

## Психологічні чинники життєстійкості сім'ї у кризових ситуаціях

**Юлія Куракса**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: KuraksaYV@krok.edu.ua*

**Олена Никоненко**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: NikonenkoEV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Величезна кількість сімей по всьому світу зараз знаходиться на перетині багатьох надзвичайних подій і криз. Сім'я у сучасних суспільно-політичних умовах постає ключовою ланкою психологічної стабільності, відновлення та подолання наслідків кризових явищ. Через повномасштабну війну в Україні велика кількість українських сімей стикається з викликами війни і стійко долає економічні, політичні, соціальні кризи. У таких нетипових обставинах людина стикається з великою кількістю стресу та високою тривожністю, втрачається відчуття стабільності та змінюються життєві орієнтири.

Оскільки сім'я відіграє визначальну роль у вихованні та формуванні світогляду нового покоління, сьогодні гостро постала проблема життєстійкості і збереження сім'ї у кризових ситуаціях. Тому важливо зрозуміти чинники, які допомагають сім'ї адаптуватися до стресових обставин та зберегти здорові стосунки у нестабільній ситуації. Життєстійкість сім'ї визначається як інтегрована здатність сімейної системи адаптуватися, підтримувати функціонування та забезпечувати розвиток її членів у загрозованих або травматичних обставинах [1; 3].

Зарубіжні дослідники зазначають, що саме сімейний контекст зумовлює найвищу здатність до відновлення після травматичних подій, адже система сімейних зв'язків — найстійкіший чинник соціально-психологічної підтримки [4; 6].

Якщо подивитись на сімейну життєстійкість крізь призму вчення Г. Сельє про стрес, то можна зазначити, що сім'я, як цілісний організм проходить аналогічні фази загального адаптаційного синдрому тобто: адаптується, мобілізує ресурси, а життєстійкість визначає здатність уникнути фазового виснаження [2].

Батько життєстійкості С. Мадді виокремив три ключові складники життєстійкості: залученість, контроль, прийняття виклику. У сімейних системах вони проявляються як включеність членів у спільне життя, здатність контролювати важливі аспекти взаємодії та гнучко реагувати на зміни [7].

На основі інтеграції даних зарубіжних дослідників сім'я розглядається як динамічна система, у якій стійкість залежить від таких ключових чинників, як: когезія, ефективна комунікація, позитивне значення подій, гнучкість та адаптивність, емоційна регуляція, цінності, соціальна підтримка.

Згуртована сім'я характеризується високим рівнем підтримки, спільного вирішення проблем і стабільності зовнішніх та внутрішніх взаємин. Когезія слугує основним буфером стресу [6]. Пряма, емоційно відкрита, конструктивна комунікація дозволяє членам сім'ї мінімізувати конфлікти, домовлятися, проявляти взаєморозуміння. Дослідники наголошують, що комунікація є системоутворювальним чинником сімейної стійкості [5; 6]. Сім'ї з високою життєстійкістю переосмислюють кризу як виклик або можливість для розвитку, а не як катастрофу. Високий рівень самоконтролю та внутрішнього локусу контролю - віри в особисту відповідальність за події в житті підвищує рівень адаптації. Гнучкі сім'ї можуть змінювати ролі, правила, способи взаємодії залежно від ситуації. Жорстка, ригідна система швидше руйнується в умовах тривалого стресу [3]. Усвідомлення та контроль емоцій, здатність до взаємної емпатії зменшують дистрес і підвищують стабільність сімейної системи [8]. Спільні сімейні цінності, орієнтири формують психологічний «каркас» сімейної стійкості. Наявність зовнішніх ресурсів (родичів, громади) суттєво підвищує здатність сім'ї долати кризові події.

Сучасні українські дослідники вивчали життєстійкість сімей крізь призму усвідомлення особистих ресурсів, особистісну зрілість, вміння будувати ефективний спосіб життя, з точки зору активних копінг-стратегій, соціальної підтримки та смислоутворення. Тому ключовими проявами життєстійкості українських сімей є швидка мобілізація ресурсів, колективне подолання стресу та прагнення зберегти емоційну стабільність.

Дослідження українських науковців після 2014 року показують, що життєстійкість української сім'ї ґрунтується на: високій цінності сімейних зв'язків; підтримці родичів, громади; здатності до самоорганізації, на спільнотних ресурсах, національній ідентичності як джерелі смислу; використанні психологічних і духовних ресурсів та внутрішньосімейній згуртованості [9;10;11].

Життєстійкість сім'ї в кризових ситуаціях залежить від внутрішніх і зовнішніх ресурсів, емоційної підтримки, рівня комунікації, згуртованості та адаптивності. Використання ефективних стратегій подолання кризи допомагає родині не тільки впоратися з труднощами, а й зміцнити відносини.

Сім'я - головний ресурс життєстійкості. Дослідження підтверджують, що теплі відносини, довіра та підтримка допомагають стояти перед викликами життя. Бо саме це дає основний ресурс, що забезпечує спокій, впевненість і опору, довіру до всесвіту і до себе і, як наслідок, відповідне налаштування і погляд на перипетії життя.

Дослідження та аналіз психологічних чинників, що впливають на життєстійкість сім'ї має велике практичне значення для створення програм психологічної підтримки та розробки методичних рекомендацій з підтримки та зміцнення психологічного благополуччя сім'ї у кризі.

### Список використаних джерел

1. *Maten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014. 352 с.*
2. *Сельє, Г. Стрес без дистресу. К.: Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2000. 200 с.*
3. *Patterson, J. Understanding family resilience. Journal of Family Therapy. 2002. Vol. 24, Is. 2. P. 101–123.*
4. *Boss, P. Family Stress Management. Newbury Park: Sage, 2002. 240 с.*
5. *Olson, D. Circumplex Model of Family Systems. Journal of Family Therapy. 2000. Vol. 22, Is. 2. P. 144–167.*
6. *Walsh, F. Strengthening Family Resilience. New York: Guilford Press, 2016. 416 с.*
7. *Maddi, S. Hardiness as the Existential Courage. Journal of Existential Psychology. 2013. P. 1–15.*
8. *Gottman, J. The Science of Trust. New York: W. W. Norton & Company, 2011. 304 с.*
9. *Хміляр, О. Психологічні ресурси сімей військовослужбовців: монографія. Київ, 2017. 245 с.*
10. *Лазос, Г. Психологічна допомога сім'ям вимушено переміщених осіб. Харків: 2019. 180 с.*
11. *Тюріна, І. Сімейна адаптація в умовах війни: сучасні підходи. К.: 2022. 150 с.*
12. *Гармаш, С. Психологічна підтримка сімей у кризових станах. Львів: 2020. 210 с.*