провести мініатюрне дослідження, присвячене вивченню того, як сучасні цифрові технології та соціальні мережі впливають на процеси формування етнічної ідентичності у підлітків та молоді з різних етнокультурних груп. Дослідження має включати: 1) розробку короткої анкети або інтерв'ю для з'ясування того, як молодь використовує онлайн-платформи для вивчення своєї культурної спадщини; 2) опитування 10-15 респондентів віком 16-25 років з різних етнічних груп (українці, поляки, євреї, роми, кримські татари тощо); 3) аналіз отриманих даних з фокусом на позитивні та негативні аспекти цифрової етнокультурної соціалізації; 4) порівняння результатів між різними етнічними групами; 5) формулювання висновків про роль соціальних мереж у сучасних процесах культурної трансмісії. Можна дослідити, чи допомагають українські TikTok-блогери молоді краще розуміти українську культуру, або як онлайн-спільноти етнічних меншин сприяють збереженню культурних традицій. Результатом має бути дослідницький звіт обсягом 1200-1500 слів, який включає методологію, результати, їх інтерпретацію та практичні рекомендації для психологів щодо врахування цифрових чинників в етнокультурній роботі.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Материнські моделі у різних етнокультурних традиціях (порівняльний аналіз підходів до догляду за дітьми та формування емоційної прив'язаності).
2. Роль розширеної сім'ї в етнокультурній соціалізації (функції дідусів, бабусь та інших родичів у передачі культурних цінностей).
3. Батьківська влада та дисципліна в різних культурних контекстах.
4. Ритуали переходу та їх роль у формуванні етнічної ідентичності.
5. Мовна соціалізація в багатомовних сім'ях.
6. Релігійна соціалізація та її вплив на сімейні відносини в різних конфесійних традиціях.
7. Гендерна соціалізація в етнокультурному контексті.
8. Вплив травматичного історичного досвіду на міжпоколінну трансмісію в етнічних сім'ях.
9. Адаптаційні стратегії сімей мігрантів.
10. Конфлікти поколінь в умовах акультурації.
11. Змішані шлюби та виховання дітей з множинною етнічною ідентичністю.

12. Роль етнічних громад у підтримці сімейних традицій та культурної спадщини.
13. Цифрова етнокультурна соціалізація.
14. Етнопсихологічні аспекти сімейної терапії.
15. Виховання дітей в умовах культурного плюралізму.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №7. ПСИХОЛОГІЯ ЕТНОЦЕНТРИЗМУ ТА МІЖЕТНІЧНИХ КОНФЛІКТІВ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння психологічних механізмів етноцентризму та міжетнічних конфліктів; розвиток аналітичних навичок діагностики етноцентричних установок та міжетнічної напруженості; формування практичних компетенцій щодо роботи з міжетнічними конфліктами та їх профілактики; розвиток професійних навичок культурно-чутливого консультування в умовах етнічного різноманіття України.

Ключові поняття: етноцентризм, міжетнічний конфлікт, внутрішньогруповий фаворитизм, зовнішньогрупова гомогенізація, соціальна дистанція, теорія реалістичного конфлікту, гіпотеза контакту, акультураційний стрес, етнічні стереотипи, міжкультурна медіація, відновна юстиція, культурна сенситивність, мультикультурна компетентність, кібер-етноцентризм.

План практичного заняття:

1. Теоретичні основи етноцентризму.
2. Психологічна структура міжетнічних конфліктів.
3. Методи дослідження етноцентризму та міжетнічних конфліктів.
4. Стратегії подолання етноцентризму.
5. Сучасні виклики міжетнічних відносин.
6. Етичні аспекти роботи психолога з етноцентризмом та міжетнічними конфліктами.

Методичні вказівки до теми:

Для підготовки до заняття здобувачі вищої освіти повинні ретельно вивчити теоретичні основи етноцентризму, зосередившись на розумінні його як універсального психологічного феномену, що виникає внаслідок еволюційних механізмів групового виживання та когнітивних процесів соціальної категоризації. Важливо усвідомити відмінність між позитивним етноцентризмом як здоровою груповою гордістю та негативним етноцентризмом як приниженням інших етнічних груп.

Здобувачі вищої освіти мають проаналізувати основні теоретичні підходи до пояснення міжетнічних конфліктів, включаючи теорію реалістичного конфлікту Музафера Шерифа, теорію соціальної ідентичності Анрі Тежфела та Джона Тернера, а також сучасні підходи до розуміння конфліктної динаміки. Особливу увагу слід приділити розумінню того, як структурні чинники (економічна нерівність, політична маргіналізація) поєднуються з психологічними механізмами (потреба в позитивній груповій

ідентичності, проєкція негативних якостей) у формуванні міжетнічних конфліктів.

Здобувачі вищої освіти повинні підготувати конкретні приклади етноцентричних проявів та міжетнічних конфліктів з українського контексту, проаналізувавши їхні причини, динаміку розвитку та можливі стратегії врегулювання. Важливо розглянути як історичні приклади (наприклад, міжетнічні відносини на Закарпатті чи в Криму), так і сучасні виклики, пов'язані з внутрішньою міграцією, інтеграцією переселенців та впливом інформаційних технологій на формування етнічних упереджень.

Особливої уваги потребує вивчення методів дослідження етноцентризму, включаючи класичні інструменти (шкала етноцентризму Левінсона, шкала соціальної дистанції Богардуса) та сучасні підходи (тест імпліцитних асоціацій, нейропсихологічні методи). Здобувачі вищої освіти мають розуміти переваги та обмеження різних методологічних підходів, а також етичні проблеми, пов'язані з дослідженням чутливих міжетнічних питань.

Практичне значення теми полягає в розумінні професійних завдань психолога при роботі з етноцентризмом та міжетнічними конфліктами. Здобувачі вищої освіти мають засвоїти принципи культурно-чутливого консультування, методи діагностики міжетнічної напруженості та стратегії профілактики етнічних упереджень. Важливо розуміти роль психолога як фахівця, здатного працювати на межі індивідуального консультування та громадської інтервенції.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи є етноцентризм неминучою характеристикою людської психіки, чи його можна повністю подолати через освіту та виховання?
2. Які психологічні механізми лежать в основі трансформації здорової етнічної гордості в агресивний націоналізм?
3. Як соціальні медіа та цифрові технології впливають на формування та поширення етнічних упереджень у сучасному світі?
4. Чи завжди міжетнічні контакти зменшують упередження, або існують умови, за яких вони можуть їх посилювати?
5. Які етичні дилеми виникають перед психологом при роботі з клієнтами, які мають радикальні етноцентричні погляди?
6. Як психологу балансувати між повагою до культурних традицій клієнта та захистом універсальних прав людини?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання:

Психологічний аналіз міжетнічного конфлікту в українському контексті. Здобувачі вищої освіти повинні обрати конкретний випадок міжетнічної напруженості або конфлікту в Україні (наприклад, мовні суперечності в Закарпатській області, інтеграція внутрішньо переміщених осіб, відносини між етнічними українцями та ромськими спільнотами) та провести його всебічний психологічний аналіз. Аналіз має включати: 1) ідентифікацію структурних та психологічних чинників конфлікту; 2) оцінку ролі етноцентризму у розвитку конфліктної ситуації; 3) аналіз когнітивних спотворень та емоційних реакцій учасників конфлікту; 4) визначення стадії конфлікту та прогноз його подальшого розвитку; 5) розробку психологічно обґрунтованих рекомендацій щодо деескалації напруженості.

Наприклад, аналізуючи конфлікт навколо використання угорської мови в освітніх закладах Закарпаття, здобувачі можуть розглянути, як страх втрати культурної ідентичності з боку угорської меншини поєднується з побоюваннями етнічних українців щодо сепаратистських тенденцій, створюючи взаємно підживлюючу спіраль недовіри. Результатом має бути аналітичний звіт обсягом 1000-1200 слів із залученням мінімум 5-ти наукових джерел.

2. Творче завдання:

Розробка програми тренінгу з подолання етнічних упереджень. Створити детальний сценарій тренінгу для молодих спеціалістів (вчителів, соціальних працівників, працівників сфери обслуговування), спрямований на зменшення етноцентричних установок та розвиток міжкультурної толерантності. Тренінг має базуватися на принципах гіпотези контакту Гордона Олпорта та включати: 1) діагностичний блок для виявлення прихованих упереджень; 2) інформаційний блок про психологічні механізми етноцентризму; 3) практичний блок з рольовими іграми та симуляціями міжетнічної взаємодії; 4) рефлексивний блок для усвідомлення власних змін у ставленні.

Програма повинна включати конкретні вправи, наприклад, «Привілейований хід» для усвідомлення етнічних привілеїв, «Міжкультурні переговори» для відпрацювання навичок врегулювання конфліктів, «Етнічні окуляри» для розуміння перспектив різних етнічних груп. Тренінг має тривати 8 академічних годин з детальним розписом кожної вправи, необхідних матеріалів та очікуваних результатів. Сценарій оформлюється як методичний

посібник на 4-5 сторінок із зазначенням теоретичних основ, цілей, завдань та критеріїв ефективності.

3. Дослідницьке завдання:

Емпіричне дослідження етноцентричних установок серед студентської молоді. Провести мініатюрне дослідження рівня етноцентризму серед здобувачів освіти міста з використанням адаптованої шкали етноцентризму або шкали соціальної дистанції. Дослідження має включати: 1) обґрунтування актуальності проблеми та формулювання гіпотез; 2) опис методології дослідження та характеристику вибірки (мінімум 30 респондентів); 3) проведення емпіричного дослідження із дотриманням етичних принципів; 4) статистичний аналіз отриманих даних та їхню інтерпретацію; 5) формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Можливі гіпотези для перевірки: зв'язок рівня етноцентризму з досвідом міжетнічних контактів, вплив спеціальності навчання на етнічні установки, відмінності в етноцентризмі між студентами різних курсів. Дослідження може включати порівняння ставлення до різних етнічних груп (кримські татари, роми, угорці, поляки, євреї тощо) та виявлення факторів, які корелюють із рівнем толерантності. Результатом має бути науковий звіт обсягом 1200-1500 слів.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Еволюційні корені етноцентризму.
2. Когнітивні механізми етнічної стереотипізації.
3. Роль соціальних медіа у формуванні та поширенні етнічних упереджень.
4. Психологічні особливості етнічного булінгу в освітніх закладах.
5. Акультураційний стрес у внутрішньо переміщених осіб.
6. Міжгенераційна трансмісія етнічних травм.
7. Гендерні аспекти міжетнічних конфліктів.
8. Психологія етнічного гумору.
9. Нейропсихологічні кореляти етнічних упереджень.
10. Психологічні аспекти етнічної віктимізації.
11. Роль релігійної ідентичності у формуванні етноконфесійних конфліктів.
12. Відновна юстиція в контексті міжетнічних конфліктів (психологічні принципи примирення та прощення).
13. Етнічна соціалізація дітей у змішаних сім'ях.
14. Психологічні механізми радикалізації етнічних рухів.
15. Культурна компетентність психолога при роботі з міжетнічними конфліктами.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА № 8. ПСИХОЛОГІЯ МІГРАЦІЇ ТА АКУЛЬТУРАЦІЇ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння психологічних аспектів міграційних процесів та акультурації; розвиток компетентностей щодо психологічної діагностики та корекції проблем міграційної адаптації; формування професійних навичок роботи з мігрантами в умовах культурного різноманіття та сучасних викликів глобальної міграції; підвищення обізнаності щодо специфіки української міграції та її психологічних особливостей.

Ключові поняття: міграція, акультурація, акультураційні стратегії, культурний шок, акультураційний стрес, соціокультурна адаптація, психологічна адаптація, інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація, міграційна ідентичність, транснаціональна міграція, вимушена міграція, внутрішньо переміщені особи, біхевіоральна адаптація, соціальна ідентифікація, міжкультурна компетентність, культурне навчання, етнічні мережі

План практичного заняття:

1. Теоретичні основи психології міграції та акультурації.
2. Психологічні механізми адаптації мігрантів.
3. Культурний шок як центральний феномен міграційного досвіду.
4. Акультураційні стратегії та їх психологічні детермінанти.
5. Психологічні проблеми мігрантів та системи підтримки.
6. Сучасні тенденції міграції та акультурації в контексті глобалізації та цифрових технологій.

Методичні вказівки до теми:

Для ґрунтовної підготовки до заняття здобувачі вищої освіти повинні насамперед опанувати базову термінологію психології міграції та акультурації, зосередившись на розумінні відмінностей між добровільною та вимушеною міграцією, різними типами акультураційних стратегій та їх психологічними наслідками.

Особливу увагу слід приділити вивченню моделі акультураційних стратегій Джона Беррі, включаючи детальний аналіз інтеграції, асиміляції, сепарації та маргіналізації як основних способів адаптації мігрантів. Здобувачі мають розуміти психологічні механізми кожної стратегії та їх вплив на психічне здоров’я та соціальну адаптацію.

Важливо ознайомитися з феноменом культурного шоку, його стадіями та проявами, а також з концепцією акультураційного стресу як специфічного виду психологічного стресу. Здобувачі повинні розуміти відмінності між соціокультурною та психологічною

адаптацією, а також фактори, що впливають на успішність адаптаційних процесів.

Здобувачі мають проаналізувати сучасні виклики міграції, включаючи транснаціональну міграцію, цифрову акультурацію та специфічні проблеми вимушених мігрантів. Особливу увагу слід приділити українському контексту міграції, включаючи історичні хвилі еміграції та сучасні міграційні процеси внаслідок війни.

Для практичного застосування знань здобувачі повинні підготувати приклади успішної та неуспішної адаптації мігрантів з власного досвіду або спостережень. Можуть проаналізувати, як різні акультураційні стратегії впливають на психологічне благополуччя українських трудових мігрантів у європейських країнах, або розглянути особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні.

Важливо пам'ятати про етичні аспекти роботи з мігрантами, включаючи необхідність культурної сенситивності, уникнення стигматизації та розуміння травматичного досвіду вимушених мігрантів. Здобувачі мають розвивати емпатійне ставлення до міграційного досвіду та готовність до міжкультурної взаємодії.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи існують універсальні закономірності психологічної адаптації мігрантів, або кожна культурна група має специфічні особливості адаптації?
2. Як сучасні цифрові технології змінюють традиційні моделі акультурації та формування міграційної ідентичності?
3. Які психологічні наслідки може мати тимчасова міграція порівняно з постійною еміграцією для формування особистісної ідентичності?
4. Чи є маргіналізація завжди дезадаптивною стратегією, або в певних контекстах вона може мати позитивні аспекти?
5. Як психологу ефективно працювати з травматичним досвідом вимушених мігрантів, враховуючи культурні особливості переживання травми?
6. Які етичні дилеми можуть виникати при психологічній роботі з мігрантами, що мають нелегальний статус у країні перебування?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Компаративний аналіз акультураційних стратегій та їх психологічних наслідків. Необхідно провести глибокий аналіз чотирьох основних акультураційних стратегій за моделлю Джона Беррі (інтеграція, асиміляція, сепарація, маргіналізація) та їх впливу на психологічне

благополуччя мігрантів. Потрібно вибрати одну конкретну групу мігрантів (наприклад, українські трудові мігранти в Польщі, сирійські біженці в Німеччині, або внутрішньо переміщені особи в Україні) та проаналізувати, як кожна стратегія може проявлятися в цій групі.

Аналіз має включати: 1) детальний опис кожної стратегії з конкретними поведінковими та психологічними проявами у обраної групи; 2) аналіз факторів, що сприяють або перешкоджають використанню кожної стратегії; 3) оцінку психологічних наслідків кожної стратегії для ментального здоров'я, самооцінки та соціального функціонування; 4) практичні рекомендації для психологів щодо роботи з представниками кожної стратегії.

Наприклад, можна розглянути, як українська сім'я в Канаді може демонструвати інтеграційну стратегію через збереження української мови вдома при активному вивченні англійської, святкування як українських, так і канадських свят, участь у діяльності української громади та канадських громадських організацій. Результатом має бути аналітичний звіт обсягом 1000-1200 слів, який демонструє розуміння складності акультураційних процесів та практичну готовність до роботи з мігрантами.

2. Творче завдання: Розробка програми психологічної підтримки для конкретної групи мігрантів. Створити комплексну програму психологічної підтримки для конкретної категорії мігрантів з урахуванням їх специфічних потреб та викликів. Програма має базуватися на сучасних теоретичних підходах до психології міграції та включати індивідуальні, групові та громадські інтервенції. Необхідно обрати цільову групу (наприклад, українські жінки-мігрантки в Італії, які працюють у сфері домашнього догляду, підлітки-біженці або літні мігранти з проблемами соціальної ізоляції).

Програма має включати: 1) аналіз специфічних потреб та викликів обраної групи; 2) теоретичне обґрунтування вибраних методів втручання; 3) детальний опис програми з розподілом на модулі або етапи; 4) конкретні техніки та вправи для роботи з акультураційним стресом, культурною адаптацією та підтримкою ідентичності; 5) критерії оцінки ефективності програми; 6) план залучення громадських ресурсів та соціальної підтримки.

Одним з модулів може бути робота з культурним шоком через техніки когнітивно-поведінкової терапії, культурний тренінг та групову підтримку. Програма має бути оформлена у вигляді детального проєкту на 3-4 сторінки з зазначенням тривалості, методів, ресурсів та очікуваних результатів. Завдання розвиває

творчі здібності та практичні навички розробки психологічних інтервенцій для роботи з мігрантами.

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження факторів успішної адаптації українських мігрантів. Провести мініатюрне дослідження факторів, що впливають на успішність психологічної та соціокультурної адаптації українських мігрантів в одній з країн проживання. Дослідження може базуватися на аналізі опублікованих досліджень, контент-аналізі інтерв'ю або спостереженнях у соціальних мережах українських мігрантських спільнот.

Завдання передбачає: 1) огляд наукової літератури з теми дослідження (5-7 джерел); 2) формулювання дослідницьких питань або гіпотез; 3) опис методології дослідження (якісної або кількісної); 4) збір та аналіз даних; 5) інтерпретацію результатів у контексті існуючих теорій міграції та акультурації; 6) висновки та рекомендації для практичної роботи з українськими мігрантами.

Наприклад, можна дослідити, як рівень релігійності впливає на адаптацію українських мігрантів у секулярних європейських суспільствах, або яку роль відіграють етнічні мережі у подоланні акультураційного стресу. Можна також проаналізувати специфічні виклики адаптації українських біженців внаслідок війни порівняно з попередніми хвилями економічної міграції.

Результатом має бути дослідницький звіт обсягом 1200-1500 слів, який включає всі стандартні розділи наукового дослідження та демонструє здатність до критичного аналізу емпіричних даних у контексті теоретичних моделей психології міграції.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Історичні хвилі української міграції та їх психологічні особливості.
2. Транснаціональна ідентичність сучасних мігрантів.
3. Акультураційний стрес у дітей та підлітків мігрантів.
4. Гендерні аспекти міграційного досвіду.
5. Роль етнічних мереж у процесах психологічної адаптації мігрантів.
6. Культурний шок у зворотній міграції: психологічні проблеми реадаптації до рідної культури.
7. Психологічні особливості адаптації висококваліфікованих мігрантів.
8. Релігійність як ресурс психологічної адаптації мігрантів.
9. Цифрові технології та віртуальна акультурація.
10. Психологічна робота з травмою вимушених мігрантів та біженців.
11. Міжгенераційні конфлікти в іммігрантських сім'ях.

12. Особливості формування білінгвальної ідентичності у мігрантів та їх нащадків.

13. Дискримінація та упередження щодо мігрантів.

14. Порівняльний аналіз адаптації українських мігрантів у різних європейських країнах.

15. Психологічні аспекти інтеграційної політики: вплив державних програм на адаптацію мігрантів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА № 9. ЕТНОПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти системних знань про етнопсихологічні аспекти професійної діяльності психолога; розвиток навичок міжкультурної компетентності в психологічній практиці; засвоєння принципів культурно-сенситивної роботи з клієнтами різних етнічних груп; формування професійних умінь адаптації психологічних методів до полікультурного середовища; розвиток критичного мислення щодо етичних аспектів міжкультурної психологічної практики.

Ключові поняття: міжкультурна компетентність, культурно-адаптована психотерапія, культурна концептуалізація випадку, культурно-специфічні синдроми, культурна самосвідомість психолога, етичні принципи міжкультурної практики, мовні бар'єри, релігійні та духовні аспекти, культурно-сенситивна діагностика, міжкультурні шлюби, травма міграції, культурний релятивізм в терапії.

План практичного заняття:

1. Міжкультурна компетентність як ключова професійна якість сучасного психолога.
2. Принципи, методи та особливості застосування культурно-адаптованої психотерапії в різних культурних контекстах.
3. Культурна концептуалізація випадку та культурно-сенситивна діагностика в психологічній практиці.
4. Особливості роботи з мовними бар'єрами, релігійними та духовними аспектами в консультуванні.
5. Психологічна робота з біженцями, мігрантами та міжкультурними сім'ями.
6. Етичні принципи та дилеми міжкультурної психологічної практики.

Методичні вказівки до теми:

Для підготовки до заняття здобувачі вищої освіти повинні ретельно ознайомитися з теоретичними основами міжкультурної компетентності психолога, зосередивши увагу на її трикомпонентній структурі: когнітивному, афективному та поведінковому компонентах. Важливо глибоко зрозуміти, як кожен компонент впливає на ефективність психологічної роботи в полікультурному середовищі.

Особливу увагу слід приділити вивченню принципів культурно-адаптованої психотерапії, включаючи розуміння того, як традиційні терапевтичні підходи можуть потребувати модифікації при роботі з клієнтами різних культур. Здобувачі мають

проаналізувати конкретні приклади адаптації когнітивно-поведінкової, психодинамічної та гуманістичної терапії до специфіки різних культурних контекстів.

Здобувачі повинні підготувати практичні приклади культурної концептуалізації випадків, демонструючи розуміння того, як культурні фактори впливають на прояви психічних розладів та терапевтичний процес. Корисно буде проаналізувати власний досвід спілкування з представниками інших культур, виявити потенційні культурні упередження та розробити стратегії їх подолання.

Здобувачі мають ознайомитися з культурно-специфічними синдромами, особливо тими, що зустрічаються в українському контексті або серед етнічних груп, представлених в Україні. Важливо розуміти, як відрізнити культурно-нормативні переживання від патологічних проявів.

Окрему увагу необхідно приділити етичним аспектам міжкультурної практики, включаючи питання інформованої згоди, конфіденційності, культурної сенситивності та уникнення дискримінації. Здобувачі мають бути готові до обговорення складних етичних дилем, що можуть виникати на перетині професійних стандартів та культурних норм.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи можуть універсальні психологічні принципи застосовуватися однаково ефективно до всіх культур, або кожна культура потребує унікального підходу?
2. Як психологу збалансувати повагу до культурних традицій клієнта з необхідністю дотримання професійних етичних стандартів у випадку конфлікту?
3. Які ризики та переваги має використання рідної мови клієнта в терапевтичному процесі через перекладача?
4. Як визначити межу між культурно-нормативною поведінкою та психопатологією при роботі з представниками незнайомих культур?
5. Яку роль повинні відігравати релігійні та духовні лідери громади в процесі психологічної допомоги представникам їхніх спільнот?
6. Як уникнути культурної колонізації при впровадженні західних психотерапевтичних підходів у незахідних культурах?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Розробка культурної концептуалізації випадку. Здобувачі отримують детальний опис клінічного випадку клієнта з іншої культурної групи (наприклад, сирійський біженець з посттравматичним стресовим розладом,

кримська татарка з депресивними симптомами після переселення, або китайський студент з тривожними розладами). Завдання передбачає створення повної культурної концептуалізації випадку за п'ятикомпонентною моделлю.

Здобувачі повинні проаналізувати: 1) культурну ідентичність клієнта та рівень акультурації; 2) культурні пояснення хвороби та симптомів з точки зору клієнта та його культурної групи; 3) культурні фактори, що впливають на психосоціальне середовище та рівень функціонування; 4) культурні аспекти терапевтичних відносин між клієнтом та психологом; 5) загальну культурну оцінку для діагностики та лікування.

Результатом має бути детальний звіт обсягом 1200-1500 слів, що включає теоретичне обґрунтування вибраних культурних інтерпретацій, план культурно-адаптованих інтервенцій та рефлексію власних культурних упереджень при роботі з цим випадком. Завдання розвиває навички критичного аналізу та практичного застосування етнопсихологічних знань.

2. Творче завдання: Створення мультикультурного тренінгу для психологів-практиків. Розробити повний сценарій дводенного тренінгу (16 академічних годин) з розвитку міжкультурної компетентності для психологів, що працюють з різноманітними етнічними групами в умовах України. Тренінг має включати теоретичний блок з основ культурної психології, інтерактивні вправи на усвідомлення власних культурних упереджень, рольові ігри з моделюванням міжкультурних терапевтичних сесій та практичні кейси з української реальності.

Програма повинна охоплювати: 1) вступний блок з самооцінкою міжкультурної компетентності учасників; 2) теоретичну частину з основних принципів культурно-сенситивної практики; 3) практичні вправи з роботи з культурно-специфічними синдромами; 4) симуляційні сесії консультування представників різних етнічних груп (роми, кримські татари, вірмени, поляки тощо); 5) заключний блок з розробкою індивідуальних планів професійного розвитку.

Сценарій має бути оформлений як професійний документ на 8-10 сторінок із зазначенням цілей, методів, матеріалів, часових рамок кожної активності та критеріїв оцінки ефективності. Завдання розвиває творчі здібності та практичні навички розробки освітніх програм для професійної спільноти.

3. Дослідницьке завдання: Порівняльний аналіз культурних підходів до психічного здоров'я. Провести мініатюрне порівняльне дослідження культурних уявлень про психічне здоров'я, причини психічних розладів та методи лікування

у трьох різних етнічних групах, представлених в Україні. Дослідження має включати аналіз наукової літератури та проведення коротких інтерв'ю з представниками обраних культурних груп (мінімум по 2-3 особи з кожної групи).

Методологія включає: 1) огляд літератури з етномедицини та кроскультурної психіатрії обраних груп; 2) розробку напівструктурованого інтерв'ю з питаннями про розуміння психічного здоров'я, стигматизацію психічних розладів, традиційні методи лікування; 3) проведення інтерв'ю з дотриманням етичних принципів; 4) якісний аналіз отриманих даних; 5) порівняння результатів між групами та з даними літератури.

Звіт обсягом 2000-2500 слів має включати розділи: вступ з обґрунтуванням актуальності, огляд літератури, методологія, результати з цитуванням учасників, порівняльний аналіз, висновки та практичні рекомендації для психологів. Дослідження повинно супроводжуватися рефлексією про методологічні виклики міжкультурних досліджень та особистий досвід дослідника. Завдання формує дослідницькі навички та поглиблює розуміння культурного різноманіття підходів до психічного здоров'я.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Історичний розвиток міжкультурної компетентності в психологічній практиці.
2. Адаптація когнітивно-поведінкової терапії для роботи з представниками колективістських культур.
3. Роль культурних посередників та перекладачів у психологічному консультуванні.
4. Культурно-специфічні синдроми у пострадянському просторі.
5. Психологічна реабілітація жертв торгівлі людьми.
6. Особливості сімейної терапії в умовах культурної різноманітності.
7. Релігійність та духовність як ресурси в психотерапевтичній роботі.
8. Етнопсихологічні аспекти роботи з ПТСР у ветеранів різних етнічних груп.
9. Культурна адаптація дітей мігрантів.
10. Гендерні аспекти міжкультурної психологічної практики.
11. Психологічні аспекти ісламофобії та антисемітизму.
12. Культурні фактори суїцидальної поведінки.
13. Арт-терапія в міжкультурному контексті.
14. Етичні дилеми міжкультурної практики.
15. Супервізія міжкультурної психологічної роботи.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ
ТЕМА №10. ПСИХОЛОГІЯ УКРАЇНСЬКОГО ЕТНОСУ

Мета практичного заняття: Формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння специфічних психологічних особливостей українського етносу, його ментальних характеристик та етнічної ідентичності; розвиток навичок етнопсихологічного аналізу української ментальності в контексті історичних, географічних та культурних факторів; формування професійної компетентності щодо психологічної роботи з українськими клієнтами з урахуванням етнопсихологічних особливостей; підготовка до ефективної психологічної практики в умовах культурного різноманіття українського суспільства.

Ключові поняття: українська ментальність, етнічна свідомість українців, колективна пам'ять, кордоцентризм, козацька психологічна спадщина, колоніальна травма, феномен «подвійної свідомості», архетип Берегині, архетип Козака, архетип Сковороди, синкретична духовність, степовий комплекс, концепція «воля», українська туга, ситуаційний колективізм, персоналістичний індивідуалізм, травматичний гумор, міжпоколінна трансмісія цінностей, автостереотипи українців, психологічна адаптивність, етнопсихологічна компетентність, культурна сенситивність, трансгенераційна передача травми.

План практичного заняття:

1. Психологічні особливості та ментальні характеристики українців.
2. Ключові архетипи української ментальності та їх роль у формуванні етнічної свідомості.
3. Емоційна сфера української ментальності: особливості емоційного реагування та копінг-стратегії.
4. Етнічна ідентичність українців.
5. Соціально-психологічні особливості українського суспільства.
6. Етнопсихологічні засади професійної діяльності психолога в українському контексті.

Методичні вказівки до теми:

Для підготовки до практичного заняття здобувачам необхідно ретельно опрацювати теоретичний матеріал щодо етнопсихологічних особливостей українського етносу. Особливу увагу слід приділити розумінню ключових понять української ментальності, зокрема концепції кордоцентризму як специфічної філософсько-психологічної особливості українців, що проявляється в домінуванні емоційного пізнання над раціональним аналізом.

Здобувачі мають проаналізувати історико-культурні фактори формування української ментальності, включаючи вплив козацької доби на демократичні цінності та соціальний егалітаризм, наслідки колоніальної травми та її прояви в сучасній психології українців, роль географічних факторів (степовий ландшафт, прикордонне положення) у формуванні специфічних психологічних рис.

Важливо зрозуміти структуру української етнічної ідентичності та її компоненти: когнітивний (знання про історію, культуру, традиції), емоційний (почуття прив'язаності, гордості або амбівалентності) та поведінковий (участь у культурних практиках, використання української мови). Необхідно розглянути сучасні трансформації етнічної ідентичності під впливом глобалізації, цифровізації та військових дій.

Здобувачі мають підготувати конкретні приклади проявів української ментальності в повсякденному житті, професійній діяльності та міжособистісних стосунках. Наприклад, як концепція «воля» впливає на ставлення українців до авторитарного керівництва, або як феномен «подвійної свідомості» проявляється в адаптивних стратегіях поведінки.

Особливу увагу слід приділити вивченню української архетипіки: архетип Берегині як символ жіночого захисту та збереження традицій, архетип Козака як втілення прагнення до свободи та справедливості, архетип Сковороди як ідеал мудреця та філософа. Здобувачі мають розуміти, як ці архетипи можуть використовуватися в терапевтичній практиці.

Необхідно проаналізувати регіональні особливості української ментальності: західноукраїнський психотип з його індивідуалістичними тенденціями, східноукраїнський з колективістськими цінностями, центральноукраїнський як синтез різних впливів, південноукраїнський з його відкритістю та толерантністю.

Здобувачі мають підготуватися до обговорення сучасних викликів української ментальності: постколоніальна деколонізація свідомості, вплив інформаційних технологій на традиційні цінності, формування воєнної психології та посттравматичне зростання.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чи є поняття «українська ментальність» науково обґрунтованим конструктом, чи це лише соціальний стереотип? Які методологічні підходи дозволяють об'єктивно досліджувати ментальні особливості етносу?

2. Як історична травма (Голодомор, репресії, війни) вплинула на формування сучасної української психології? Чи можна говорити про трансгенераційну передачу травматичного досвіду?

3. Яким чином глобалізація та європейська інтеграція впливають на збереження автентичних рис української ментальності? Чи можлива гармонійна інтеграція в європейський простір без втрати етнічної ідентичності?

4. Як феномен кордоцентризму впливає на ефективність психологічного консультування українських клієнтів? Які терапевтичні підходи найбільш відповідають українській ментальності?

5. Чи існують суттєві регіональні відмінності в українській ментальності? Як ці відмінності впливають на процеси національної консолідації та формування єдиної громадянської ідентичності?

6. Яку роль відіграє українська мова у формуванні та збереженні етнічної ідентичності? Як двомовність впливає на психологічні процеси та світосприйняття українців?

7. Як сучасна війна змінює українську ментальність? Які нові психологічні риси формуються під впливом воєнного досвіду?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Аналітичне завдання: Порівняльний аналіз архетипів української ментальності та їх використання в психологічній практиці. Необхідно провести детальний аналіз трьох ключових архетипів української ментальності: Берегині, Козака та Сковороди. Для кожного архетипу потрібно: 1) розкрити його символічне значення та психологічні функції; 2) проаналізувати історичні джерела формування та культурні трансформації; 3) визначити способи прояву в сучасній українській культурі та повсякденному житті; 4) розробити конкретні рекомендації щодо використання архетипу в психологічному консультуванні.

Наприклад, архетип Берегині може використовуватися в роботі з жінками, які переживають материнську кризу або пошук життєвого призначення, через актуалізацію глибинних жіночих ресурсів захисту та турботи. Архетип Козака ефективний у роботі з чоловіками в ситуаціях кризи маскулінності, допомагаючи знайти баланс між особистою свободою та соціальною відповідальністю.

Результатом має бути аналітичне есе обсягом 1000-1200 слів, що демонструє розуміння глибинної символіки українських архетипів та їх практичного застосування в психологічній роботі. Есе має включати конкретні приклади терапевтичних інтервенцій та обґрунтування їх ефективності в українському культурному контексті.

2. Творче завдання: Розробка культурно-адаптованої програми психологічної підтримки для різних категорій

українців. Створити комплексну програму психологічної підтримки, адаптовану до специфіки української ментальності, для однієї з категорій: внутрішньо переміщені особи, українські трудові мігранти, учасники бойових дій, представники етнічних меншин в Україні. Програма має включати: 1) аналіз специфічних психологічних потреб цільової групи з урахуванням української ментальності; 2) адаптацію терапевтичних методів до культурного контексту (використання українських метафор, символів, традицій); 3) розробку конкретних вправ та технік, що інтегрують елементи української культури; 4) систему оцінки ефективності програми.

Наприклад, програма для внутрішньо переміщених осіб може включати техніки відновлення «психологічного дому» через роботу з особистими артефактами, використання українських народних казок для переосмислення травматичного досвіду, групові сесії у форматі традиційних «посиденьок» для відновлення соціальних зв'язків.

Програма оформлюється у вигляді методичних рекомендацій на 3-4 сторінки з детальним описом кожного компонента, тривалістю сесій (8-12 занять по 90 хвилин) та практичними матеріалами для роботи. Завдання розвиває творче мислення та формує навички культурної адаптації психологічних методів.

3. Дослідницьке завдання: Емпіричне дослідження проявів української ментальності в сучасному контексті. Провести міні-дослідження особливостей прояву української ментальності серед представників різних поколінь або регіонів України. Дослідження включає: 1) розробку методології (вибір методу: інтерв'ю, анкетування, спостереження; формування вибірки 15-20 респондентів); 2) створення інструментарію дослідження (питальник або гід інтерв'ю, що охоплює ключові аспекти української ментальності); 3) збір та аналіз емпіричних даних; 4) інтерпретацію результатів у контексті теоретичних знань про українську етнопсихологію.

Можливі напрямки дослідження: порівняння ставлення до традиційних цінностей у різних поколінь українців, особливості етнічної ідентичності української молоді, прояви кордоцентризму в професійній діяльності, регіональні відмінності в копінг-стратегіях українців.

Наприклад, дослідження може фокусуватися на тому, як молоді українці (18-25 років) інтерпретують концепцію «воля» порівняно з представниками старшого покоління (50-65 років), використовуючи напівструктуроване інтерв'ю та контент-аналіз відповідей.

Результатом має бути дослідницький звіт на 1200-1500 слів, що включає обґрунтування актуальності теми, опис методології, аналіз

отриманих даних, висновки та рекомендації для психологічної практики. Звіт має демонструвати навички наукового дослідження та критичного мислення.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Кордоцентризм як філософсько-психологічна основа української ментальності.
2. Козацька психологічна спадщина в сучасній українській ментальності.
3. Колоніальна травма і її вплив на формування «подвійної свідомості» українців.
4. Архетип Берегині в українській культурі.
5. Степовий комплекс української ментальності.
6. Феномен української туги як специфічний емоційний стан.
7. Гумор як копінг-стратегія в українській ментальності.
8. Регіональні особливості української ментальності.
9. Релігійність та синкретична духовність в українській ментальності.
10. Трансформації української етнічної ідентичності в умовах глобалізації та європейської інтеграції.
11. Психологічні особливості українських трудових мігрантів.
12. Воєнна психологія як новий аспект української ментальності.
13. Міжпоколінна трансмісія цінностей в українських сім'ях.
14. Етнопсихологічні аспекти професійної діяльності психолога в мультиетнічному українському суспільстві.
15. Українська діаспорна психологія.
16. Психологічні механізми деколонізації свідомості в постколоніальній Україні.
17. Цифрова трансформація української ментальності.
18. Культурно-чутлива психотерапія з українськими клієнтами.
19. Етнічні стереотипи та автостереотипи українців.
20. Соціально-психологічні особливості українського суспільства.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ЕТНОПСИХОЛОГІЯ»

Самостійна робота з дисципліни «Етнопсихологія» передбачає виконання індивідуального завдання з наступною презентацією результатів дослідження. Необхідно обрати та реалізувати одне із запропонованих індивідуальних завдань. Всі завдання структуровані за тематичними блоками для зручності здобувачів. Можна обрати одне завдання, яке найбільше відповідає науковим інтересам та професійним потребам.

При виборі завдання рекомендується оцінити свої можливості та ресурси для його виконання, врахувати доступність необхідної літератури та матеріалів, співвіднести тему з особистими науковими інтересами та обов'язково обговорити вибір з викладачем для отримання кваліфікованої консультації.

Вимоги до письмової роботи. Робота має бути оформлена в обсязі до 15 сторінок з використанням шрифту Times New Roman, 14 кегль, міжрядковий інтервал 1,5. Поля сторінки встановлюються наступним чином: ліве - 3 см, праве - 1,5 см, верхнє та нижнє - 2 см. Нумерація сторінок розміщується по центру зверху сторінки.

Структура роботи має включати титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та список використаних джерел. Титульна сторінка та список літератури не входять до загального обсягу роботи. Зміст не повинен перевищувати одну сторінку. У разі необхідності можуть бути додані додатки, які також не входять до основного обсягу.

Вступ обсягом 1-2 сторінки повинен містити обґрунтування актуальності обраної теми, чітко сформульовані мету та завдання дослідження, визначення об'єкта та предмета дослідження, опис методів дослідження та практичне значення роботи. Основна частина обсягом 10-11 сторінок має включати теоретичний огляд проблеми, аналіз сучасних підходів до вивчення питання, власні дослідження, спостереження або аналіз, а також критичне осмислення матеріалу. Висновки обсягом 1-2 сторінки повинні містити узагальнення основних результатів, відповіді на поставлені завдання, практичні рекомендації та перспективи подальших досліджень.

Список використаних джерел має включати мінімум 10-15 джерел, переважно публікації останніх 10 років з обов'язковим використанням наукових статей та монографій. Оформлення списку здійснюється згідно з вимогами ДСТУ 8302:2015.

Вимоги до презентації. До письмової роботи необхідно підготувати презентацію обсягом 10-12 слайдів. Дизайн має бути

професійним та не перевантаженим зайвими елементами. За необхідності доцільно включати графічні елементи: діаграми, схеми, таблиці для кращої візуалізації матеріалу.

Структура презентації повинна включати титульний слайд з темою, автором та викладачем, слайд з актуальністю теми, мету та завдання дослідження, методи дослідження, основні результати дослідження, практичне значення отриманих результатів, висновки, перспективи подальших досліджень, список основної літератури та заключний слайд.

При підготовці змісту слайдів рекомендується використовувати тезисний виклад матеріалу, уникати великих текстових блоків, включати схеми, діаграми, малюнки для ілюстрації основних положень, дотримуватися логічної послідовності викладу та виділяти ключові поняття і висновки.

Презентація роботи. На практичному занятті кожен здобувач презентує результати свого дослідження протягом 10 хвилин та відповідає на запитання аудиторії. Презентація роботи є обов'язковою умовою отримання заліку з дисципліни.

Під час усної доповіді необхідно дотримуватися наукового стилю викладу, але робити його доступним для розуміння аудиторією. Структура виступу має відповідати підготовленій презентації з особливими акцентами на власних дослідженнях та отриманих висновках.

Для успішної презентації рекомендується підготувати текст доповіді заздалегідь, провести репетицію виступу та чітко дотримуватися відведеного регламенту, підготуватися до можливих запитань аудиторії, використовувати презентацію як опору для викладу, а не читати з неї, підтримувати візуальний контакт з аудиторією та говорити чітко і впевнено.

Критерії оцінювання. Оцінювання індивідуального завдання здійснюється за двома компонентами. Письмова робота становить 60% від загальної оцінки та оцінюється за змістовністю, структурованістю, самостійністю та якістю оформлення. Презентація становить 40% від загальної оцінки та оцінюється за якістю виступу, презентаційними матеріалами та компетентністю відповідей на запитання.

При оцінюванні письмової роботи враховується глибина розкриття теми, використання актуальних джерел, логічність побудови, відповідність заявленій структурі, наявність власних думок і критичного аналізу, дотримання технічних вимог та грамотність викладу. При оцінюванні презентації увага приділяється чіткості викладу, дотриманню регламенту, якості слайдів,

візуалізації матеріалу, компетентності та аргументованості відповідей на запитання аудиторії.

Організаційні моменти. Письмова робота подається викладачу за тиждень до запланованої презентації. Презентації робіт проводяться згідно з розкладом практичних занять. Здобувачам рекомендується регулярно консультуватися з викладачем на різних етапах виконання роботи, використовувати різноманітні джерела інформації, дотримуватися принципів академічної доброчесності, правильно оформлювати посилання на джерела відповідно до академічних стандартів та обов'язково зберігати електронні копії роботи та презентації.

Вимоги щодо академічної доброчесності. Виконання індивідуального завдання має відповідати принципам академічної доброчесності, що передбачає самостійність виконання роботи та чесність у використанні джерел інформації. Категорично заборонений плагіат, тобто використання чужих ідей, текстів, результатів досліджень без належного посилання на автора та джерело. Всі цитати повинні бути оформлені в лапках з обов'язковим зазначенням джерела, а переказ чужих думок має супроводжуватися відповідними посиланнями.

Недопустимим є копіювання матеріалів з мережі Інтернет без посилань, використання готових рефератів або курсових робіт, написаних іншими здобувачами чи замовлених у сторонніх осіб, а також надання своєї роботи для використання іншими здобувачами. Виявлення фактів порушення академічної доброчесності призводить до незарахування роботи та необхідності повторного виконання завдання.

Використання штучного інтелекту. При виконанні індивідуального завдання допускається використання інструментів штучного інтелекту виключно як допоміжного засобу для пошуку інформації, генерації ідей або редагування тексту. Однак основний зміст роботи, аналіз матеріалу, формулювання висновків та власні думки повинні бути результатом самостійної інтелектуальної діяльності здобувача.

Заборонено повністю або частково генерувати текст роботи за допомогою штучного інтелекту без подальшої критичної переробки та адаптації під специфіку завдання. Недопустимим є використання ШІ для написання ключових розділів роботи, формулювання висновків або створення аналітичних частин без особистого внеску здобувача.

У випадку використання штучного інтелекту як допоміжного інструменту, здобувач зобов'язаний зазначити це у роботі та описати, яким чином та для яких цілей використовувалися такі технології.

Рекомендується вказувати конкретні інструменти ШІ, що використовувалися, та характер їх застосування.

Викладач має право перевірити роботу на предмет автентичності та може вимагати від здобувача пояснення або захисту будь-якої частини роботи. При виявленні ознак неправомірного використання штучного інтелекту робота може бути повернена на доопрацювання або не зарахована.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Блок 1: Етнопсихологія сімейних відносин

Етнокультурна специфіка сімейних відносин. Проведіть порівняльний аналіз сімейних відносин у трьох різних етнічних групах. Дослідіть структуру сім'ї, розподіл ролей, традиції виховання дітей, особливості комунікації та прийняття рішень. Проаналізуйте історичні, релігійні та соціокультурні фактори, що вплинули на формування цих особливостей. Розробіть рекомендації щодо гармонійної інтеграції різних сімейних моделей у мультикультурному суспільстві.

Психологія міжетнічних сімей. Дослідіть особливості функціонування сімей, де партнери належать до різних етнічних груп. Проаналізуйте специфіку виховання дітей, вибір мови спілкування, збереження культурних традицій обох батьків, стратегії вирішення міжкультурних конфліктів. Розробіть програму психологічного супроводу міжетнічних сімей та рекомендації щодо формування гармонійної бікультурної ідентичності у дітей.

Гендерні ролі в етнокультурному контексті. Проведіть порівняльне дослідження гендерних ролей та очікувань у сімейних відносинах різних етнічних груп. Проаналізуйте традиційні та сучасні моделі гендерної поведінки, їх трансформацію під впливом глобалізації. Розробіть рекомендації щодо подолання гендерних стереотипів та розвитку егалітарних відносин з урахуванням культурної специфіки.

Сімейні цінності в контексті міграції. Дослідіть зміни сімейних цінностей та практик у сім'ях мігрантів. Проаналізуйте виклики, з якими стикаються такі сім'ї, стратегії збереження культурної ідентичності та адаптації до нового середовища. Розробіть програму психологічної підтримки, спрямовану на гармонізацію сімейних відносин в умовах культурної адаптації.

Міжпоколінна трансмісія етнокультурних традицій. Проаналізуйте механізми передачі етнокультурних традицій між поколіннями в сучасних умовах. Дослідіть фактори, що сприяють або перешкоджають збереженню культурної спадщини, роль старшого покоління у формуванні етнічної ідентичності молоді. Розробіть рекомендації щодо підтримки конструктивного міжпоколінного діалогу та збереження культурних традицій.

Блок 2: Етнопсихологія професійної діяльності

Етнокультурні аспекти професійної діяльності. Дослідіть вплив етнокультурних особливостей на професійну діяльність та навчання в мультикультурному середовищі.

Проаналізуйте специфіку робочої етики, ставлення до часу, ієрархії та прийняття рішень у різних культурах. Розробіть практичні рекомендації щодо створення інклюзивного робочого середовища та підвищення ефективності міжкультурної взаємодії в професійному контексті.

Етнічні стереотипи у сфері зайнятості. Проведіть дослідження впливу етнічних стереотипів на процеси рекрутингу, працевлаштування та кар'єрного розвитку. Проаналізуйте прояви дискримінації на робочому місці та їх наслідки. Розробіть програму подолання етнічних упереджень у професійному середовищі та рекомендації щодо створення рівних можливостей для представників різних етнічних груп.

Управління мультикультурними командами. Дослідіть специфіку керівництва командами, що складаються з представників різних культур. Проаналізуйте особливості мотивації, комунікації та вирішення конфліктів у мультикультурному колективі. Розробіть посібник для керівників з ефективного управління культурним різноманіттям та створення продуктивного робочого середовища.

Адаптація іноземних працівників. Створіть комплексну програму адаптації іноземних працівників до локальної корпоративної культури. Включіть модулі з вивчення культурних особливостей, організаційних норм та правил, комунікативних практик. Розробіть систему наставництва та підтримки для новоприбулих співробітників.

Міжкультурна ділова комунікація. Розробіть тренінгову програму з розвитку міжкультурної компетентності для професійного середовища. Включіть модулі з вербальної та невербальної комунікації, особливостей ведення переговорів, етикету та протоколу в різних культурах. Підготуйте практичні вправи, кейси та рольові ігри для відпрацювання навичок міжкультурної взаємодії.

Блок 3: Психологія міжетнічних конфліктів

Аналіз конкретного етнічного конфлікту. Оберіть для аналізу актуальний етнічний конфлікт. Дослідіть його історичні корені, соціально-економічні передумови та психологічні механізми розвитку. Проаналізуйте динаміку конфлікту, роль різних сторін, вплив медіа та міжнародної спільноти. Розробіть модель можливого мирного врегулювання з урахуванням психологічних аспектів примирення та відновлення довіри між конфліктуючими групами.

Психологія етнічної ворожнечі. Проведіть дослідження механізмів формування та розвитку етнічної ворожнечі.

Проаналізуйте роль соціальних, політичних та психологічних факторів у виникненні міжетнічної напруженості. Розробіть комплексну програму профілактики етнічних конфліктів, що включає освітні, соціально-психологічні та культурні компоненти.

Історична пам'ять та міжетнічні відносини. Дослідіть вплив історичної пам'яті на сучасні міжетнічні відносини. Проаналізуйте механізми передачі колективних травм між поколіннями та їх роль у підтримці конфліктів. Розробіть методологію роботи з історичними травмами та рекомендації щодо формування конструктивного діалогу про складні сторінки спільної історії.

Міжетнічні конфлікти в освітньому середовищі. Проаналізуйте специфіку міжетнічних конфліктів у освітніх закладах. Дослідіть фактори, що провокують конфлікти, та стратегії їх попередження. Розробіть програму створення інклюзивного освітнього середовища та рекомендації для педагогів щодо управління міжетнічними конфліктами.

Медіація міжетнічних конфліктів. Розробіть модель медіації міжетнічних конфліктів з урахуванням культурної специфіки. Створіть протокол проведення медіаційних сесій, включаючи техніки роботи з емоціями, методи побудови діалогу та стратегії досягнення взаємоприйнятних рішень.

Блок 4: Етнічні меншини та діаспори

Комплексний аналіз етнічної діаспори. Оберіть конкретну етнічну діаспору та проведіть всебічне дослідження її життєдіяльності в приймаючій країні. Проаналізуйте історію формування діаспори, демографічні характеристики, соціально-економічний статус її представників. Дослідіть механізми адаптації, акультурації та збереження культурної самобутності. Розробіть модель успішної інтеграції діаспори в приймаюче суспільство.

Громадські організації етнічних спільнот. Дослідіть діяльність громадських організацій обраної етнічної діаспори. Проаналізуйте їх роль у збереженні культурної спадщини, організації освітніх та культурних заходів, захисті прав членів спільноти. Вивчіть форми співпраці з місцевою владою та іншими організаціями. Розробіть рекомендації щодо підвищення ефективності діяльності етнічних громадських організацій.

Стратегії інтеграції діаспори. Проаналізуйте різні стратегії інтеграції представників діаспори в нове соціокультурне середовище. Дослідіть фактори успішної адаптації, бар'єри інтеграції та шляхи їх подолання. Вивчіть досвід різних країн у роботі з

діаспорами. Розробіть програму сприяння успішній інтеграції зі збереженням культурної ідентичності.

Збереження етнічної ідентичності. Дослідіть психологічні механізми збереження етнічної ідентичності в умовах діаспори. Проаналізуйте роль родини, освіти, релігії та культурних практик у підтримці етнічної самосвідомості. Розробіть програму психологічної підтримки, спрямовану на гармонійне поєднання етнічної та громадянської ідентичності.

Блок 5: Медіапсихологія етнічних процесів

Дослідження впливу медіа на етнічні стереотипи. Проведіть комплексний аналіз медіаконтенту (новини, соціальні мережі, телебачення) щодо висвітлення конкретної етнічної групи. Дослідіть характер репрезентації, частоту згадувань, контекст та емоційне забарвлення публікацій. Проаналізуйте динаміку зміни стереотипів під впливом медіа та розробіть рекомендації щодо етично коректного висвітлення етнічної тематики в ЗМІ.

Контент-аналіз етнічної репрезентації в соціальних мережах. Оберіть 2-3 популярні соціальні мережі та проведіть порівняльний аналіз представлення певної етнічної групи. Дослідіть візуальний контент, коментарі, хештеги та обговорення. Визначте основні наративи, стереотипи та упередження, що транслюються через соціальні медіа. На основі аналізу підготуйте рекомендації щодо протидії дискримінаційним практикам у соціальних мережах.

Розробка антидискримінаційної медіакампанії. Створіть проєкт медіакампанії, спрямованої на подолання етнічних упереджень. Розробіть концепцію, ключові меседжі, визначте цільову аудиторію та канали комунікації. Запропонуйте конкретні формати контенту та методи оцінки ефективності кампанії. Обґрунтуйте вибір психологічних механізмів впливу на громадську думку.

Аналіз етнічних стереотипів у рекламі. Проаналізуйте рекламні матеріали різних брендів щодо використання етнічних образів та стереотипів. Дослідіть вплив етнічних елементів у рекламі на сприйняття продукту та споживчу поведінку. Розробіть рекомендації щодо етично коректного використання етнокультурних елементів у рекламних комунікаціях.

Дослідження ролі ЗМІ у формуванні міжетнічної толерантності. Проведіть моніторинг провідних ЗМІ щодо висвітлення міжетнічних відносин. Проаналізуйте редакційну політику, журналістські практики та їх вплив на формування суспільних установок. Розробіть критерії оцінки медіаконтенту з

точки зору сприяння міжетнічній толерантності та запропонуйте рекомендації для медіапрофесіоналів.

Блок 6: Психологія акультурації

Дослідження процесів акультурації мігрантів. Проведіть комплексне дослідження процесів акультурації мігрантів у сучасному суспільстві. Проаналізуйте основні стратегії акультурації, фактори, що впливають на їх вибір, та наслідки для психологічного благополуччя мігрантів і приймаючого суспільства. Дослідіть успішні практики інтеграції та розробіть рекомендації щодо оптимізації процесів акультурації.

Стратегії акультурації іноземних студентів. Дослідіть особливості адаптації студентів-іноземців до нового освітнього та культурного середовища. Проаналізуйте основні труднощі, з якими вони стикаються, та стратегії їх подолання. Розробіть комплексну програму психологічної підтримки, що включає індивідуальні консультації, групові заняття та культурно-адаптаційні заходи.

Психологічні бар'єри акультурації. Проведіть аналіз психологічних бар'єрів, що виникають у процесі акультурації різних груп мігрантів. Дослідіть вплив мовного бар'єру, культурних відмінностей, стереотипів та упереджень. Розробіть методичні рекомендації щодо подолання психологічних бар'єрів та сприяння успішній адаптації.

Психологічний супровід біженців. Створіть програму психологічного супроводу біженців, враховуючи специфіку їхнього досвіду та потреб. Розробіть алгоритм психологічної діагностики, індивідуального консультування та групової роботи. Включіть методи роботи з травматичним досвідом та техніки подолання стресу акультурації.

Дослідження культурного шоку. Проведіть дослідження впливу культурного шоку на психологічне благополуччя мігрантів. Проаналізуйте стадії культурного шоку, його прояви та методи подолання. Розробіть практичні рекомендації щодо профілактики негативних наслідків культурного шоку та підтримки психологічного здоров'я мігрантів.

Блок 7: Етнопсихологічні аспекти політичної поведінки

Етнічні фактори електоральної поведінки. Проведіть дослідження впливу етнічної приналежності на політичні преференції виборців. Проаналізуйте зв'язок між етнічною ідентичністю та електоральним вибором, дослідіть роль культурних

цінностей у формуванні політичних поглядів. Розробіть модель впливу етнопсихологічних факторів на політичну поведінку та підготуйте аналітичний звіт з конкретними прикладами та статистичними даними.

Політична активність молоді та етнічна ідентичність. Дослідіть взаємозв'язок між етнічною ідентичністю та формами політичної участі молоді. Проаналізуйте роль етнокультурних факторів у громадській активності, участі в політичних рухах та організаціях. Розробіть рекомендації щодо врахування етнопсихологічних особливостей у молодіжній політиці та програмах громадянської освіти.

Етнічні стереотипи в політичній комунікації. Проведіть аналіз використання етнічних стереотипів у політичній пропаганді та передвиборчих кампаніях. Дослідіть механізми впливу етнічних упереджень на сприйняття політичних меседжів та прийняття політичних рішень. Розробіть рекомендації щодо етично коректної політичної комунікації в мультикультурному суспільстві.

Громадянська ідентичність у мультиетнічному суспільстві. Дослідіть формування громадянської ідентичності в умовах етнічного різноманіття. Проаналізуйте співвідношення етнічної та громадянської ідентичності, чинники їх взаємодії та потенційні конфлікти. Розробіть програму розвитку інклюзивної громадянської ідентичності з урахуванням етнокультурних особливостей.

Блок 8: Спеціальний етнопсихологічний аналіз

Аналіз етнопсихологічного феномену. Оберіть специфічний етнопсихологічний феномен (наприклад, етнічні упередження в освітньому середовищі, міжетнічні шлюби, феномен етнічної солідарності) та проведіть його комплексний аналіз. Дослідіть історичні, соціальні та психологічні аспекти явища, механізми його формування та розвитку. Розробіть рекомендації щодо оптимізації міжетнічної взаємодії у досліджуваному контексті.

Формування етнічної толерантності у дітей. Проведіть дослідження психологічних механізмів формування етнічної толерантності в дитячому віці. Проаналізуйте роль сім'ї, освітнього середовища та соціального оточення. Розробіть програму розвитку етнічної толерантності для різних вікових груп дітей, включаючи ігрові методики, тренінгові вправи та рекомендації для педагогів і батьків.

Трансформація етнічної ідентичності в умовах глобалізації. Дослідіть вплив глобалізаційних процесів на формування та зміну етнічної ідентичності. Проаналізуйте

феномени гібридної ідентичності, культурної маргінальності та космополітизму. Розробіть модель збереження етнокультурної самобутності в умовах глобальної інтеграції та рекомендації щодо гармонійного поєднання традиційної та глобальної ідентичності.

Міжкультурна компетентність освітян. Створіть комплексну програму розвитку міжкультурної компетентності для працівників освіти. Розробіть систему тренінгів, що включають теоретичні блоки, практичні вправи, кейс-стаді та рольові ігри. Підготуйте методичні матеріали для самостійної роботи та професійного розвитку в сфері міжкультурної взаємодії.

Проведіть крос-культурний аналіз народних казок. Оберіть 3-4 народні казки з різних культур (наприклад, українську, японську, африканську та скандинавську) та проведіть їх контент-аналіз. Дослідіть головних героїв та їх характеристики, основні цінності та моральні уроки, культурно-специфічні символи та мотиви, гендерні ролі, соціальні норми та відображення сімейних відносин. Підготуйте порівняльну таблицю результатів, сформулюйте висновки про культурні особливості та універсальні теми. Розробіть презентацію для представлення результатів дослідження.

Дослідження етичних аспектів сучасних етнопсихологічних досліджень. Проаналізуйте 5-6 сучасних етнопсихологічних досліджень та визначте основні етичні дилеми та проблеми. Дослідіть методи забезпечення культурної чутливості, способи захисту прав досліджуваних, ризики стереотипізації та стигматизації, проблеми інтерпретації результатів. Розробіть рекомендації щодо етичного проведення етнопсихологічних досліджень та підготуйте наукове есе з результатами аналізу.

Етнопсихологічний аналіз культурних ритуалів. Оберіть відеоматеріал про традиційний ритуал певної етнічної групи (тривалістю 10-15 хвилин) та проведіть його структурований аналіз. Дослідіть соціальну функцію ритуалу, символічне значення елементів, роль учасників, емоційний компонент та механізми передачі культурних цінностей. Порівняйте з подібними ритуалами в інших культурах. Підготуйте презентацію з відеофрагментами та коментарями, розробіть план групової дискусії за результатами аналізу.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Предмет і об’єкт етнопсихології як науки.
2. Історія становлення етнопсихології як самостійної дисципліни.
3. Основні методи дослідження в етнопсихології.
4. Зв’язок етнопсихології з іншими галузями психологічної науки.
5. Завдання та функції сучасної етнопсихології.
6. Поняття міжкультурної комунікації та її психологічні особливості.
7. Бар’єри міжкультурного спілкування та способи їх подолання.
8. Роль невербальної комунікації в міжкультурній взаємодії.
9. Концепція культурного шоку та його психологічні наслідки.
10. Стратегії ефективної міжкультурної взаємодії.
11. Поняття етнічної ідентичності та її структурні компоненти.
12. Етапи формування етнічної свідомості в онтогенезі.
13. Структура етнічної самосвідомості та її функції.
14. Процес етнічної самоідентифікації та його особливості.
15. Проблема зміни етнічної ідентичності в сучасних умовах.
16. Поняття етнічного стереотипу та механізми його формування.
17. Функції етнічних стереотипів у міжгруповій взаємодії.
18. Різниця між етнічними стереотипами та упередженнями.
19. Психологічні механізми виникнення етнічних упереджень.
20. Методи корекції негативних етнічних стереотипів.
21. Архетип як глибинний рівень національної психології.
22. Поняття етнічної ментальності та її структура.
23. Роль колективного несвідомого в етнічній поведінці.
24. Взаємозв’язок між архетипами та етнічними традиціями.
25. Відмінності між архетипом і ментальністю.
26. Етнокультурні особливості сімейних відносин.
27. Роль сім’ї в етнічній соціалізації дитини.
28. Етнічні традиції виховання в різних культурах.
29. Особливості міжпоколінної передачі етнічних цінностей.
30. Соціалізація, інкультурація та акультурація: порівняльний аналіз.
31. Поняття етноцентризму та його психологічні основи.
32. Типи міжетнічних конфліктів та їх психологічні причини.
33. Роль інгрупової фаворитизації в етнічних конфліктах.
34. Механізми деескалації міжетнічної напруженості.
35. Стратегії попередження та врегулювання міжетнічних конфліктів.
36. Поняття акультурації та її основні стратегії.
37. Психологічні стадії адаптації мігрантів до нового середовища.
38. Концепція стратегій акультурації Дж. Беррі.
39. Особливості акультураційного стресу та його наслідки.

40. Фактори успішної інтеграції в нове культурне середовище.
41. Поняття етнокультурної компетентності психолога.
42. Етичні принципи роботи з клієнтами різних етнічних груп.
43. Особливості психологічної діагностики в мультикультурному середовищі.
44. Специфіка психологічного консультування представників різних культур.
45. Методи підвищення етнокультурної сенситивності психолога.
46. Основні риси української етнічної ментальності.
47. Історичні фактори формування української етнопсихології.
48. Особливості українського національного характеру.
49. Традиційні українські цінності та їх вплив на поведінку.
50. Перспективи розвитку української етнопсихології в сучасних умовах.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березін А. Структура етнічної свідомості. *Етнічна свідомість та самосвідомість*. 2019. Т. 2, № 4. С. 45–76.

2. Герасіна Л.М. Наративи міжнародної конфліктності – глобальна турбулентність або деструкції світової системи? *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*. Серія: Політологія. 2020. № 2(45). С. 8-24.

3. Горбунова, В. В. Проблема методів дослідження етнічної свідомості в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка АПН України, 2002. №4(5), 71-75.

4. Данилюк І. В., Предко В. В. Психологічні особливості вияву етнонаціональних установок у взаємозв'язку з ціннісними орієнтаціями та етнічною ідентичністю Українців. *Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць*. Запоріжжя, 2019. Т. 1. №2. С.42–49.

5. Дзеніс, О., Шарко, Н. Міжнародна міграція робочої сили в сучасних умовах та її вплив на міграційну політику держави. *Економіка та суспільство*. 2022. №37.

6. Довбенко Т. В. Філософські аспекти української етнопсихології. Практична філософія. 2016. № 3. С. 111-114.

7. Етнопсихологія : навч.-метод. посіб. для студ. спец. 012 «Дошкільна освіта» / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. Л. П Карнаух. Вид. 2-ге., переробл. та допов. Умань : Візаві, 2021. 130 с.

8. *Етнопсихологія та міжкультурна взаємодія*: Методичні рекомендації / Л.Г. Вороновська. Черкаси : ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2024. 40 с.

9. *Етнопсихологія:* психодіагностичний практикум. Хрестоматія / Укл. А. М. Османова, Л. М. Співак. Київ: Університет «Україна», 2023. 128 с.

10. *Етнопсихологія*/ Укладачі Ольховецький С.М. Ольховецький В.С. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2019. 155 с.

11. Єнін М., Мельниченко А., Мельник Л. Гібридна війна як різновид соціально-політичних конфліктів: сутність, технології, домінуючі дискурси. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2019. № 25. С. 104-115.

12. Єремєєва І.А. *Теорії цивілізацій та міжнародні конфлікти*. Підручник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 142 с.

13. Забловський А. До проблеми етнопсихологічної моделі українців. Етнічна історія народів Європи, 2002. №12. С.70-73.

14. Зан М., Мелеганич Г. Етнопсихологія : навчально-методичні рекомендації. Навчально-методична серія «КАФЕДРА» / № 27. Ужгород, 2015. 48 с.

15. Кіссінджер Г. *Світовий порядок*. Роздуми про характер націй в історичному контексті / з англ. пер. Надія Коваль. Київ: Наш Формат, 2020. 319, [1] с.

16. Кобець О. В. Перепелюк Т. Д. Етнопсихологія : навчально-методичний посібник: МОН України, Уманський держ. пед.ун-т імені Павла Тичини. Краматорськ : ЦТРІ "Друкарський дім", 2020. 260 с.

17. Козич І. В. *Етнопсихологія* : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 48 с.

18. Крос-культурна психологія: навч.-метод. посіб. з навч. дисципліни : для здобувачів вищ. освіти другого (магістерського) рівня за спец. 053 Психологія / уклад.: О.В. Чернякова, О.В. Грицук, В.В. Мельник. Слов'янськ : ДДПУ, 2018. 184 с.

19. Крюкова М.А. *Етнопсихологія*: навчально-методичний посібник (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2020. 106 с.

20. Купчишина В. Ч. Етнопсихологія : навчально-методичний посібник. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2021. 136 с.

21. Кутуєв П.В. *Трансформації модерну: інституції, ідеї, ідеології*. К.; Одеса: Айс Принт, 2016. 580 с.

22. Ларін, Д. І. Формування етнічної свідомості особистості в контексті соціалізації. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2022, №1, 52-56. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.10

23. Левус Н.І., Максимич О.М. Уявлення українців про себе та про поляків: порівняльний аналіз етнічних стереотипів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 4, 2023. 44–49.

24. Литвин В., Сергій Т. Гібридна війна як форма сучасного міжнародного конфлікту: методи ведення та шляхи вирішення. *Universum*. 2023. (3), 41-47

25. Лікарчук, Н.В., Шевель, І.П. Основні аспекти етнічних конфліктів. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*. 2023. (7), 39-54.

26. Нечуй-Левицький І. Світогляд українського народу (ескіз української міфології). К. 1992. 88 с.

27. Опанасенко В. С. Чинники етнопсихогенезу нації. Вісник Національного університету оборони України, 2010. №3, С.160-165.
28. Павленко В. М. *Етнопсихологія* : підручник. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 448 с.
29. Патлах, І. М. Національний менталітет як об'єкт етнополітологічного аналізу. ВМ Корецького НАН України.К., 2002. 216 с.
30. Повович М. Національна культура і культура нації. К. : Знання, 1991. 64 с.
31. Предко В. В Етнопсихологічний аналіз особливостей національного характеру. *Теоретичні і практичні проблеми психології: Збірник наукових праць*. Сєвєродонецьк, 2019. №1(48). С.188–199.
32. Рудницький С. Чому ми хочемо самостійної України // Упор., передмова О.В.Шаблія. Львів : Світ. 1994. 416 с.
33. Рябчук М. Від Малоросії до України: парадокси запізнілого націєтворення. К. : Критика, 2000. 304 с.
34. Савицька О.В., Співак Л.М. Етнопсихологія : навч. посібн. К. : Каравела, 2011. 264 с.
35. Семіліт М. В. Етнопсихологічні особливості проєктування життєвого шляху особистості. *Проблеми політичної психології*: зб. наук. праць. 2020. Вип. 9 (23). С. 255-258.
36. Солов'ян, В. С. Концептуалізація національної ідентичності українців в етнопсихологічних студіях В. Яніва. Гілея: науковий вісник, 2018. №135, С.143-148.
37. Шевель, І.П. Дипломатія під час пандемії Covid-19: її роль та наслідки у сфері дипломатії та міжнародних відносин. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*, 2020. (6), 82-89.
38. Шмаленко Ю. І., Єфтєні Н.М. Вплив політичних конфліктів на цінності та ідентичність громадян України. *Габітус* 2024. №62. С.224-229.
39. Шмаленко Ю., Булатов Д. Швейцарська модель допомоги українцям під час війни. *Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри*: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м.Одеса, 30 листопада 2023 р.) /за заг.ред. С.В. Ківалова. Одеса , 2023. С.147-151.
40. Шмаленко Ю., Цебренко А. Динаміка та вплив міжнародної міграції: порівняльний аналіз України та країн Європи у контексті сучасних викликів *Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри:* матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м.Одеса, 30 листопада 2023 р.) /за заг.ред. С.В. Ківалова. Одеса , 2023. С. 207-212.
41. Шмаленко Ю.І. Використання інформаційно-психологічних

операцій (ІПСО) у сучасній війні в Україні. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень»* Одеса. 2023. С. 226-229.

42. Шмаленко Ю.І. Військові символи російського вторгнення в Україну. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Від Вебера до Валерстайна: історична соціологія держав та світ-систем»* (Київ, 09-10 червня 2022 року). С.69-72.

43. Шмаленко Ю.І. Вплив війни в Україні на геополітичну архітектуру світової безпеки. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття»* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) (Одеса, 17 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Т. 1. С. 285-287.

44. Шмаленко Ю.І. Вплив геополітичних факторів на зміну ідентичності громадян країн Центрально-Східної Європи. *Феномен соціальної консолідації у Центрально-Східній Європі: нові реалії та виклики : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. 26 вересня 2023 року. м. Кишинеу*. м. Одеса / за ред. О. В. Лісеєнко. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 50-52.

45. Шмаленко Ю.І. Нова система гарантій безпеки України: гарантії та гаранти. *Матеріали II міжнародної науково-практичнӧ інтернет-конференції «Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри»*. (Одеса, 29 квітня 2022 р.) С.58-65.

46. Шмаленко Ю.І. Пропаганда та інформаційна війна в мережевому он-лайн просторі. *Матеріали Всеукраїнського круглого столу «Трансформація українського суспільства в цифрову еру»* (м. Одеса, 25 березня 2022 р.). Одеса, 2022. С.28-33

47. Шмаленко Ю.І. Сокол О. Феномен «Cancel Culture» в соціальних мережах. *Матеріали круглого столу «Людина має право: соціально-гуманітарний дискурс у контексті реформаційних процесів в Україні»* (17 листопада 2022 р.). Одеса: ОДУВС. 2022, С.116-199.

48. Шмаленко Ю.І., Матвієнків С. М. Законодавче врегулювання медійної сфери в Україні як важливий крок країни до вступу в ЄС. *Науковий журнал «Політикус»*. Спецвипуск. 2022. С. 136-142. http://politicus.od.ua/index.php/2022-ukr?id=57

49. Шмаленко Ю.І., Матвієнків С. М. Кольцов В.М. Проблеми та перспективи розвитку національного інформаційного простору

України. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022 № 37. С. 223-227. DOI https://doi.org/10.32782/apfs.v037.2022.37

50. Шмаленко Ю.І., Шибанова В.В. Вплив європейських цінностей на українську молодь в умовах війни. *Інформаційні технології в освіті та науці: Збірник наукових праць. Випуск 13. Мелітополь-Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. С.97-100.*

51. Шмаленко Ю.І., Ярова Л.В. *Міжнародна політологія* (Місце України у геополітичному просторі). Навчальний посібник. Київ: КНЕУ. 2022. 290 с. (С.233-268)

52. Штомпка Пйотр. *Психологія. Аналіз суспільства*. Львів: Колір ПРО, 2020. 800 с.

53. Щотка О.П. *Психологія міжкультурного спілкування*: навчально-методичні рекомендації Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 34 с.

54. Яблонко В.Я., Підгорна О.М.Основи етнопсихології. Навчальний посібник. Миколаїв, 2007. 79 с.

55. Baxieva, S., & Ma'mbetyarova, V. (2024). Ethnopsychology And Its Subject And Methods. Modern Science and Research, 3(10), 431-435.

56. Crosscultural psychology: research and applications. Cambridge, 1992.

57. Daisy, A. (2023). Ethnopsychology in the Digital Era: Culturally Diverse Psychology. In Corporate Psychology and Its Impact on Diversity, Equity, and Inclusion (pp. 146-161). IGI Global.

58. Díaz-Loving, R. (2019). Ethnopsychology: Inserting Socio-cultural Components into a Bio-psychological Discipline. In Ethnopsychology: Pieces from the Mexican Research Gallery (pp. 13-55). Cham: Springer International Publishing.

59. Duijker H., Freida N. National character and national stereotypes. N.Y., 1980.

60. Hermann, E. (2017). Mimesis, Ethnopsychology, and Transculturation. Mimesis and Pacific Transcultural Encounters: Making Likenesses in Time, Trade, and Ritual Reconfigurations, 8, 189.

61. Iudici A, Colombo L, Caravita SCS, Cottone P, Neri J. The Invisible Discrimination: Biases in the Clinical Approach Regarding Migrants: A Study to Help Ethnopsychology Services and Clinicians. *Behavioral Sciences*. 2024; 14(3):155. https://doi.org/10.3390/bs14030155

62. Le Vine R.A., Campbell D.T. Ethnocentrism: Theories of conflict, ethnic attitudes and group behavior. N.Y., 1972.

63. LeVine, R. A. (2005). Levy's Tahitians: A Model for Ethnopsychology. Ethos, 33(4), 475-479.

64. Linklater, A. (2004). Norbert Elias, the 'civilizing process' and the sociology of International Relations. *International Politics*, 41, 3-35.

65. Linklater, A. (2011). Process sociology and international relations. The *Sociological Review*, 59(1_suppl), 48-64.
66. Maksimych, A. (2020). The structure of ethnic self-consciousness in modern psychological studies. *Psychological journal*, 6(11), 47–55. https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11.5
67. Matsumoto D. Culture and psychology. Pacific Grove (Cal.), 1996.
68. Matvieieva, L., Baltadzhy, P., Shmalenko, I., Yeftieni, N., & Ivanchenko, O. (2021). Legal protection of vulnerable population groups: practice of the European Court of Human Rights. *Political Issues*,39(68), 136-152.
69. McSweeney, B. (1999). *Security, identity and interests: a sociology of international relations* (No. 69). Cambridge University Press.
70. Peabody D. National characteristics. Cambridge-Paris, 1985.
71. Pouliot, V., & Mérand, F. (2012). *Bourdieu's concepts: political sociology in international relations*. In Bourdieu in international relations (pp. 24-44). Routledge.
72. Predko V. The psycholohical role of ethnic identity in globalization conditions. *Web of scholar*. Warshaw, 2020. № 3(45). P. 31-34. DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31032020/7005
73. Shmalenko Iuliia, Matviienkiv Svitlana. Mass media of national minorities as a means of national reconciliation in society. Studia Europaea Gnesnensia. 24/2022 P.29-48. https://doi.org/10.14746/seg.2022.24.2
74. Turner, R. (2012). The need for systematic ethnopsychology: The ontological status of mentalistic terminology. Anthropological Theory, 12(1), 29-42.

Електронне навчальне видання

Шмаленко Юлія Іванівна
Будяченко Ольга Миколаївна
Афонін Дмитро Сергійович

ЕТНОПСИХОЛОГІЯ

Навчально-методичний посібник

В авторській редакції

Електронне видання на CD-ROM. Наклад 50 пр. Розмір файлу 2 Мб
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, email – 7431393@gmail.com